

1/2014

Blickpunkt **Gesundheit**

Physiotherapie an der
Rehaklinik Hasliberg

Balsam für Körper und Seele

Trainingsprogramm der
Privatklinik Meiringen zur
Emotionsregulation

Gesundheitstipps:
Fit in den Winter



JUNGFRAU
TOP OF EUROPE



Jungfraujoch Top of Europe

zur höchstgelegenen Bahnstation Europas · 3454 m

Der Tagesausflug geht hoch hinaus. Unterwegs gewährt Ihnen das Jahrhundert-Bauwerk einen überwältigenden Ausblick mitten aus der berühmten Eigernordwand. Eine Welt aus Eis und Schnee.

Einmal sehen ist besser als tausendmal davon sprechen.
Jungfraujoch – Top of Europe, wohi de süsch?



Top-Angebote und weitere Infos unter jungfrau.ch

Inhalt

- 4 **Gefühle auf gesunde Weise ausleben**
Trainingsprogramm zur Emotionsregulation
- 8 **Magnetfelder lindern Depressionen**
Erfolgreiche Innovation der
Privatklinik Meiringen
- 9 **Balsam für Körper und Seele**
Physiotherapie an der Rehaklinik Hasliberg
- 13 **Kolumne mit Gastautorin**
Professor Dr. Ilona Kickbusch
- 14 **Aktuelles** aus der Michel Gruppe
- 16 **Fit auf die Piste**
Gesundheitstipps für den Wintersport
- 17 **Persönlich: Danyel Müller**
Wohnheimbetreuer und Pflegefachmann
- 18 **Ansprechpersonen** Privatklinik Meiringen und
Rehaklinik Hasliberg
- 19 **Wettbewerb**

Impressum

Blickpunkt Gesundheit – Magazin der Michel Gruppe, Meiringen
November 2014

Titelbild: In der Rehaklinik Hasliberg lockert Masseur Urs Mathys die verspannte Muskulatur eines Patienten.

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, Kurhaus Mon Repos Ringgenberg, Stiftung Helsenberg Meiringen/Interlaken)

Redaktion: staegertext.com, Brienz

Autorinnen und Autoren: Uwe Peter Enold, Marie-Louise Michel, Dr. med. Thomas Russmann, Andreas Staeger

Titelbild: Judith Stadler, André Uster / Das Bild

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

Neulich las ich in der Humorecke einer Tageszeitung folgenden Witz: Ein Mann steht in einem Supermarkt vor dem prall gefüllten Schokoladenregal. «Mein Bauch sagt Ja. Aufgrund meiner Leibesfülle sagt mein Kopf aber Nein. Mein Kopf ist klüger als der Bauch. Der Klügere gibt nach, also kaufe und esse ich die Schokolade».

Ist der Kopf immer der Klügere? Stimmt es überhaupt, dass Schokolade dick macht? Soll der Klügere wirklich immer nachgeben, oder ist dieser Leitsatz zwecks Vereinfachung der Erziehungsbemühungen anerzogen worden? Verspüre ich im Moment Lust auf Schokolade, könnte aber dieses Lustgefühl durch eine andere Speise stillen? Gaukeln mir allenfalls meine Hormone oder Neurotransmitter etwas vor und ich verspüre Hunger, obwohl mein Körper gesättigt ist?

Immer und überall beeinflussen Gefühle und Emotionen unser Verhalten. Es ist schon im Alltag kompliziert, Gefühle richtig zu erkennen, zu deuten, einzuordnen und zu regulieren. Manchmal sind sie störend, manchmal gibt man sich ihnen hin – manchmal «siegte» der Kopf, manchmal der Bauch. Noch komplizierter verhält es sich, wenn die Balance gestört ist oder wenn Emotionen am falschen Ort, zur falschen Zeit oder im Übermass in Erscheinung treten.

In diesem Magazin finden Sie interessante Beiträge zu dieser Thematik. Darüber hinaus erhalten Sie nützliche Gesundheitstipps. Ich wünsche Ihnen, werte Leserinnen und Leser, eine spannende Lektüre. Und gönnen Sie sich dazu allenfalls ein bisschen Schokolade, wenn Sie diese mögen.

Dr. phil. Christian Pfammatter
Direktor Privatklinik Meiringen

Behandlung von Störungen der Emotionsregulation an der Privatklinik Meiringen

Gefühle auf gesunde Weise ausleben

Alle Menschen haben Gefühle. Manche vermögen sie jedoch kaum im Zaum zu halten. Störungen des emotionalen Gleichgewichts sind bei verschiedenen psychischen Krankheiten beteiligt. Sie bedürfen der gezielten Behandlung. Die Privatklinik Meiringen verfügt über geeignete Therapieformen.

Gefühle bereichern das Leben. Und sie erleichtern den Umgang zwischen den Menschen. Wenn jemand Freude, Wut, Trauer oder Furcht zeigt, ist dies ein wichtiges Zeichen für diese Person selbst, aber auch ein Signal für ihre Umwelt. Jeder Mensch hat denn auch Gefühle – aber nicht jeder im gleichen Mass. Bei manchen Menschen können die Emotionen geradezu überschäumen. Für die Betroffenen und ihre Umgebung wird dies unter Umständen zum Problem. Etwa dann, wenn aus nichtigem Grund ein Gefühl des Ärgers entsteht und dieses in der Folge unkontrolliert eskaliert. Die biochemischen Veränderungen, die im Körper aufgrund eines solchen Wutanfalls eintreten, können zum «Ausrasten» in Form einer totalen Enthemmung führen. In schweren Fällen äussert sich diese in gewalttätigen Handlungen gegenüber anderen oder sich selbst.

«Spätestens dann ist eine rote Linie überschritten», erklärt Dr. med. Dipl.-Psych. Hans-Ulrich Seizer, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, der an der Privatklinik Meiringen als Chefarzt sowie als Stellvertreter des ärztlichen Direktors tätig ist. «In solchen Fällen liegen Störungen der Emotionsregulation vor, die behandelt werden müssen.»

Multidimensionale Therapie

Früher wurde in diesem Zusammenhang häufig der Begriff der «Borderline-Persönlichkeitsstörung» verwendet, weil die betroffenen Personen Symptome an der Grenzlinie (engl. *borderline*) zwischen Neurose und Psychose zeigen. Das entsprechende Krankheitsbild wird

heute als «Persönlichkeitsstörung mit selbstschädigenden Tendenzen» bezeichnet. Allerdings hat sich mittlerweile die Erkenntnis durchgesetzt, dass emotionales Ungleichgewicht auch bei vielen anderen psychischen Störungen im Spiel ist.

«Störungen des Emotionssystems gehen meist auf gravierende Erlebnisse zurück.»

Dr. med. Dipl.-Psych. Hans-Ulrich Seizer
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
Chefarzt Privatklinik Meiringen

Breit angelegt sind denn auch die Massnahmen, mit denen die entsprechenden Krankheiten behandelt werden. Dabei kommt laut Hans-Ulrich Seizer eine multidimensionale Therapie zum Einsatz, die mehrere Ebenen umfasst. Dazu zählen in der Regel eine psychotherapeutische Behandlung sowie der Einsatz von Medikamenten. Die Privatklinik Meiringen bietet zudem ein Gruppenprogramm an, in dessen Verlauf die Betroffenen lernen, ihre Emotionen zu regulieren (siehe nachfolgenden Beitrag).

In aller Regel gehen Störungen des Emotionssystems laut Hans-Ulrich Seizer auf gravierende Erlebnisse zurück, zum Beispiel wenn jemand körperlicher oder sexueller Gewalt ausgesetzt war oder eine nahestehende





Bezugsperson verloren hat. «Je früher im Leben solche Ereignisse eintreten, umso gravierender sind ihre Auswirkungen später», erklärt er.

Vom Überdruck bis zum Mangel

Störungen der Emotionsregulation können sich in zwei grundlegend verschiedenen Richtungen zeigen: als emotionaler Überschuss – oder als Defizit. «Bei depressiven Menschen ist die emotionale Auslenkung deutlich reduziert», stellt Hans-Ulrich Seizer fest. Auch diesem As-

pekt widmet sich das erwähnte Trainingsprogramm. «In diesen Fällen ist dann nicht die Kontrolle der Emotionen gefragt, sondern deren Entfaltung.»

Kontakt:

Privatklinik Meiringen
Willigen
CH-3860 Meiringen
Telefon +41 33 972 81 11
www.privatklinik-meiringen.ch

Das Trainingsprogramm zur Emotionsregulation an der Privatklinik Meiringen



Emotionale Ausgewogenheit ist lernbar

«Wie funktioniere ich eigentlich?» Diese Frage steht im Zentrum des Trainingsprogramms zur Emotionsregulation, das für Patientinnen und Patienten der Privatklinik Meiringen in der entsprechenden Fachstation regelmässig durchgeführt wird. Das Programm wird hier von speziell geschulten diplomierten Pflegefachleuten HF geleitet. Einer von ihnen ist Stephan Müller. Mit seinem Gruppentraining ermöglicht er den Betroffenen, Einblick in ihr eigenes Fühlen, Denken und Verhalten zu nehmen.

Das Emotionsregulations-Training ist als dreiwöchiger Kursblock angelegt. Jeweils an drei Nachmittagen pro Woche treffen sich die sechs oder sieben teilnehmenden Patientinnen und Patienten zu einem Austausch, der anhand einer eigens entwickelten Dokumentation abläuft. Das entsprechend strukturierte Programm umfasst die Module Achtsamkeit, Stresstoleranz sowie Umgang mit Gefühlen.

«Wir sind aber nicht aufs Papier fixiert», erklärt Stephan Müller. Ihm sei viel wichtiger, dass die Gruppenmitglieder ihre eigenen Fragen und Bedürfnisse einbringen können. Dann begnügt er sich damit, Inputs und Anregungen zu geben. Am Programm nehmen Patientinnen und Patienten mit ganz unterschiedlichen Voraussetzungen und Belastungen teil. Die Durchmischung nach Alter, Geschlecht und Krankheitsbildern führe zu einem intensiven Austausch in der Gruppe: «Alle können voneinander lernen.»

Stephan Müller hat die Erfahrung gemacht, dass das Trainingsprogramm bei den Teilnehmenden oft wie ein Katalysator wirkt: Es motiviert sie, wichtige, möglicherweise schon längst fällige Entscheidungen in ihrem Leben zu treffen. «Zum Beispiel, indem sie eine Veränderung in der Beziehung, am Arbeitsplatz oder im Kollegenkreis vollziehen und dadurch Nein sagen zu etwas, das ihnen schadet.»



An der Privatklinik Meiringen werden Störungen der Gefühlsregulation nach einem einheitlichen Konzept behandelt

Gefühl und Verstand in Einklang bringen

Bei verschiedenen psychischen Krankheiten liegen Störungen der Gefühlsregulation vor. Dies erfordert ein einheitliches Behandlungskonzept. An der Privatklinik Meiringen steht dabei die dialektisch-behaviorale Therapie im Vordergrund.



Uwe Peter Enold, Oberarzt
Privatklinik Meiringen

Emotion bezeichnet eine Gemütsbewegung. Ausgelöst werden Emotionen jeweils durch Ereignisse oder Situationen, die bewusst oder unbewusst wahrgenommen werden. Das Wahrnehmen geht einher mit physiologischen Veränderungen, spezifischen Gedanken, subjektivem Gefühlserleben und Reaktionen im Sozialverhalten.

Affektive Symptome im Vordergrund

Bei psychischen Störungen sind emotionale Symptome oft das zentrale Problem. In der modernen, emotionsbezogenen Psychotherapie kommt ihnen deshalb grosse Bedeutung zu. In der Regel gelingt es betroffenen Personen nicht, ihre belastenden Emotionen korrekt wahrzunehmen bzw. zu verstehen. Stattdessen lehnen sie diese ab, bekämpfen oder vermeiden sie.

Ein gesunder Mensch hingegen ist fähig, die eigenen Emotionen aktiv und zielorientiert zu beeinflussen und sie nicht als unabänderliche Folge von Aktionen anderer Personen oder des Umfelds zu interpretieren, denen man passiv ausgeliefert ist. Diese Fähigkeit wird als Emotionsregulation bezeichnet. Damit sie praktiziert werden kann, ist es notwendig, das erlebte Gefühl zunächst akzeptierend zu verstehen, sodann darüber nachzudenken, welche Reaktionen angemessen erscheinen, und gleichzeitig reflexartige, impulsive Handlungen zu vermeiden.

Einfluss auf unterschiedliche Störungen

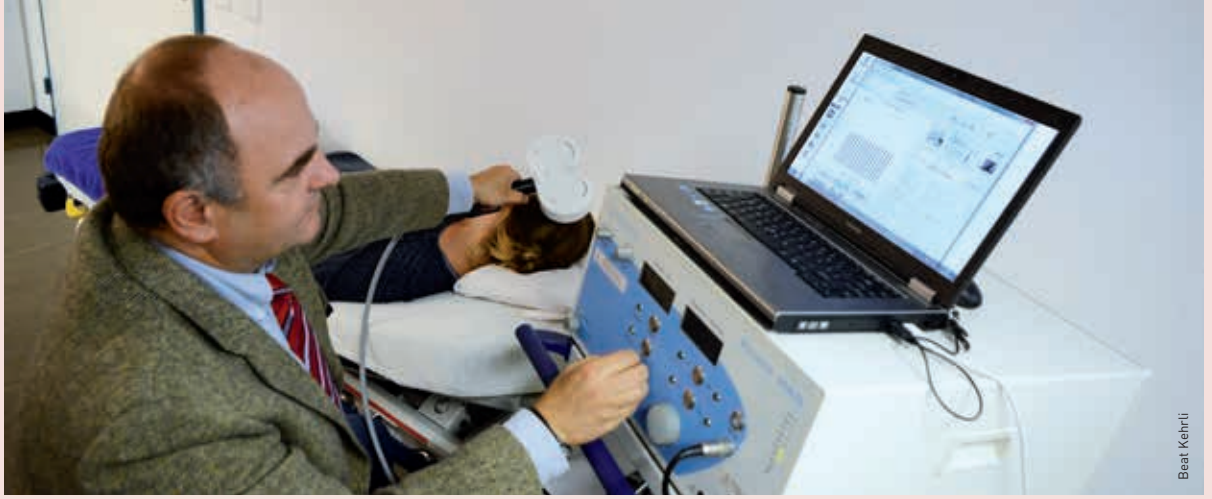
Personen, die über gute Mechanismen zur Regulation ihrer Emotionen verfügen, zeigen seltener Anzeichen für psychische Erkrankungen. Wer Schwierigkeiten bei der Emotionsregulation hat, ist demgegenüber einer erhöhten Gefahr psychischer Erkrankung ausgesetzt. Dies gilt sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern und Ju-

gendlichen. Affektive Störungen sind weitverbreitet und hängen oft mit der Emotionsregulation zusammen. Eine gestörte Emotionsregulation kann zudem nachweislich auch bei posttraumatischen Belastungsstörungen und bei generalisierten Angststörungen vorliegen. Darüber hinaus existieren Belege für einen Einfluss von Emotionsregulation auf Schmerz- und Essstörungen.

Daher wird bei verschiedenen Krankheitsbildern ein einheitliches Behandlungskonzept mit Schwerpunkt Emotionsregulation angewendet. So werden in Therapieprogrammen für psychische Erkrankungen Übungen zur Verbesserung der Emotionsregulation eingesetzt. Dies erfolgt beispielsweise im Rahmen der achtsamkeitsbasierten kognitiven Therapie oder der dialektisch-behavioralen Therapie.

Sich selbst besser wahrnehmen

Dabei handelt es sich um eine von der amerikanischen Psychologin Marsha Linehan entwickelte Psychotherapieform zur Behandlung von stark suizidalen Patientinnen und Patienten. Sie wird heute auch zur Behandlung verschiedener Persönlichkeitsstörungen eingesetzt. Grundlage der Behandlung ist eine tragfähige therapeutische Beziehung. Der Therapeut bzw. die Therapeutin nimmt dabei eine Hilfs-Ich-Funktion ein und unterstützt die Patientin oder den Patienten beispielsweise bei angemessener Grenzsetzung, Entwicklung der Selbstdisziplin und Wertschätzung erreichter Fähigkeiten. Der Patientin bzw. dem Patienten werden Techniken vermittelt, sich selbst besser zu spüren und wahrzunehmen. Ziel ist, mehr Bewusstheit im Alltag zu gewinnen, mehr Steuerungsmöglichkeiten über sich selbst zu bekommen und Gefühle und Verstand in Einklang zu bringen.



Innovative Therapie an der Privatklinik Meiringen

Magnetfelder lindern Depressionen

Mit einer innovativen Therapie erzielt die Privatklinik Meiringen gute Erfolge bei der Behandlung von Depressionen. Die transkranielle Magnetstimulation regt das Gehirn auf sanfte Weise und ohne Nebenwirkungen an. Das Verfahren führt zu einem neurobiologischen Ausgleich der Hirnfunktionen.

In der klinischen Behandlung von Depressionen mittels transkranieller Magnetstimulation nimmt die Privatklinik Meiringen schweizweit eine Vorreiterrolle ein. Das klinikeigene Labor für transkranielle Magnetstimulation wurde 2012 gegründet. Der Schwerpunkt des Verfahrens liegt bei der Behandlung von Depressionen. Mittels einer am Kopf der Patientin bzw. des Patienten angelegten Magnetspule wird die Hirnrinde mit hochfrequenten Magnetimpulsen angeregt. Die Behandlung erfolgt als Kurzzeittherapie zwischen vier und sechs Wochen. In den USA wird die Behandlungsmethode bereits seit 20 Jahren eingesetzt. Die gute Wirksamkeit konnte weltweit in zahlreichen Forschungsstudien bestätigt werden.

Symptomatik mit Beeinträchtigung von Gefühlen, Antrieb, Körpermotorik, Denken und sozialem Verhalten. Durch die gezielte Stimulierung des Stirnhirns werden die dort lokalisierten Funktionen des Denkens angeregt. Daraus ergibt sich eine Normalisierung des regionalen Erregbarkeits- oder Aktivitätsniveaus.

Der grosse Vorteil der Behandlung mittels Magnetstimulation liegt darin, dass die Methode nicht invasiv und völlig schmerzlos ist. Beim Verfahren treten kaum relevante und keinerlei dauerhafte Nebenwirkungen auf. Einzig für Patientinnen und Patienten mit erhöhtem Risiko für epileptische Krampfanfälle eignet sich die Magnetstimulation nicht.

Alternative zu Medikamenten

Die transkranielle Magnetstimulation bildet eine sinnvolle Ergänzung zur antidepressiven Medikation. Wirkstoffe zur Behandlung von Depressionen nehmen nämlich wenig Einfluss auf Prozesse in der präfrontalen Hirnrinde. Zudem zeigen gerade Depressionspatientinnen und -patienten, die auf Medikamente eher schlecht ansprechen, oft eindrucksvolle Behandlungserfolge. Für sie stellt die Magnetstimulation daher eine wertvolle Alternative zu anderen Therapieverfahren dar.



Dr. med. Thomas Russmann
Oberarzt, Privatklinik Meiringen

«Der grosse Vorteil liegt darin, dass die Methode nicht invasiv und völlig schmerzlos ist.»

Ohne Eingriff und Schmerzen

Depressionen resultieren neurobiologisch betrachtet aus der verminderten Aktivität des seitlichen Stirnhirns der linken Hirnhälfte und der gesteigerten Aktivität des tiefer liegenden Emotionszentrums. Aus diesem biologischen Ungleichgewicht der Aktivität verschiedener Hirnareale folgt die für Depressionen typische, umfangreiche

Kontakt:

Privatklinik Meiringen
Willigen
CH-3860 Meiringen
Telefon +41 33 972 81 11
www.privatklinik-meiringen.ch

Physiotherapie an der Rehaklinik Hasliberg

Balsam für Körper und Seele

Physiotherapie leistet einen wertvollen Beitrag zur Heilung nach Unfällen. Je nach Art der Beeinträchtigung kommen dabei ganz unterschiedliche Verfahren zum Einsatz. Mit spezifischen Therapieprogrammen geht die Rehaklinik Hasliberg auf die individuellen Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten ein. Dies zeigt der nachfolgende Erfahrungsbericht.

Im Frühling 2014 wurde A.F. jäh aus dem gewohnten Leben gerissen. Bei einem Verkehrsunfall zog sich die Luzernerin schwere Verletzungen zu. Sie brach sich den zweitobersten Halswirbel; nur dank viel Glück blieb das Rückenmark unverletzt. Auch am Oberschenkel trug sie Knochenbrüche davon. Noch wesentlich schmerzhafter und langwieriger als die Frakturen war die Verletzung des rechten Schultergelenks: Zwei Sehnen waren gerissen und mussten operativ fixiert werden.

Nach der Operation in die Rehabilitation

Der Eingriff wurde an der Klinik St. Anna in Luzern ausgeführt, einige Tage danach wurde A.F. an den Hasli-

berg verlegt. Die dortige Rehaklinik ist für Patientinnen und Patienten aus der Zentralschweiz ebenso wie aus dem Berner Oberland nah und zentral gelegen. Die Institution ist spezialisiert auf Rehabilitationen sowohl operierter als auch nicht operierter Patientinnen und Patienten mit Erkrankungen oder Verletzungen an Muskeln, Gelenken und Knochen sowie innerer Organe, speziell am Herzen und an Gefässen.

Zu Beginn ihres zweiwöchigen Aufenthalts litt die Patientin unter starken Schmerzen. «Meine Schulter kam mir wie ein Vulkan vor – innen brodelte es geradezu», erinnert sie sich. Dies führte zu schweren Verspannungen. Bei der Eintrittsuntersuchung regte sie daher an, die

Als «fordernd und unterstützend» erlebte A.F. die Therapie an der Rehaklinik Hasliberg.





Beat Kehri

«In der Rehaklinik Hasliberg habe ich einen sehr wohlwollenden und aufmunternden Umgang gegenüber den Patientinnen und Patienten gespürt.»

hartnäckigen Verkrampfungen gezielt durch medizinische Massage zu lösen.

Mit ihren Bedürfnissen stiess sie auf offene Ohren. Regelmässig massierte fortan eine Fachperson aus dem Physiotherapie-Team ihren Rücken und ihre Schultern. Zusätzliche Linderung verschaffte ihr die Kraniosakral-Therapie (siehe nebenstehendes Interview). «Dies hat mir ermöglicht, mich endlich wieder zu entspannen», erklärt A.F. Nach wochenlanger schmerzhafter Verkrampfung erlebte sie diese Behandlungen als Wohltat – als «Balsam für die Seele», wie sie sagt.

Den Aufenthalt im Haslital sieht sie daher in einem positiven Licht: «Ich fühlte mich ernst genommen und gut aufgehoben.» Dabei spielte auch mit, dass sie unmittelbar nach der Operation gar nicht selbständig zuhause hätte leben können. In der Rehaklinik Hasliberg erhielt sie

Unterstützung bei alltäglichen Verrichtungen und brauchte sich weder ums Einkaufen noch um die Zubereitung der Mahlzeiten zu kümmern. Besonders erfreulich fand sie, dass die Türen der Rehaklinik für die Angehörigen weit offen stehen: «Für meinen Partner wurde auf unkomplizierte Weise ein Zusatzbett bereitgestellt, auch beim Essen konnte er dabei sein.»

Fordernde und unterstützende Therapie

Neben der Schmerzbekämpfung erhielt A.F. auch eine klassische physiotherapeutische Behandlung. Mit verschiedenen auf ihre Situation zugeschnittenen Übungen wurden ihre Glieder gezielt mobilisiert und gekräftigt. Als «fordernd und gleichzeitig unterstützend» erlebte sie die Betreuung durch das Physiotherapie-Team.

In diesem Rahmen wurde ihr ein Übungsprogramm vermittelt, das sie auch ausserhalb der Therapiestunden regelmässig ausführte. «Auf den Treppen praktizierte ich Beintraining, auf dem Velo-Hometrainer stärkte ich meine Ausdauer», erinnert sie sich. Ebenfalls kräftigend und zugleich auch wohltuend wirkten Spaziergänge in der näheren Umgebung der Klinik.

Aufgrund des Unfalls war A.F. sowohl körperlich als auch seelisch belastet. Gespräche mit dem Pflegepersonal halfen ihr, das Erlebte zu verarbeiten. «Ich habe in der Rehaklinik Hasliberg einen sehr wohlwollenden, aufmunternden Umgang gegenüber den Patientinnen und Patienten gespürt.» Für den Behandlungserfolg sei das ein wichtiger Faktor. «Der psychologische Anteil am Heilungsprozess ist nicht zu unterschätzen», sagt sie im Rückblick.

Kontakt:

Rehaklinik Hasliberg
CH-6083 Hasliberg Hohfluh
Telefon +41 33 972 55 55
www.rehaklinik-hasliberg.ch





Daniel Rutz, Leiter Therapien
Rehaklinik Hasliberg

«Die Kraniosakral-Therapie
legt eine sehr gute Basis für die
Heilung.»

Kraniosakral-Therapie als Teil der Rehabilitation

Den Energiehaushalt ins Lot bringen

An der Rehaklinik Hasliberg wird Kraniosakral-Therapie seit Jahren erfolgreich eingesetzt. Daniel Rutz, Leiter Physiotherapie an der Rehaklinik Hasliberg, erläutert, worum es geht.

Blickpunkt Gesundheit: Was ist Kraniosakral-Therapie und wie funktioniert sie?

Daniel Rutz: Es handelt sich um ein Verfahren zur Regulierung der Energieflüsse im menschlichen Körper. In der Gehirn- und Rückenmarkflüssigkeit werden regelmässig Wellen auf- und abgebaut. Diese Energie äussert sich auf individuell unterschiedliche Weise, etwa als Kribbeln, Schwere- oder Wärmegefühl. Als Therapeut versuche ich den Energiestrom zu beeinflussen, indem ich am Kopf oder an den Fussknöcheln der Patientin bzw. des Patienten einen ganz sanften Druck ausübe. Die zu behandelnde Person liegt entspannt. Von aussen ist kaum etwas wahrnehmbar.

Welchen Nutzen bringt die Therapie?

Durch das Verfahren lässt sich überschüssende Energie eindämmen, zu schwacher Energiefluss hingegen kann gefördert werden. Energetische Arbeit behandelt den ganzen Körper und nicht nur die verletzte Zone. Dadurch kann sich der Organismus mit voller Leistung auf die Heilung einlassen.

Wie sind Sie auf das Verfahren gestossen? Als Physiotherapeut arbeiten Sie ja in der Regel bewegungsorientiert.

Wir haben die Kraniosakral-Therapie im Jahr 2005 als Entspannungshilfe für die Patientinnen und Patienten der Burnout-Station hier am Hasliberg eingeführt. In den letzten Jahren ist das Verfahren zunehmend auch in die muskuloskelettale Rehabilitation eingeflossen. Dabei konnten wir gute Erfolge verzeichnen.

Kraniosakral-Therapie zählt zu den komplementärmedizinischen Verfahren. Aus Sicht der naturwissenschaftsbasierten Medizin ist ihre Wirkung nur teilweise belegt.

Mit Kraniosakral-Therapie wachsen Wunden und Knochen natürlich nicht schneller zusammen. Aber im gesamten Therapie-Setting erachte ich sie aufgrund meiner Erfahrungen als sehr wertvoll und unterstützend. Kraniosakral-Therapie legt eine ausgezeichnete Basis für die Heilung. Dadurch können die Patientinnen und Patienten auch aus der konventionellen Therapie mehr herausholen. Kraniosakral-Therapie ist beruhigend und aufbauend. Sie beschleunigt als Katalysator für andere Therapieformen die Heilung.



In der Rehabilitation nimmt die Physiotherapie eine wichtige Stellung ein. Mit einem breiten Spektrum an Methoden werden die körperlichen Bewegungs- und Funktionsfähigkeiten nach Krankheit oder Unfall wieder aufgebaut. Das 16-köpfige Physiotherapie-Team der Rehaklinik Hasliberg unterstützt die Patientinnen und Patienten auf diesem Weg mit viel Kompetenz und Elan. Neben Massage und Mobilisation stehen auch Aktivitäten in der umliegenden Natur sowie im klinikeigenen Hallenbad auf dem Programm.



BLASERCAFÉ
SUISSE 



Blasercafé und Michel
Gruppe, eine Zusammen-
arbeit mit Tradition.

www.blasercafe.ch

Auch im Kleinen stark.

GHELMA

KLEINBAU ALLER ART
direkt + persönlich

... mit Sorgfalt

seit 19. Januar 2009 als Ofenbaumeister und Plattenleger im Einsatz.
Karl Lüönd, Schattenhalb



**Umbau · Umgebungsarbeiten · Plattenbeläge · Ofenbau
Bohr- und Fräsarbeiten · Baustellenkoordination
Meiringen · Brienz · Hofstetten · Interlaken · Grindelwald · Sarnen**

Ghelma AG Baubetriebe
Tel. +41 33 972 62 62
www.ghelma.ch



Gabriela Feldmann, Bern

Professor Dr. Ilona Kickbusch leitet das Globale Gesundheitsprogramm am Genfer Hochschulinstitut für Internationale Studien. Sie ist eine weltweit anerkannte gesundheitspolitische Expertin, besonders für Fragen der Gesundheitsförderung und Prävention. Sie war lange für die WHO tätig und unter anderem Professorin an der Yale University in den USA. Sie lebt in Brienz.

Suizidprävention – eine globale Herausforderung

Mehr als 800 000 Menschen sterben jedes Jahr weltweit durch Suizid. Das bedeutet, dass alle 40 Sekunden jemand von eigener Hand stirbt, 75 % davon in den Entwicklungsländern. Daraus folgt auch eine hohe Belastung und mitunter Traumatisierung von Angehörigen und Drittpersonen. Das muss nicht so sein, sagt der erste Bericht zur Verhütung von Suizid der Weltgesundheitsorganisation. Mit diesem Bericht will die WHO aufzeigen, dass viele Suizide vermeidbar sind. Bei der Verhütung von Suiziden müssen die besonders betroffenen Gesellschaftsgruppen im Blick behalten werden: In vielen Ländern sind die Suizidraten bei Menschen über 70 Jahren besonders hoch; in den reicheren Ländern töten sich mehr Männer (besonders über 50-jährige) als Frauen; in einigen Ländern sind besonders junge Leute betroffen – global ist Suizid die zweithäufigste Todesursache bei jungen Menschen zwischen 15 und 29 Jahren. Wer schon einmal einen Suizidversuch unternommen hat, ist besonders gefährdet. Bei vielen Suiziden ist Depression mit im Spiel.

Die WHO betont zwei strategische Vorgehensweisen: intersektoral und lokal handeln. Besonders wichtig sind nationale Programme und Aktionspläne, die mit vielen Sektoren und Handlungsträgern abgestimmt sind – derzeit haben aber nur 28 Länder solche Präventionsstrategien. Wichtige Massnahmen sind das Einschränken der Verfügbarkeit von Pestiziden und Schusswaffen, eine verantwortungsvolle Medienberichterstattung über Suizid, um Nachahmung zu vermeiden, sowie eine kohärente Al-

kohol- und Suchtpolitik. Der lokalen Ebene kommt eine hohe Bedeutung zu. So können die lokalen Gesundheits- und Sozialdienste bei der Früherkennung, der regelmässigen Kontaktaufnahme, der Nachbehandlung und durch das Einbinden in einen sozialen Zusammenhalt Wichtiges leisten. Auch viele freiwillige Organisationen spielen hier eine bedeutende Rolle.

Die WHO hat eine zehnpromtente Reduktion der Suizide weltweit bis 2020 als Ziel gesetzt. Die Schweiz gehört innerhalb von Europa zu den Ländern mit einer überdurchschnittlich hohen Suizidrate; der Suizid ist der vierthäufigste Grund für frühzeitige Sterblichkeit. Um eine Reduktion der Suizide und der Suizidversuche zu erreichen, muss die Suizid-Prävention in der Schweiz verstärkt werden. Es wäre zu hoffen, dass der WHO-Bericht dazu einen neuen Anstoss gibt.

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



Winterwärme im Mon Repos

Für ältere Menschen ist der Winteralltag manchmal trist. Lichtblicke finden sie im Kurhaus Mon Repos in Ringgenberg. Neben mehrtägigen Kuraufenthalten wird hier auch eine abwechslungsreiche Tagesbetreuung geboten. Das Angebot richtet sich speziell an die Einwohnerinnen und Einwohner der Region Berner Oberland-Ost. Die Tagesbetreuung kann auch über das Wochenende gebucht werden; sie eignet sich bestens als Geschenk für eine nahestehende Person. In der Regel kommt der Tagesgast am Morgen ins Kurhaus, nimmt an gemeinsamen Aktivitäten teil und geniesst zusammen mit anderen Gästen die Mahlzeiten. Es besteht ausserdem die Möglichkeit, sich für eine Erholungspause in ein eigenes Zimmer zurückzuziehen. Ausflüge gehören ebenfalls zu den Tagesprogrammen.

Ein Aufenthalt im Mon Repos während der kalten Jahreszeit eignet sich zudem in idealer Weise, um sich mit einer Aromatherapie verwöhnen zu lassen. Die in der Aromatologie angewendeten Auflagen und Wickel (kalt oder warm) können je nach gewähltem Öl fiebersenkend, abschwellend oder entzündungshemmend sein, die Durchblutung fördern sowie gegen Müdigkeit oder Unruhe wirken. Zahlreiche Düfte kommen bei der Raumbefugung zur Anwendung. Sie wirken je nachdem stimmungsaufhellend oder erwärmend und bieten eine wunderbare Möglichkeit, einen winterlichen Erholungsaufenthalt zu bereichern.

Diese und viele weitere Angebote sind im Mon Repos in Ringgenberg bei Interlaken bis Ende April 2015 verfügbar.

Auskunft: Martha Zunder, Leiterin Kurhaus Mon Repos, Telefon +41 33 822 12 36
martha.zunder@monrepos.ch

Verhaltenstherapiewoche in der Privatklinik Meiringen



13. bis 15. März 2015: Bereits zum achten Mal organisiert die Privatklinik Meiringen die Verhaltenstherapiewoche in Zusammenarbeit mit dem Institut für Gesundheitsförderung IFT München und der Schweizerischen Gesellschaft für kognitive Verhaltenstherapie. Die 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. Die Vorträge der Eröffnungsveranstaltung vom Freitag, 13. März 2015, befassen sich mit aktuellen Themen der klinischen Psychologie und vermitteln den neusten wissenschaftlichen Kenntnisstand. Am Samstag und Sonntag wird ein vielseitiges Workshop-Programm angeboten.

Detailprogramm: Telefon +41 33 972 81 11
www.privatklinik-meiringen.ch

Publikationen auf www.michel-gruppe.ch

Der Jahresbericht 2013 gibt Einblick in die Institutionen der Michel Gruppe AG: Privatklinik Meiringen, Rehaklinik Hasliberg, Stiftung Helsenberg, Kurhaus Mon Repos Ringgenberg, Wäscherei Haslital, Kindertagesstätte Haslital und Michel Services. Der Jahresbericht 2013 ist online verfügbar, ebenso das Verzeichnis zu Forschung und Lehre 2013 und der Qualitätsbericht H+ der Privatklinik Meiringen.

www.michel-gruppe.ch/unterlagen

Auf der Website der Privatklinik Meiringen sind ferner Fachbeiträge der medizinischen Direktion abrufbar. Dazu zählen etwa «Psychotische Störungen durch Alkohol – eine eigene diagnostische Entität?» und «Fahrtauglichkeit bei Abhängigkeitserkrankungen und Schizophrenie» in «Der Nervenarzt», «Suchtmittelkonsum bei Depression und Angsterkrankungen» im «SuchtMagazin» und «Diagnostik alkoholbezogener Störungen» in der Schweizer Zeitschrift für Psychiatrie und Neurologie.

www.privatklinik-meiringen.ch/aktuelles

Neue Oberärzte an der Privatklinik Meiringen



Seit dem 1. Oktober 2013 arbeitet **med. pract. Uwe Peter Enold** als Oberarzt an der Privatklinik Meiringen. In Berlin aufgewachsen, hat er an der Freien Universität Berlin Medizin studiert. Seine ärztliche Tätigkeit begann er in den Kliniken des Theodor-Wenzel-Werkes in Berlin. Nach einem Jahr in der neurologischen Klinik wechselte er für mehrere Jahre auf die Psychotherapiestation und später in das Krankenhaus des Massregelvollzugs. Danach war er ein Jahr in einer psychiatrisch-psychotherapeutischen Nervenarztpraxis tätig. Die letzten sechs Jahre war er für den sozialpsychiatrischen Dienst im Gesundheitsamt Berlin-Lichtenberg für die Begutachtung und Unterbringung von gefährdeten psychisch Kranken zuständig. Nebenberuflich war er zudem lange Jahre im Berliner Krisendienst engagiert.



Am 3. Januar 2014 hat **Dr. med. Martin Lieb** seine Stelle als Oberarzt an der Privatklinik Meiringen angetreten. In München aufgewachsen, hat er an der Ludwig-Maximilians-Universität in München Medizin studiert. Seine ärztliche Tätigkeit begann er 2002 an der psychiatrischen Universitätsklinik München. 2008 absolvierte er sein Neurologiejahr an der neurologischen Klinik der Ludwig-Maximilians-Universität in Grosshadern. Im Jahr 2007 und von 2009 bis 2011 war er als psychiatrischer Konsiliarius im Klinikum Grosshadern eingesetzt. Ab 2012 bis zum Eintritt in Meiringen wirkte er an der psychiatrischen Universitätsklinik Regensburg am Aufbau der Depressions-spezialstation und der Depressionsspezialambulanz mit. Seine wissenschaftlichen Schwerpunkte sind affektive Erkrankungen und Suchterkrankungen.

Neuer Betriebsleiter der Stiftung Helsenberg



Am 1. September 2014 hat **John Schmocker** die Funktion als Betriebsleiter der Stiftung Helsenberg übernommen. Nach der Ausbildung zum diplomierten Tourismusexperten an der Hochschule Luzern lebte er von 1983 bis 1994 in den USA, wo er verschiedene Engagements in Hotels sowie in TV- und Kommunikationsstudios innehatte. Seit 1995 ist er wieder in Ringenbergs ansässig und hat dort die Tourist Information geleitet. 2003 bis 2009 war er als Leiter Marketing-Services bei der Tourismus-Organisation Interlaken engagiert. Im Gesundheitswesen ist John Schmocker seit 2009 tätig. Bis 2011 war er Assistent der Institutionsleitung im Zentrum Seeburg in Iseltwald, danach arbeitete er in den Funktionen Jobcoach, Werkstattkoordinator und zuletzt als stellvertretender Betriebsleiter in der Stiftung Helsenberg.


GRIMSELWELT
 Wo die Energien fliessen

Grimsel Hospiz - Historisches Alpinhotel

Hospiz exklusiv im Winter

Ungestört denken, Strategien entwickeln, Pläne schmieden – ein Seminar in der abgeschlossenen Winterwelt verspricht konzentrierte Ergebnisse. Im Winter kann das Grimsel Hospiz exklusiv gemietet werden. Damit stehen die gesamten Räumlichkeiten des Hauses zur Verfügung, die Atmosphäre ist persönlich, der Service konzentriert sich alleine auf die Bedürfnisse Ihrer Gruppe.



www.grimselwelt.ch · welcome@grimselhotels.ch · Tel +41 33 982 46 11

DIE GRIMSELWELT IST EIN ENGAGEMENT DER KWO - KRAFTWERKE GEMSÄSSEL AG



Katja Pforte, dipl. Sportlehrerin
Sporttherapeutin, Rehaklinik Hasliberg

«Der Zeitaufwand beträgt
nur 15 Minuten pro Tag.»

Fit auf die Piste

Die Piste lockt: Schon bald beginnt in vielen Ferienregionen die Wintersaison. Damit der Skitag zum genussreichen Erlebnis wird, braucht es nicht nur Fahrtechnik, sondern auch Kraft. Es ist ganz einfach: Wer über körperliche Ausdauer verfügt, hat mehr Spass auf der Piste. Dafür ist kein langer und aufreibender Trainingsmarathon notwendig.

Katja Pforte, Sporttherapeutin an der Rehaklinik Hasliberg, hat ein einfaches Programm zusammengestellt. Wer es täglich ausführt, ist innert vier Wochen optimal auf die bevorstehende Saison vorbereitet. Noch nachhaltiger wirken die Übungen, wenn sie auch während des Winters hin und wieder durchgeführt werden.

Die vier Übungen sind aufeinander abgestimmt und fügen sich zu einem effizienten Ganzkörpertraining zusammen. Sie steigern die Rumpfstabilität und kräftigen die Oberschenkel- und Gesässmuskulatur. Damit werden Kraft und Ausdauer gefördert, gleichzeitig wird das Verletzungsrisiko reduziert.

Jede Übung besteht aus einem Bewegungsablauf, der im Sekundentakt vollzogen wird (Ausgangsposition eine Sekunde halten, Endposition einnehmen und eine Sekunde halten etc.). Pro Körperseite wird jeder Ablauf 20 Mal durchgespielt (für den Einstieg genügen 10 bis 15 Wiederholungen). Die ganze Serie wird dreimal ausgeführt. Der Zeitaufwand ist bescheiden: Die Investition beträgt 15 Minuten pro Tag.



«Brücke»

Oberkörper und Beine bilden in der Ausgangsposition eine gerade Linie, der ganze Körper ist gespannt. Abwechslungsweise linkes und rechtes Bein in gestrecktem Zustand leicht heben, ohne das Becken zu verdrehen oder ins Hohlkreuz zu kippen. Wichtig: Das Gesäss weder durchhängen lassen noch nach oben strecken.

«Telemark»

Die Ausgangsposition einnehmen, indem der eine Fuss mit einem grossen Schritt weit nach vorne gestellt wird. Nun die Knie beugen, so dass beide Kniegelenke jeweils einen rechten Winkel bilden. Wichtig: Das hintere Knie darf den Boden nicht berühren; der Oberkörper muss aufrecht bleiben.



«Vierfüssler-Diagonale»

Knie und Hände sind auf dem Boden abgestützt; Oberschenkel und Arme stehen im rechten Winkel zum Rumpf (Ausgangsposition). Linkes Bein und rechten Arm zuerst waagrecht heben, so dass sie eine gerade Linie bilden, danach zusammenführen, bis sich Knie und Ellbogen berühren. Analog mit rechtem Bein und linkem Arm. Wichtig: Kopf nicht heben.



«Skiflieger»

Aus der Ausgangsposition (aufrecht stehen, Beine hüftbreit voneinander entfernt) die Arme nach oben strecken und gleichzeitig das Gesäss nach unten ziehen, so dass die Kniegelenke einen rechten Winkel bilden. Wichtig: Rücken und Arme bilden eine gerade Linie.



Danyel Müller, 1973 geboren, ist in Gütersloh im deutschen Bundesland Nordrhein-Westfalen aufgewachsen. Der diplomierte Pflegefachmann arbeitet seit 2004 in verschiedenen Unternehmungen der Michel Gruppe: Zunächst war er in der Privatklinik Meiringen tätig, danach in der Rehaklinik Hasliberg; seit Anfang 2012 engagiert er sich als Betreuer im Wohnheim Mosaik in Unterseen/Interlaken, das von der Stiftung Helsenberg betrieben wird.

Mitarbeitende der Michel Gruppe:
Danyel Müller, Wohnheimbetreuer und Pflegefachmann

Wege in die Unabhängigkeit ebnen

«Morgens aufstehen, duschen, Kleider anziehen, Frühstück zubereiten – für die meisten Leute sind das einfache und selbstverständliche Dinge. Doch manche Menschen werden selbst davon überfordert. Für sie sind Einrichtungen wie das Wohnheim Mosaik wichtig und wertvoll. Die Stiftung Helsenberg bietet hier 23 psychisch beeinträchtigten Menschen Platz.

Als Betreuer teile ich mit den Bewohnerinnen und Bewohnern des Wohnheims das Leben: Wir verbringen den Alltag zusammen, essen gemeinsam, unternehmen Ausflüge, betreiben Sport. Vor allem erhalten die Bewohner hier Unterstützung in grundlegenden Fragen der Lebensorganisation, etwa bei der Suche nach einer geeigneten Arbeitsstelle oder nach einer eigenen Wohnung. Das Ziel besteht ja darin, ihnen den Weg zurück in ein selbständiges Leben zu ebnen.

In meinem Arbeitsalltag passiert es oft, dass etwas anders herauskommt als ursprünglich geplant. Damit kann ich leben. Wenn ich mit einer Bewohnerin oder einem Bewohner Entwicklungsschritte vereinbare, kommt es ab und zu vor, dass es nicht funktioniert. Das sehe ich nicht gleich als Scheitern an. Vielleicht war diese Person ja einfach noch nicht bereit für den geplanten Schritt.

Dazwischen gibt es auch immer wieder Erfolgserlebnisse. Wunderbar finde ich etwa den Weg einer jungen Frau, die vor einigen Jahren nach langer und schwerer Heroinabhängigkeit bei uns eintrat. Sie führte eine Substi-

tutionstherapie mit Methadon durch, erhielt einen Job an einem geschützten Arbeitsplatz und konnte das Methadon schrittweise abbauen. Seit zwei Jahren ist sie drogenfrei. Solche Beispiele sind für mich als Betreuer ein grosser Ansporn, denn sie zeigen: meine Arbeit kann etwas bewirken.

In unserem Wohnheim sind alle Altersstufen vertreten, von jungen Erwachsenen bis zu über 70-Jährigen. Ganz unterschiedliche Lebensgeschichten und Krankheitsbilder kommen hier zusammen, und trotzdem ist der Zusammenhalt unter den Bewohnern und die Atmosphäre im Haus ausgesprochen harmonisch und familiär. Das schätze ich sehr. Ich arbeite gerne mit Menschen zusammen, und die respektvolle, individuelle Behandlung der Bewohnerinnen und Bewohner durch das Betreuungsteam ist mir wichtig.

Viele meiner Kolleginnen und Kollegen haben Familie und arbeiten deshalb lieber im Frühdienst. Da ist es für mich naheliegend, in der Regel Spätdienst (von mittags bis 21 Uhr) zu leisten. Ich geniesse es, morgens ohne Wecker aufzustehen. Zudem habe ich so Zeit für meinen persönlichen Ausgleich. Ich spiele mehrmals in der Woche Tennis, gehe gerne im Thunersee baden und im Winter Ski fahren. Ich stamme aus einer Industriestadt, wollte aber schon als kleiner Junge in den Bergen leben. Diesen Traum habe ich mir im Berner Oberland erfüllt. Wenn ich nicht bei der Arbeit bin, habe ich das Gefühl, ich sei im Urlaub. Auf diese Weise hole ich mir meine Energie wieder.»

Privatlinik 
 Meiringen

	Telefon	Telefax	E-Mail	Öffnungszeiten
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
Chefärztinnen und Cheförzte		Telefon	E-Mail	Fachbereich
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
Leitende Ärztinnen und Ärzte / Oberärztinnen und Oberärzte				
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. Thomas Backsmann	+41 33 972 82 66	thomas.backsmann@privatlinik-meiringen.ch	Alterspsychiatrie	
Dr. med. Gerd Baumgärtner	+41 33 972 82 48	gerd.baumgaertner@privatlinik-meiringen.ch	Sucht und Rehabilitation	
med. pract. Uwe Peter Enold	+41 33 972 82 58	uwe.enold@privatlinik-meiringen.ch	Akutpsychiatrie	
Dr. med. Martin Lieb	+41 33 972 82 55	martin.lieb@privatlinik-meiringen.ch	Alterspsychiatrie	
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	Spitalarzt, Privatstation	
Pflegedirektion				
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 Fachentwicklung	
Christine Rilling	+41 33 972 85 82	christine.rilling@privatlinik-meiringen.ch	Leiterin Bildung	
Daniel Oberli	+41 33 972 85 83	daniel.oberli@privatlinik-meiringen.ch	Qualität und Controlling	
Psychologische und Therapeutische Dienste				
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

	Telefon	Telefax	E-Mail	Öffnungszeiten
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
Medizin		Telefon	E-Mail	Fachbereich
med. pract. Reinhold Köck, Chefarzt		+41 33 972 54 12	reinhold.koeck@rehaklinik-hasliberg.ch	Muskuloskeletale Rehabilitation
Dr. med. Erzsébet Philipps, Oberärztin		+41 33 972 55 75	erzsebet.philipps@rehaklinik-hasliberg.ch	Kardiovaskuläre Rehabilitation
med. pract. Volker E. Ulmrich, Stationsarzt		+41 33 972 57 88	volker.ulmrich@rehaklinik-hasliberg.ch	Allgemeinmedizin
Pflege				
Rita Imbach	+41 33 972 55 74	rita.imbach@rehaklinik-hasliberg.ch	Leiterin Pflege	
Physiotherapie				
Daniel Rutz	+41 33 972 55 52	daniel.rutz@rehaklinik-hasliberg.ch	Leiter Therapien	

Stiftung 
 Helsenberg

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

Mon Repos 
 Ringgenberg

	Telefon	Telefax	E-Mail
Martha Zunder, Leiterin	+41 33 822 12 36	+41 33 823 50 20	info@monrepos.ch



Pistengenuss am Hasliberg

Die Bergbahnen Meiringen-Hasliberg erschliessen ein beliebtes Ausflugs- und Schneesportgebiet im Berner Oberland. In den Wintermonaten von Dezember bis März bieten sie ihren Gästen typisch schweizerische Schneesportkultur. Auf 60 km abwechslungsreichen Pisten, erschlossen durch 13 moderne Transportanlagen, finden alle Wintersportler eine perfekt präparierte Grundlage für ein tolles Wintererlebnis.

Gewinnen Sie einen erlebnisreichen Schneesporttag für sechs Personen auf dem Hasliberg inklusive Mittagessen im Panoramarestaurant Alpen tower. 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 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: Mit welcher Substanz wird Narkolepsie (Schlafkrankheit) bekämpft? Die richtige Antwort heisst: Modafinil. Eine Übernachtung im Komfort-Zimmer für zwei Personen mit Nachtessen im Hotel Lindenhof Brienz gewonnen hat: **Anna Niederberger, Alpnachdorf**. Wir gratulieren herzlich.

Wettbewerb

Gewinnen Sie einen erlebnisreichen Schneesporttag für sechs Personen auf dem Hasliberg mit Mittagessen im Panoramarestaurant Alpen tower

Bei welchen gesundheitlichen Störungen wird transkranielle Magnetstimulation erfolgreich angewendet?

(Zutreffende Antwort einkreisen/ankreuzen)

- A** Übergewicht
- B** Schulterverletzungen
- C** Depressionen

Vorname + Name: _____

Adresse: _____

PLZ + Ort: _____

E-Mail: _____

DER NEUE INSIGNIA SPORTS TOURER

VERBUNDEN MIT ALLEM, WAS ZÄHLT.

Entdecken Sie eine völlig neuartige Dimension an Infotainment mit IntelliLink. Und die effizientesten Motoren aller Zeiten, ab nur 99 g/km CO₂.¹

Unser Angebot: Opel Insignia Sports Tourer 1.4 Turbo ECOTEC[®] mit 140 PS ab **CHF 28'350,-²**

opel.ch

1 Insignia Lim. 2.0 CDTI, 99 g/km CO₂, Ø-Verbrauch 3,7 l/100 km, Energieeffizienz A. 2 Insignia ST 1.4 Turbo, 1364 cm³, 103 kW (140 PS), 5 Türen, LP CHF 32'350,-, Kundenvorteil CHF 4'000,-, neuer VP CHF 28'350,-, 131 g/km CO₂, Ø-Verbrauch 5,6 l/100 km, Energieeffizienz B. Abb.: Insignia ST Cosmo 1.6 Turbo, 1598 cm³, 125 kW (170 PS), LP inkl. Swiss Pack Cosmo und Sonderausstattung CHF 47'200,-, Kundenvorteil CHF 6'710,-, neuer VP CHF 40'490,-, 146 g/km CO₂, Ø-Verbrauch 6,2 l/100 km, Energieeffizienz D. Ø CO₂ aller verkauften Neuwagen in der CH = 148 g/km.

Wir leben Autos.

GARAGE WENGER

Wychelstrasse 30A, 3800 Interlaken, Telefon 033 826 55 55
wenger.opel.ch



Foto: David Birri

Natur bewegt.

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

www.haslital.ch

 **Haslital**
BERNER OBERLAND