

Ausgabe  
N° 3/2021

# ksw live

DAS MAGAZIN DES KANTONSSPITALS WINTERTHUR

Für Sie  
zum Mitnehmen



**Ansteckungen vermeiden**  
Bitte nehmen Sie Ihr  
Exemplar mit nach Hause  
und lassen es nicht  
im Spital liegen.  
Danke.

Titelstory

## Dank Dialyse mit Schwung durchs Leben

Seite 4

Simulationszentrum

## Training für den Ernstfall

Seite 12

Orthopädie und Traumatologie

## Der Fuss – das Multitalent

Seite 14

**KSW**

KANTONSSPITAL  
WINTERTHUR

Pascal R. leidet seit vielen Jahren

an einer Nierenschwäche.

Dank Dialyse kann er eine gute

Lebensqualität beibehalten.

↪ Seite 4



4

Titelstory

**Dank Dialyse mit Schwung  
durchs Leben**

10

Spots/News

12

Simulationszentrum

**Training für den Ernstfall**

14

Orthopädie und Traumatologie

**Der Fuss – das Multitalent**

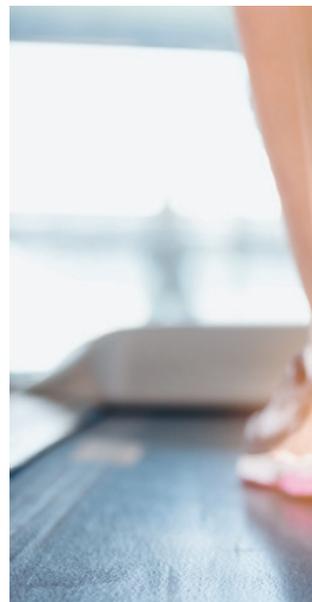


Zu Artikeln mit diesem Zeichen  
finden Sie im Internet  
weiterführende Informationen.  
Schauen Sie rein.



#### Impressum

Herausgeber: Kantonsspital Winterthur | Projektleitung: Andrea Heim-Jocham, Leiterin Marketing und Zuweisungsmanagement, KSW |  
Gestaltung: Simone Sievers-Denk, Senior Grafikdesignerin, Marketing, KSW | Fotografie: Marcus Gyger, Fotograf, Marketing, KSW;  
es sind Archivbilder enthalten | Text: Thomas Schenk, Zürich; Julie Stettbacher, Marius Zingg, Mitarbeiter/-in Marketing und Kommunikation, KSW |  
Lektorat: Sawitext, Sylvia Sawitzki, Uster | Druck: Mattenbach AG, Winterthur | Auflage: 3000 Exemplare | Nachdruck auch auszugsweise nur mit  
Erlaubnis der Redaktion



# Liebe Leserin, lieber Leser

18

KSW-Mitarbeitende  
ganz privat  
**Grosse Sprünge**

20

Gesundheit  
**Kaffee ist gesund.  
Punkt.**

22

Blick hinter die Kulissen  
**Alles rund um die Geburt**

23

Rätsel  
**Zeitvertreib –  
mitmachen und gewinnen**

**Der Fuss –  
das Multitalent**

👉 Seite 14



Die Niere ist ein besonders wichtiges Organ. Sie filtert das Blut und reinigt es dabei von Schadstoffen. Dieser Vorgang ist für unseren Körper so wichtig, dass wir nicht nur eine, sondern sogar zwei Nieren haben. Wenn die Nieren ihre lebenswichtigen Funktionen nicht mehr ausreichend wahrnehmen können, ist eine Nierenersatztherapie unerlässlich. Die Dialyse ist ein Blutreinigungsverfahren und kann einen Grossteil der Aufgaben übernehmen, die der Körper nicht mehr selbst erfüllen kann.

Auch Pascal R. ist aufgrund einer chronischen Nierenschwäche auf die Dialyse angewiesen und in seinem Alltag deswegen weitgehend von einer Maschine abhängig. In der Titelgeschichte dieser «ksw live»-Ausgabe erfahren Sie, wie er trotz dieser Einschränkung Arbeit und Freizeit unter einen Hut bringt und ein erfülltes Leben führt.

Wir wünschen Ihnen eine spannende und aufschlussreiche Lektüre.

**Rolf Zehnder**

Spitaldirektor  
Kantonsspital Winterthur



# Dank Dialyse mit Schwung durchs Leben

~~~~~  
*Pascal R. ist seit fünf Jahren auf die Dialyse angewiesen. Obwohl die Therapie seinen Alltag bestimmt, führt er ein erfülltes, vielseitiges Leben – auch dank der umfassenden Betreuung durch die Fachleute am KSW.*  
~~~~~



Pascal R. ist mit seinem E-Bike zum Gespräch für diesen Text gefahren. Auch die meisten Besorgungen erledigt er damit. «Der kleine Motor macht es möglich, dass ich mich normal bewegen und mit anderen mithalten kann», sagt er.

Der 49-Jährige leidet an einer chronischen Niereninsuffizienz. Seine Niere kann lebenswichtige Funktionen nicht mehr übernehmen, Fremdstoffe und Abbauprodukte des Stoffwechsels werden nicht mehr aus dem Blut gefiltert und über den Harn ausgeschieden.

### Radikale Umstellung des Lebens

Nimmt die Leistung der Nieren zu stark ab, sind Patienten auf eine Dialyse oder eine Spenderniere angewiesen. «Sinkt die Nierenfunktion unter 10–15% und bestehen Beschwerden, raten wir zu einer Nierenersatztherapie», sagt Dr. med. Thomas Kistler, Chefarzt Nephrologie/Dialyse. Pascal R. erhielt den Bescheid 2016, und er erinnert sich gut an diesen Tag. «Es war ein Schock. Ich wusste, von nun an bin ich von einer Maschine abhängig.» Ganz unvorbereitet traf ihn die

Nachricht aber nicht. Seine Niere war schon länger geschwächt. Nach einer Behandlung mit Antibiotika hatte sie 2010 erstmals ausgesetzt. Seit er vierjährig war, hat er nur noch eine Niere; wegen eines Tumors hatte ihm eines der beiden Organe entfernt werden müssen.

Es gibt viele Gründe, weshalb eine Nierenersatztherapie nötig werden kann. Am häufigsten führen ein hoher Blutdruck oder Diabetes zu Nierenschäden, die ein Nierenversagen verursachen. Seltener sind Autoimmun- oder genetische Erkrankungen oder der Verlust beider Nieren durch einen Unfall.



Pascal R., 49, leidet seit vielen Jahren an einer Nierenschwäche. Dank Dialyse kann er eine gute Lebensqualität beibehalten.

**4500–5000**

Personen in der Schweiz sind auf die Dialyse angewiesen.



## Hochqualitative und persönliche Behandlung



Interview mit  
**Dr. med. Thomas Kistler**  
Chefarzt Nephrologie/  
Dialyse

### Warum gibt es bei fortgeschrittener Niereninsuffizienz meist keine Alternative zur Dialyse?

Bei einer Nierenerkrankung wird ein Teil der Nierenkörperchen, die als Filter dienen, geschädigt, was zu Vernarbungen führt. Das verbleibende Nierengewebe wird dann stärker belastet, und die Schädigung breitet sich aus. Ab einem gewissen Punkt hilft nur noch Dialyse oder eine Nierentransplantation. Allerdings können wir durch eine gute Regulierung von

Blutdruck und falls notwendig von Blutzucker, Mineralstoffwechsel, Säure-Basen-Haushalt und Salzzufuhr sowie durch eine gezielte Anpassung der individuellen Ernährung das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen. Damit lässt sich der Beginn der Dialyse hinauszögern.

### Welchen Vorteil bietet das KSW gegenüber Dialysezentren?

Wir sind sehr privilegiert, weil wir die Fachleute aller Disziplinen, die es für die Betreuung von Dialysepatienten braucht, im Haus haben. Umgekehrt kennen im Spital alle die spezifischen Bedürfnisse von Dialysepatienten. Gleichzeitig ist das KSW von einer überschaubaren Grösse. Das heisst, wir kennen einander, stehen in engem Kontakt. Das ist die Basis für eine persönliche Behandlung.

### Bald ziehen Sie mit Ihrem Team in den Neubau um. Was wird anders?

Die Patientinnen und Patienten werden weiterhin vom bewährten Team betreut. In Zukunft werden sie aber Aussicht auf den neu gestalteten Park haben. Auch dank der modern eingerichteten Räume werden sie sich sehr wohl fühlen. Ausserdem liegen die Sprechstundenzimmlichkeiten und die Hämodialysestation in unmittelbarer Nachbarschaft, so dass das gesamte Team der Nephrologie neu gemeinsam an einem Ort ist – was die Zusammenarbeit nochmals stärkt.



**Mehr Informationen zur Nephrologie**  
[www.ksw.ch/nephrologie](http://www.ksw.ch/nephrologie)



### Von Anfang an gut aufgehoben

Die Umstellung auf die Hämodialyse gelang Pascal R. gut. Dreimal die Woche ging er von nun an ins KSW, wo sein Blut von einer Maschine gereinigt wurde. Rasch spürte er eine Verbesserung. «Ich hatte viel mehr Energie, wurde nicht mehr so schnell müde.» Und er fühlte sich bei Dr. Kistler und seinem Team sehr gut aufgehoben. «Mir war klar: Gegen die Dialyse anzukämpfen, bringt nichts. Ich musste es akzeptieren», sagt er.

Hämodialysen können Patienten auch zu Hause durchführen. Oder sie entscheiden sich für eine Bauchfelldialyse. Hier wird das Bauchfell als natürlicher Filter für die Blutreinigung und die Entwässerung genutzt. Für die Wahl der Methode bleibt am KSW viel Zeit. In mehreren Gesprächen wird geklärt, welche Option am besten passt. «Das ist individuell und hängt auch vom Umfeld ab», sagt Dr. Kistler. «Sofern nötig oder

gewünscht, können die Patienten die Methode später auch wechseln und, da wir am KSW alle Formen anbieten, weiter von uns betreut werden.

Pascal R. kennt alle Dialysemethoden aus eigener Erfahrung. Nach einem halben Jahr wechselte er zur Bauchfelldialyse. «Positiv war, dass mein Blut täglich während 24 Stunden gereinigt wurde und ich unabhängiger vom Spital war», erinnert er sich. Doch dann erlitt er einen nicht operierbaren Leistenbruch, und mit der Zeit vertrug er die Flüssigkeit, welche in die Bauchhöhle geleitet wird, nicht mehr gut. Deshalb kam er wieder für die Hämodialyse ans KSW, bevor ihm vorgeschlagen wurde, auf Heimdialyse umzustellen. Seither steht eine kühlschrankgrosse Maschine, die er selbst bedient, in seinem Schlafzimmer.

Die Therapie bestimmt seinen Alltag vom Aufstehen bis zum frühen Nachmittag. Um 8 Uhr morgens schliesst er den Schlauch der Maschine an den Gefässzugang beim Schlüsselbein an.

**10'000**

Hämodialysen wurden  
im Jahr 2020 am KSW  
durchgeführt.

Pascal R. liest oder fährt Velo während der Heimdialyse.

«Bei uns werden die Dialysepatientinnen und -patienten sehr persönlich betreut.»

Sacha Buchmann  
Stv. Leiter Pflege der Dialysestation

Die erste Stunde döst er. Dann absolviert er im Liegen das Fitnessprogramm mit Ausdauer- und Krafttraining, welches das KSW eigens für Dialysepatienten entwickelt hat. Drei Stunden läuft die Maschine, danach isst er zu Mittag, bevor er sich nochmals für zwei Stunden hinlegt. Sechsmal pro Woche macht er das so. Dank der Behandlung zu Hause war es möglich, den für ihn optimalen Behandlungsrhythmus zu finden.

### Enges Zusammenspiel der Fachleute

Damit die Dialyse reibungslos funktioniert, sind viele Fachleute im Einsatz. «Der Erfolg der Therapie hängt von der engen Zusammenarbeit der verschiedenen Disziplinen ab», sagt Dr. Kistler, «und die ist am KSW optimal.» Das beginnt mit Fachleuten der Angiologie und der Gefäßchirurgie. Sie sorgen dafür, dass für eine Hämodialysebehandlung über eine Vene am Unter- oder Oberarm ausreichend Blut über den Hämodialysefilter geleitet werden kann.

Auch Fachleute aus Urologie, Rheumatologie, Neurologie und Kardiologie werden beigezogen. «Das ist sehr wichtig, weil einige unserer Patientinnen und Patienten schon älter sind und nicht selten weitere medizinische Beschwerden vorliegen», sagt Dr. Kistler.

Eine zentrale Rolle spielt die Pflege. «Wir verbringen sehr viel Zeit mit den Patientinnen und Patienten, wenn sie die Hämodialyse am KSW machen», sagt Sacha Buchmann, Stv. Leiter Pflege

## Therapien bei Niereninsuffizienz

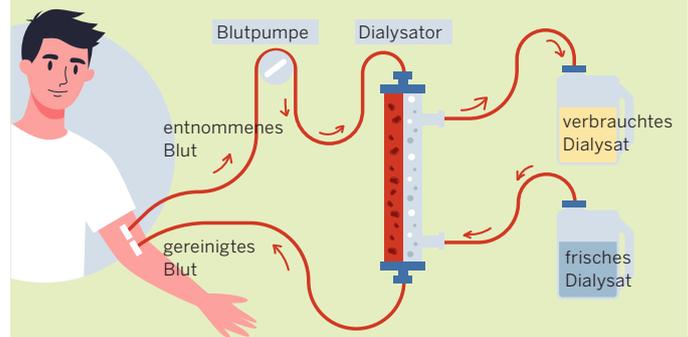
Sinkt die Leistung der Nieren unter 15%, wird eine Nierenersatztherapie unerlässlich. Dafür gibt es aktuell drei Möglichkeiten:

### Nierentransplantation

Eine Spenderniere übernimmt die Funktion des erkrankten Organs. Dadurch kann die Nierenfunktion vollständig gewährleistet werden.

### Hämodialyse

Das Blut wird in einer Maschine durch einen künstlichen Filter gereinigt und der Körper wird entwässert. Die Hämodialyse wird in der Regel dreimal pro Woche während je vier Stunden durchgeführt. Sie kann auch zu Hause erfolgen.



### Bauchfelldialyse (Peritonealdialyse)

Blutreinigung und Entwässerung werden vom Bauchfell übernommen. Durch einen Schlauch fließt eine spezielle Flüssigkeit in den Bauchraum, welche die Gift- und Abfallstoffe des Körpers aufnimmt. Die Bauchfelldialyse wird täglich durchgeführt.

Es gibt auch Patienten, die auf eine Behandlung verzichten, etwa wenn eine andere schwere Erkrankung vorliegt. Hier unterstützt das Palliative-Care-Team des KSW die Betroffenen und lindert die Symptome.

ge der Dialysestation. «Unser Ziel ist es, dass sie sich möglichst wohl fühlen. Je entspannter sie sind, desto seltener kommt es zu Blutdruckschwankungen während der Dialyse.» Dank der engen Beziehung kann Sacha Buchmann auch andere körperliche Beschwerden früh erkennen, Durchblutungsstörungen an den Füßen etwa.



«Die Dialyse ermöglicht mir ein gutes Leben.»

Pascal R.

«Wir achten darauf, dass es keine Druckstellen gibt. Bilden sich Wunden, legen wir Verbände an.» Und kommt es doch einmal zu einer Infektion, wird das Wundambulatorium beigezogen.

### **Die richtige Ernährung**

Die Dialyse kann die Aufgaben der Nieren nur zum Teil übernehmen. «Die richtige Ernährung ist deshalb eine wichtige Unterstützung», sagt Ernährungstherapeutin Sabrina Frei, «gerade was den Wasser- und Mineralienhaushalt betrifft.» So muss die Trinkmenge an die täglich noch ausgeschiedene Urinmenge angepasst werden. Wird kein Urin produziert, darf pro Tag nur ein Liter getrunken werden. «Funktio-

niert die Niere nicht, kann sie die aufgenommene Flüssigkeit nicht mehr ausscheiden. Das Wasser wird bis zur nächsten Dialyse gespeichert, was den Körper belastet.» Zurückhaltung ist auch beim Salzkonsum verlangt, «sonst bekommen die Patienten Durst und trinken zu viel». Hingegen ist es wichtig, genügend Eiweiss aufzunehmen. Denn durch die Dialyse wird dem Körper Eiweiss entzogen.

Pascal R. hat wegen der Dialyse seine Lebensfreude nicht verloren. Er arbeitet weiter für eine Bibliothek, viermal die Woche ein paar Stunden, «von zu Hause aus, das war schon vor Corona möglich». Und er fährt weiterhin in die Ferien. Was allerdings etwas Planung verlangt.

## Mehr Mobilität und Selbständigkeit



Interview mit  
**Giuseppe Mungo**  
Institut für  
Therapien und  
Rehabilitation

Leistungsfähigkeit. Dem wirken wir mit dem Nephro-Training entgegen. Dieses Programm haben wir vor drei Jahren gemeinsam mit der Nephrologie am KSW eingeführt. Und die Resultate sind sehr positiv. Die Patienten sind mobiler und dadurch auch selbständiger in ihrem Alltag.

Velos, die im Liegen eingesetzt werden. Dann folgen Kraftübungen für die Beinmuskulatur. Hier setzen wir Gewichtsmanschetten ein. Damit schaffen wir die Basis, damit die Patienten sich generell besser bewegen können. Dadurch sind sie wieder in der Lage, die Treppe statt den Lift zu benutzen oder beim Einkaufen einen Teil des Weges zu Fuss zurückzulegen. So kommt ein positiver Prozess in Gang.

### **Warum ist Physiotherapie für Dialysepatienten wichtig?**

Mit der Dialyse ist für die Patienten jede Woche eine Bettruhe von insgesamt zwölf Stunden verbunden. Das führt zu Muskelabbau und zur Schwächung der

### **Wie sieht das Trainingsprogramm aus?**

Das Training wird während der Dialyse durchgeführt. Zuerst absolvieren die Patientinnen und Patienten ein Ausdauertraining. Wir haben dafür spezielle

**20%**

des Blutes, das vom Herz  
in den Kreislauf  
gepumpt wird,  
gelangen bei  
gesunden Menschen  
direkt zu den Nieren.

In der Nähe muss ein Spital oder ein Dialysezentrum sein, wo er dreimal pro Woche sein Blut reinigen lassen kann. «Ganz abgelegen sollte es nicht sein, damit der Weg zur Dialyse nicht zu weit ist.» Im Corona-Jahr war er am Genfersee, zuvor in Amsterdam und in der Bretagne.

Bevor er sich verabschiedet, sagt er noch, wie zufrieden er mit der Behandlung am KSW sei. «Die Nephrologie, das Team im Ambulatorium, auch die Physiotherapie und die Ernährungsberatung: Es ist immer sehr persönlich und menschlich.» Dann nimmt er seine Velotsche und macht sich auf, um zu seiner Partnerin zu fahren.

## WIR SIND BALD BEREIT



### **Eröffnung Neubau Anfang 2022**

Modernste Behandlungsräume und der Blick ins Grüne: Im Neubau sind Patientinnen und Patienten der Nephrologie sehr gut aufgehoben. Und sie profitieren davon, dass die Räumlichkeiten für Sprechstunden und die Hämodialyse direkt nebeneinander liegen.



Mehr erfahren  
[bau.ksw.ch](http://bau.ksw.ch)

## Neonatologie

## Schnellere Rettung für Neugeborene in Not

**Zwei neue Inkubatoren machen Notfalleinsätze nach Hausgeburten sicherer. Der Rettungsdienst und die Neonatologie arbeiten dabei besonders eng zusammen.**

Kommt es bei Hausgeburten unerwartet zu Problemen, rücken der Rettungsdienst und ein Neonatologie-Team zusammen aus. Mit den neuen Geräten kann das Baby vor Ort mit einem ähnlich hohen Standard wie im Spital versorgt und stabilisiert werden, bevor es in den Inkubator gelegt wird. Dadurch wird wertvolle Zeit gewonnen. Solche Fälle kommen zum Glück selten vor – rund zwei bis vier Mal im Jahr. Trotzdem üben und verbessern Neonatologie und Rettungsdienst die Abläufe ständig, um allen Neugeborenen in der Region Winterthur bei Bedarf die grösstmögliche Sicherheit bieten zu können.



Mehr Infos unter  
[www.ksw.ch/neo](http://www.ksw.ch/neo)



## Tierische Freunde



**Sozial- und Therapiehunde sorgen für Abwechslung, Freude und Wohlbefinden im Spitalalltag.**

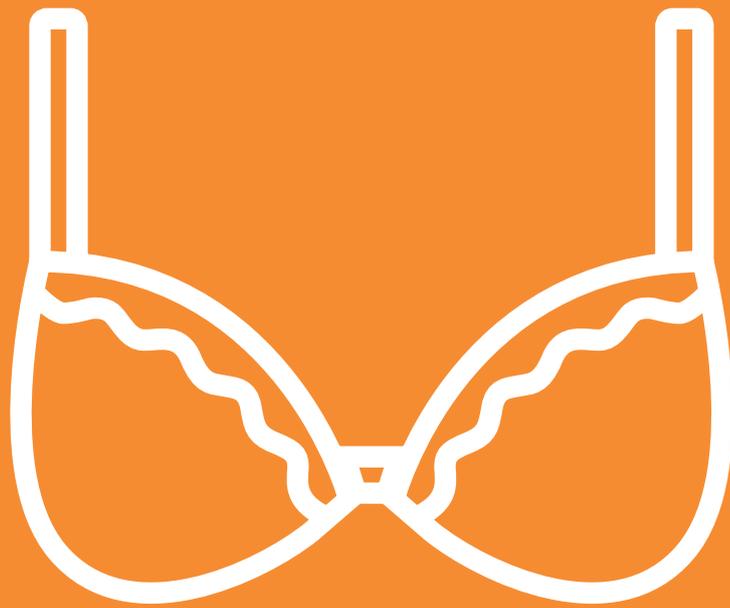
Jambo, Vino und Rona sind wahre Profis. Die speziell ausgebildeten Sozial- und Therapiehunde sind nicht nur besonders zutraulich und menschenbezogen, sondern bringen auch ein bisschen Abwechslung auf die Palliative-Care-Station. Mit dabei sind auch ihre «Herrchen» – allesamt erfahrene Hundeführerinnen und -führer. Sie besuchen im Rahmen ihrer freiwilligen Arbeit die betagten Patientinnen und Patienten und bringen mit ihren Hunden immer auch viel Freude mit.



## Vier von fünf KSW- Angestellten sind geimpft

Immer mehr Menschen in der Schweiz sind gegen COVID-19 geimpft. Am Kantonsspital Winterthur ist die Impfquote schon jetzt überdurchschnittlich hoch – und sie steigt weiterhin. Über 80 Prozent aller Mitarbeitenden haben sich den Impfstoff mittlerweile verabreichen lassen. Eine Schutzmaske tragen sie weiterhin, um das Ansteckungsrisiko so gering wie möglich zu halten. (Stand 8. August 2021)

# ERHÖHEN ZU ENGE BHS DAS RISIKO FÜR KREBS?



Finden Sie's raus!  
[www.ksw.ch/klarheit](http://www.ksw.ch/klarheit)



**WIR SCHAFFEN KLARHEIT.**

In 47 Spezialgebieten am KSW –  
zum Beispiel in unserem Brustzentrum.

[www.ksw.ch/klarheit](http://www.ksw.ch/klarheit)

**KSW**

KANTONSSPITAL  
WINTERTHUR

# Training für den Ernstfall

*Es bleibt nur wenig Zeit zum Nachdenken, wenn es um Leben und Tod geht. Damit auch dann jeder Handgriff sitzt, führt das Simulationszentrum mit den einzelnen Kliniken am KSW regelmässig Übungen unter realistischen Bedingungen durch.*

Das Dreierteam im Operationssaal wird nervös. Eigentlich sollte in einer Routineoperation unter örtlicher Betäubung die Achillessehne genäht werden, aber die Patientin ist plötzlich nicht mehr richtig ansprechbar. Die Zeit drängt, die beiden Ärztinnen und der Pflegefachmann reagieren

hoch konzentriert. Sie reden miteinander, stimmen sich ab und bewahren Ruhe, so gut es geht – denn Fehler dürfen jetzt keine passieren. Auf einem Monitor überwachen sie den Herzschlag, die Atmung sowie die Sauerstoffsättigung im Blut. Verliert die Patientin gänzlich das Bewusstsein, müssen sie sofort intubieren und die Frau künstlich beatmen.

## Alles simuliert

Bei genauerem Hinsehen merkt man, dass die Fachpersonen ein Mikrofon tragen, sich um eine Puppe kümmern und über eine Gegensprechanlage zuweilen Infos in den Operationsaal gelangen. Hinter der Stimme aus der Schaltzentrale steckt der Leiter der Anästhesiepflege, Thomas Rieder. Er und Bettina Sulzmann von der Intensivpflege überwachen als Instruktoren die Gruppe, steuern die Puppe und machen sich Notizen. Beim ganzen Szenario handelt es sich um eine Simulation, die dazu dient, den Ernstfall zu üben. Mit von der Partie ist heute auch Dr. med. Lukas Hegi, Leiter des Simulationszentrums. «Wichtig ist, dass die Beübten voll bei der Sache sind», sagt der Chefarzt der Klinik für Neonatologie. «Denn bei einem echten Notfall kann es um Leben und Tod gehen.» Am KSW wird regelmässig simuliert, und zwar wenn möglich am realen Arbeitsplatz, das heisst dort, wo normalerweise



**«Es ist wichtig, diese Erfahrung als Team zu machen und daraus zu lernen, damit man auf einen echten Notfall vorbereitet ist.»**

Bettina Sulzmann  
Fachfrau Intensivpflege





## Ständig üben, um unter Stress korrekt zu handeln



Interview mit  
**Dr. med. Lukas Hegi**  
 Chefarzt Klinik für Neonatologie und  
 Leiter Simulationszentrum

die Patienten behandelt werden. Die Räumlichkeiten sind zwar meist in Gebrauch, aber nur so entspricht die Umgebung der Realität – und die gibt es auch ausserhalb des Operationssaals. Spezialfälle wie beispielsweise der Ablauf einer Hausgeburt werden zusammen mit dem Rettungsdienst geübt.

### Stresssituationen meistern

So unterschiedlich die Szenarien für eine Hebamme, einen Rettungssanitäter oder eine Chirurgin sein mögen, sie alle haben etwas gemeinsam: «Das Team soll in eine Stresssituation geraten und alles um sich herum vergessen», erläutert Thomas Rieder. «Dann sehen sie nur noch die Patientin oder den Patienten.» Das kann jedoch auch gefährlich werden, denn «mit einem Tunnelblick macht man Fehler», weiss Bettina Sulzmann. «Es ist wichtig, diese Erfahrung als Team zu machen und daraus zu lernen, damit man auf einen echten Notfall vorbereitet ist.» So ein Erlebnis zehrt an den Nerven und ist für alle Beteiligten sehr emotional. Darauf geht das Team dann im sogenannten Debriefing ein. Hier wird das Erlebte anhand der Filmaufnahmen reflektiert. Was ist gut gelaufen, wo gibt es Verbesserungspotenzial? In diesem Fall konnte der Blutdruck der Patientin korrigiert und ihr Zustand stabilisiert werden. Gute Teamarbeit also.

### Gibt es verschiedene Übungen im Simulations-training?

Ja, wir haben einerseits die einfachen Puppen. An denen führen wir unsere sogenannten Low-Fidelity-Übungen durch. Hier ist das Stresslevel geringer, und die Personen können sich besser konzentrieren. Bei den High-Fidelity-Übungen kommen dann Schauspieler oder ferngesteuerte, beinahe lebens echte Puppen zum Einsatz. Die können dann einiges mehr, zum Beispiel bei Atemnot blau anlaufen, husten oder sich sogar verkrampfen. Wenn der Schockraum gerade frei ist, machen wir mit einem geübten Team auch echte Alarmer und lassen es eine Puppe reanimieren, deren Herz nicht mehr schlägt. Leerzeiten können so sinnvoll für die Weiterbildung der Mitarbeitenden genutzt werden.

### Das klingt alles recht anstrengend ...

Das ist es auch. Selbst wenn alles gut läuft, geht so eine Simulation allen nahe. Das mag für Aussenstehende seltsam klingen, aber wir machen unsere Arbeit alle mit viel Herzblut und haben die Realität im Hinterkopf, in der es leider nicht immer gut ausgeht und die wir mit nach Hause nehmen. Viele Fehler wären vermeidbar und entstehen im Eifer des Gefechts. Bei uns lernen die Fachpersonen deshalb, auch mit Leuten zusammenzuarbeiten, die sie nicht kennen. Wir sind alle gut ausgebildet und kennen unser Metier, aber wir müssen ständig üben, damit wir auch unter Stress korrekt handeln – das gilt für Erfahrene und Berufsneulinge gleichermaßen.



Wichtig für den Notfall: das Training und das anschliessende Debriefing.

# Der Fuss – das Multitalent

Unsere Füsse sind äusserst belastbar und tragen uns durchs ganze Leben. Manchmal wird das komplexe Gefüge jedoch durch Überbelastung oder einen Unfall aus dem Gleichgewicht gebracht, und der Fuss fängt an zu schmerzen. Dies führt schnell zu einer deutlichen Einschränkung der Mobilität. Das Fuss-Team am KSW weiss, was in solchen Fällen zu tun ist.



## Rundum gut aufgestellt – fachkompetent und hoch spezialisiert

Die Klinik für Orthopädie und Traumatologie gehört zu den bedeutendsten und grössten muskuloskelettalen Kliniken der Schweiz. Seit Jahren werden die Patientinnen und Patienten am Kantonsspital Winterthur von kompetenten Fachteams umsorgt, die von erfahrenen und in der Forschung tätigen Spezialisten geführt werden.

Unsere Füße sind faszinierende Gebilde. Schon der Künstler und Erfinder Leonardo da Vinci bezeichnete sie als technisches Meisterwerk. Diese Wunder der Natur bestehen aus rund einem Viertel aller Knochen in unserem Körper. Das Zusammenspiel mit zahllosen Muskeln, Bändern und Sehnen ermöglicht unseren einzigartigen aufrechten Gang, ohne dass es zu Abstrichen bei Stabilität und Beweglichkeit kommt. In unserem Leben machen wir weit über 100 Millionen Schritte und setzen unsere Füße einer ständigen Belastung aus, der sie nicht immer standhalten können.

### Erste Hilfe für die Füße

Beschwerden an Sprunggelenk oder Fuss können unterschiedliche Ursachen haben. Sie können angeboren sein oder als Folge von Überbelastung auftreten. Als Spätfolge eines Unfalls kann sich auch eine Arthrose ausbilden. «Eine der häufigsten Verletzungen am Sprunggelenk und die Nummer eins der Sportverletzungen überhaupt ist der Bänderriss am Aussenknöchel», erklärt Christin Schindler, Oberärztin und Stellvertretende Leiterin des Fuss-Teams. Das Verletzungsrisiko ist gerade bei Kontaktsportarten wie Fussball besonders hoch. Die ersten therapeutischen

**«Der Fuss des Menschen ist ein technisches Meisterwerk und ein Kunstwerk.»**

Leonardo da Vinci

Massnahmen bei einem Bänderriss erfolgen nach dem PECH-Prinzip: Pause – Eis – Compression – Hochlagern. Häufig ist eine Belastung des Sprunggelenks danach rasch wieder möglich. Das bedeutet aber nicht, dass die Bänder bereits verheilt sind – dafür sollte der Knöchel mit einer Schiene sechs Wochen lang geschützt werden. Physiotherapie sorgt begleitend dafür, dass die Muskeln wiederaufgebaut werden und die Stabilität zurückerlangt wird.

### Genau hingeschaut

Therapie bedeutet einen gewissen Aufwand – garantiert allein aber nicht in jedem Fall Erfolg. Dauern die Beschwerden an oder bleibt das Sprunggelenk instabil, sollte eine Fachperson konsultiert werden. Das Fuss-Team rund um

## Der Fuss ist für unsere Mobilität wichtig

Interview mit



**Dr. med. Anna-Kathrin Leucht**  
Leitende Ärztin und Teamleiterin Fusschirurgie  
Klinik für Orthopädie und Traumatologie



**Christin Schindler**  
Oberärztin und Stv. Teamleiterin Fusschirurgie  
Klinik für Orthopädie und Traumatologie

### Wie haben Sie Füße für sich entdeckt?

Anna-Kathrin Leucht: Als leidenschaftliche Chirurgin habe ich mich schon immer sehr für den Bewegungsapparat interessiert. Der Fuss ist hochkomplex und für unsere Mobilität besonders wichtig – das macht ihn für mich äusserst spannend. Daher habe ich in Kanada ein einjähriges Fellowship bei renommierten Fusschirurgen gemacht. Während dieser Spezialausbildung lernte ich auch Christin Schindler kennen. Mit ihr zusammen leite ich heute das Fuss-Team am KSW. Hier gefällt mir besonders der enge Kontakt zu den Patientinnen und Patienten, und oft denke ich: Schön, habe ich diese Person kennengelernt.

### Wie sieht ein normaler Fuss aus?

Christin Schindler: Da kann ich Sie beruhigen, den «normalen» Fuss gibt es nicht. Jeder Fuss ist wie der Rest des Körpers individuell, das sieht man ihm auch an. Das ist aber meistens kein Problem, denn er passt sich unserem Verhalten an. Damit unsere Füße tatsächlich ein Leben lang ihre Aufgabe wahrnehmen können, sollten wir gut auf sie achten.

### Was soll man bei Fusschmerzen machen?

Anna-Kathrin Leucht: Bei Fussproblemen lässt sich mit den richtigen Schuhen, individuellen Einlagen und der Unterstützung durch Physiotherapie schon mehr erreichen, als man denken würde. Man muss die in der Physiotherapie gezeigten Übungen dann aber auch zu Hause regelmässig machen. Das klingt leichter, als es für viele ist. Hier kann es helfen, sich Erinnerungen im Kalender oder im Handy zu machen.

### Was sind gute Übungen für die Sprunggelenke?

Christin Schindler: Balanceübungen sind sehr wichtig und gar nicht so schwer. Ich zum Beispiel stehe beim Zähneputzen gern auf einem Bein. Fortgeschrittene können ihre Fähigkeiten auch auf einem Balance-Board unter Beweis stellen.

Anna-Kathrin Leucht: Gleichgewichtstraining hat zudem den Vorteil, dass man dabei auch gleich die Beine und den Rumpf stärkt. Und sowieso tun regelmässige Bewegung und ein gesunder Lebensstil nicht nur den Füßen, sondern dem ganzen Körper gut.



### Fuss-Team

Telefonische Auskünfte und Terminvereinbarungen:  
Montag–Freitag, 8.30–12.00 und 13.00–16.30 Uhr

### Sekretariat Spezialsprechstunde

Tel. 052 266 29 53  
fuss@ksw.ch



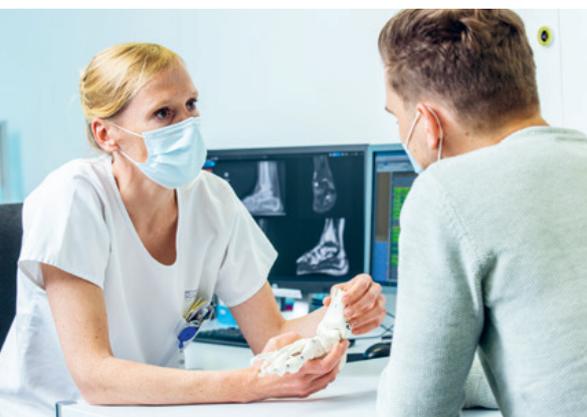
die Leitende Ärztin und Teamleiterin Dr. med. Anna-Kathrin Leucht nimmt sich Zeit, um die Geschichte der Patientinnen und Patienten zu erfahren, denn die ist für die Behandlung von grosser Bedeutung. «Wir wollen eine Menge wissen und fragen auch nach scheinbar unwichtigen Details, um die Patienten ihrem Ziel näher zu bringen. Danach untersuchen wir die Füsse gründlich im Sitzen, Gehen und Stehen.» Häufig werden zusätzlich Röntgenbilder im Stehen gemacht – gegebenenfalls sind auch weitere Abklärungen notwendig, um Knorpelschäden oder andere Begleitverletzungen ausschliessen zu können. In solchen Fällen kommen Hilfsmittel wie das MRI zum Einsatz.

**«Unsere Kernkompetenz ist die auf den Patienten abgestimmte Wahl der Therapie.»**

Dr. med. Anna-Kathrin Leucht  
Christin Schindler

#### **Wann ist eine Operation notwendig?**

Es kann sein, dass das Sprunggelenk trotz Therapie nicht stabil genug wird. Dann muss eine Operation mit Bandstabilisierung diskutiert werden. «Unsere Kernkompetenz ist die auf den Patienten abgestimmte Wahl der Therapie», sagen die beiden Ärztinnen dazu. Zum Beispiel knicken Menschen mit bestimmten Fusstypen schneller mit dem Fuss um als andere und sind damit für Bandverletzungen besonders anfällig. In so einem Fall kann die Fehlstellung während der Operation gleich mit korrigiert werden, genauso wie etwaige Begleitschäden. Routinemässig wird bei einem Bänderriss eine Sprunggelenkspiegelung vorgenommen, im Anschluss daran werden die Bänder gerafft und wieder am Aussenknöchel fixiert. Nach der Operation folgt eine individuelle Nachbehandlung. Bevor mit der Physiotherapie begonnen werden kann, sollte man sich vor allem in den ersten 2 Wochen schonen und für einmal im wahrsten Sinne des Wortes die Füsse hochlegen – das beugt Schwellungen vor. Dr. Leucht räumt ein, dass das langweilig werden kann. «Aber durchhalten lohnt sich – versprochen!



Das Fuss-Team rund um Dr. Leucht nimmt sich Zeit, um die Geschichte der Patientinnen und Patienten zu erfahren, denn die ist für die Behandlung von grosser Bedeutung.



**Mehr Informationen zur Klinik für Orthopädie und Traumatologie**  
scannen und mehr erfahren  
[www.ksw.ch/ortho-trauma](http://www.ksw.ch/ortho-trauma)

# ENDLICH WIEDER SPIEL, SATZ UND SIEG!



**Dank der Knie-OP  
den Schmerz besiegt.**



**Immer für Sie da – unser Team der Klinik  
für Orthopädie und Traumatologie**

[www.ksw.ch/ortho-trauma](http://www.ksw.ch/ortho-trauma)

**KSW**

KANTONSSPITAL  
WINTERTHUR



«An den Audi Nines, einem der grössten Slopestyle-Events der Welt, hätte ich letztes Jahr fast einen Weltrekord aufgestellt. Ich sprang den ersten dreifachen Rückwärtssalto in dieser Disziplin – leider mit unsauberer Landung.»



# Grosse Sprünge

*Lukas Weilenmann ist am Kantonsspital Winterthur als Logistiker tätig und privat schon seit der Kindheit auf zwei Rädern unterwegs. Im Bikepark entdeckte er neue Höhen, so dass er heute mehr fliegt als im Sattel sitzt. Verbunden mit der Community, setzt er sich für die Weiterentwicklung des Sports ein und greift mittlerweile bereits nach dem ersten Weltrekord.*

## **Wie viel Zeit verbringst du eigentlich auf dem Velo?**

Da kommt schon einiges zusammen, denn wenn etwas zwei Räder hat, fahre ich es auch – manchmal gemütlich von A nach B, manchmal auch schneller und weiter mit dem Rennvelo. Zudem fahre ich auf Downhill-Trails den Berg hinab und möchte in dieser Disziplin auch öfter an Rennen teilnehmen. Daheim fühle ich mich aber nach wie vor im Park mit meinem Slopestyle-Bike. Das liegt nicht nur daran, dass mir der Sport sehr gefällt, sondern auch an der tollen Community. Wir sind wie eine grosse Familie, deren Mitglieder weltweit miteinander vernetzt sind und sich gegenseitig zu Bestleistungen anspornen. Dabei entwickeln wir alle unseren eigenen Stil – reines Kopieren wird nicht sehr gern gesehen.

## **Wie kommt man zu diesem Hobby?**

Mein Vater war früher leidenschaftlicher Motocross-Fahrer. Als 2011 in

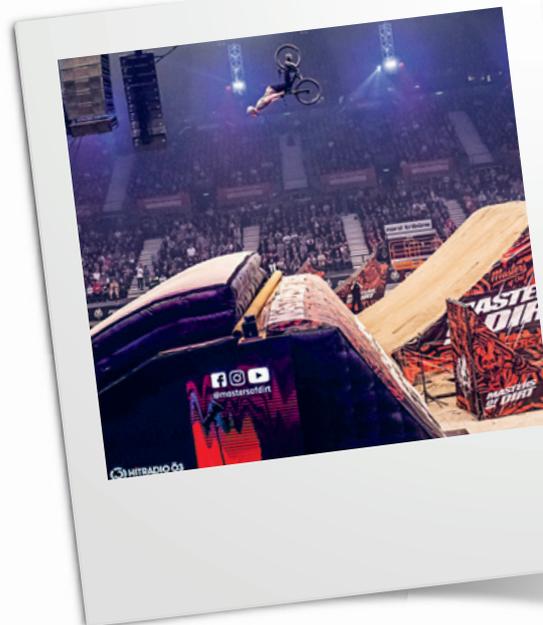
Winterthur einer der ersten Pumptracks der Schweiz eröffnet wurde, dauerte es nicht lange, bis ich mich mit meinem neuen BMX austoben durfte. Von meinem Vater konnte ich dort einiges lernen, aber vor allem habe ich viel geübt und immer nach neuen Herausforderungen gesucht. Irgendwann musste darum ein grösserer Bikepark her. So fand ich dann zum Bike- und Jumpark Zürich an der Sihl, wo ich auch heute noch regelmässig trainiere. Möglich ist das nur dank Vereinen wie Züritrails, bei dem ich Mitglied bin. Zusammen setzen wir uns für die Verbesserung der Bike-Infrastruktur und der Akzeptanz des Sports in und um Zürich ein. Unser bisher grösstes Projekt ist der neue Trail am Üetliberg, den wir zusammen mit Grün Stadt Zürich unterhalten. Auch wenn ich also mal nicht auf dem Bike bin, begleitet mich das Thema ständig. Ich nehme an, deswegen nennt man es Leidenschaft.

## **Was war dein grösster Erfolg?**

An den Audi Nines, einem der grössten Slopestyle-Events der Welt, hätte ich letztes Jahr fast einen Weltrekord aufgestellt. Ich sprang den ersten dreifachen Rückwärtssalto in dieser Disziplin – leider mit unsauberer Landung. Für mich war der Event trotzdem ein wichtiges Erlebnis, da viele Sprünge nur schon aufgrund der Grösse ansonsten nirgends möglich sind. Aber eigentlich sind Wettkämpfe gar nicht so mein Ding, mir ist der Spass an der Sache wichtiger. Ich trete auch bei Shows wie den Masters of Dirt auf. Dort fahren und springen Top-Athleten auch auf Schneemobilen und Motorrädern durch die Luft, begleitet von Musik und Feuerwerk – kurz gesagt also eine geballte Ladung Action!

## **Ist das Biken dein Ausgleich zur Arbeit im Spital?**

Irgendwie ist es eher umgekehrt. Unglücklicherweise bin ich wegen meines Hobbys schon öfter im Spital gelandet – auch im KSW. Ein wenig seltsam fühlt es sich schon an, wenn man als Patient seinen Arbeitsplatz von der anderen Seite sieht. Das Gesundheitswesen hat mich aber auch schon früher interessiert. Die Versorgung eines Spitals ist eine hochkomplexe Angelegenheit und weit mehr als blosser Transport. Da ich viele unterschiedliche Abteilungen mit Material versorge, bekomme ich auch immer einen Einblick in deren eigene spannende Welt.



# Kaffee ist gesund. Punkt.

*Wie gesund ist Kaffee wirklich? – An dieser Frage scheiden sich die Geister. Unbestritten ist, dass der Kaffee zum KSW gehört wie das Pflaster auf die Wunde. Darum gibt es für jeden Kaffeetyp auch einen Lieblingskaffee.*

NACH INFORMATIONEN VON DR. MED. REINHARD IMOBERDORF,  
CHEFARZT DER KLINIK FÜR INNERE MEDIZIN

Sie ist für viele das heimliche Highlight des Arbeitstages: die Znünpause. Dazu gehört natürlich eine Tasse feiner Kaffee. Für die Hartgesottene kann er nicht heiss genug sein, aber seit der Jahrtausendwende ist auch der Caffè Latte aus dem Kühlregal alles andere als kalter Kaffee. Trotz seines Erfolgswegs durch die ganze Welt gilt Kaffee noch immer gerne als Laster und Volksdroge Nummer eins.

Bei keinem Genussmittel ist die Presse so unentschieden wie beim Kaffee. Abwechselnd als gesundheitsschädigendes Laster und lebensrettendes Superfood dargestellt, ist er der unbestrittene Spitzenreiter der Aufmerksamkeit und schlägt damit sogar die zuckersüsse Schokolade und

den alkoholhaltigen Rotwein. Fakt ist: Wir lieben den Kaffee. Rund 9000kg Bohnen benötigt das KSW jedes Jahr, um unseren Durst zu stillen, und wenn die über 100 Maschinen zu Spitzenzeiten heiss laufen, bringen wir mit unserem Konsum selbst erfahrene Techniker zum Schwitzen. «Wir bekommen viel Dankbarkeit. Die Kaffeepause ist ein Moment der Ruhe, hier kann man verschnaufen, bevor die Schicht wieder losgeht», weiss Karima Beavers. Sie leitet das Personalrestaurant und weiss, wie man am KSW Kaffee trinkt.

Zum Znüni gehören noch immer das obligate Gipfeli und ein Café crème, nach dem Essen ein Espresso nature, und am Nachmittag gönnt man sich gern etwas Süsses dazu.





### *Warum gilt Kaffee als ungesund?*

Viele Menschen halten Kaffee immer noch für ein Gift, vor allem für das Herz. In Wirklichkeit senkt Kaffee das Risiko für Diabetes und Parkinson. Frisch gebrühter Kaffee besteht aus hunderten Inhaltsstoffen, darunter auch Antioxidantien, die den Körper nachhaltig schützen. Die Daten stammen allerdings aus Beobachtungsstudien. Ein kausaler Zusammenhang zwischen Kaffeekonsum und höherer Lebenserwartung ist damit noch nicht bewiesen.

### *Was ist besser: Espresso oder Filterkaffee?*

Die Röstung macht den Unterschied. Eine Tasse Filterkaffee enthält doppelt so viel Koffein wie ein Espresso oder eine Tasse Schwarztee. Im feinen Papierfilter bleiben aber gewisse bioaktive Stoffe hängen, die möglicherweise schädlich sein könnten.

Deshalb empfehlen gewisse Autoren drei bis fünf Tassen Filterkaffee, aber nicht mehr als zwei Tassen Espresso pro Tag. Wichtig ist bei der Auswahl des Getränks vor allem, dass es einem schmeckt.

### *Macht Kaffee süchtig?*

Koffein wirkt als mildes Stimulans auf das zentrale Nervensystem, von dem viele Funktionen unseres Körpers und unser Verhalten beeinflusst werden: Stimmung, Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit ebenso wie das geistige Leistungsvermögen und der Schlaf. Plötzlicher Kaffeeverzicht führt zu Entzugerscheinungen, da der stimulierende Effekt des Koffeins fehlt. Dies kann vorübergehend zu Kopfschmerzen führen, zum Beispiel am Wochenende, wenn viele Personen weniger Kaffee trinken als auf der Arbeit.

# Alles rund um die Geburt

Die Geburt ist für jede Mutter ein ganz spezieller Moment. Sie folgt keinem Schema und hält sich an keinen Zeitplan – und sorgt so dafür, dass es auf der Gebärabteilung immer spannend bleibt.



**1800**

Kinder erblicken am KSW jährlich das Licht der Welt – darunter ca. 50 Zwillinge.



**24**

Stunden an 7 Tagen die Woche ist unser gynäkologischer und geburtshilflicher Notfall geöffnet.



**70**

Fachleute arbeiten in der Klinik für Geburtshilfe: 31 Hebammen, 36 Ärztinnen/Ärzte, 3 klinische Fachspezialistinnen.



**10**

Stunden und länger kann eine Geburt dauern.



**3270**

Gramm bringen die Neugeborenen im Schnitt auf die Waage.



**3-4**

Tage verbringen die meisten Mütter im Wochenbett.



# Zeitvertreib

## Mitmachen und gewinnen

Gaststätte	↘	Figur im Musical 'Kiss me Kate'	eine Windrichtung (Abk.)	↘	Schritt zur Gesundheit	↘	engl.: Bedarf	spitzer Fortsatz	bösartig (med.)	↘	Erkrankung der Luftwege	↘
weibl. Vorname	→				Tier des Polargebiets	→	9					
dt. TV-Sender (Abk.)			med.: Bein, Knochen	→	1	männliche Ente			5		Hptst. von New Mexico (Santa ...)	
↙	2		span.: Welle	franz.: Süden	→		Fakultätsvorsteher (Mz.)		TV-Messe in Berlin	→	8	
ein Pflanzenkeim	→	4			Initialen Chaplins	→	Medikamentenform	→	11			
↙							6		franz.: Wald, Holz		Vorname Carrells †	
lautes Schlafgeräusch			mundart.: Löwe		Spitzname Eisenhowers		span.: tausend		Vorname Brechts (Kurzf.)	→		
Vorn. des Bundesrats Berset		10				Kurzform von Mayonnaise	→				3	Init. von alt Bundesrat Schmid
weibliches Haustier			Abk.: Kilogramm	→		en vogue	→		digitales Telefonnetz	→		
↙					eifrig, arbeit-sam	→	7					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Lösungswort

Mit freundlicher Unterstützung der



Zu gewinnen  
Produktset von  
Rösli Kosmetik



### Sudoku – mittelschwer

		2	1	4	8	9		
6			5		9			8
9		3	4		7	2		1
5								9
8		7	2		3	5		6
1			8		4			5
		5	9	3	6	7		

### Wir verlosen ein Produktset von Rösli Kosmetik.

Rösli Naturkosmetika basieren auf den Inhaltsstoffen Honig, Propolis und Bienenwachs. Die Erzeugnisse der Bienen stammen aus der Imkerei der Familie Rösli und werden in der Schweiz produziert.

#### Teilnehmen

Senden Sie das Lösungswort an:

- ✉ KSW, Stichwort «KSW-Live-Rätsel», Marketing, Brauerstr. 15, Postfach 834, CH-8401 Winterthur
- ✉ marketing@ksw.ch; Stichwort «KSW-Live-Rätsel»

**Einsendeschluss: 31. Dezember 2021**

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt.

# Publikumsveranstaltungen

## ab September 2021

Das KSW führt öffentliche Publikumsveranstaltungen durch, die jeweils über ein aktuelles Thema informieren. Es liegt uns am Herzen, dass Patienten und Interessierte sich mit Spezialisten austauschen können. **Wegen der Pandemie kann nicht vorausgesehen werden, welche Veranstaltungen stattfinden können.** Bitte informieren Sie sich im Internet über den aktuellen Stand.

[www.ksw.ch/events](http://www.ksw.ch/events)

**25. September**  
**30. Oktober**  
**27. November**  
**18. Dezember**



Diese Veranstaltungen  
finden virtuell statt.

### Informationsmorgen für werdende Eltern

*Wann: 10.30–11.45 Uhr*  
*Wo: Webinar*

Am Informationsmorgen erwartet Sie eine virtuelle Führung durch unsere Gebärabteilung und die Wochenbettstation.

Ein Team von Frauenärzten, Hebammen, Pflegefachfrauen, Stillberaterinnen, Kinderärzten und Anästhesisten beantwortet gerne Ihre Fragen.

### 4. Oktober

#### Diagnose Brustkrebs

*Wann: 18.30–20.00 Uhr*  
*Wo: Kantonsspital Winterthur, Aula U1*  
Dr. med. Rok Satler, Dr. med. Daniela Hagen,  
Dr. med. Ina Füchsel

### 17. November

#### Krebs – der gemeinsame Weg Immer müde – Spätfolgen einer Krebserkrankung?

*Wann: 18.30–20.00 Uhr*  
*Wo: Kantonsspital Winterthur, Haus D,  
U1 14+16*  
Antje Mirwald, Barbara Günthard Fitze  
Turmhaus Krebsliga Zürich

### 24. November

#### Krebs – der gemeinsame Weg Kunst und Krankheit: Aber malen will ich nicht! Kunsttherapie im Zentrum für Palliative Care

*Wann: 18.30–20.00 Uhr*  
*Wo: Kantonsspital Winterthur, Haus D,  
U1 14+16*  
Eva Maurer, Kunsttherapeutin  
Zentrum für Palliative Care. KSW

### 13. Dezember

#### Prolaps (Beckenbodenschwäche)

*Wann: 18.30–20.00 Uhr*  
*Wo: Kantonsspital Winterthur, Aula U1*  
Dr. med. Peter Kleimann, Dr. med. Rebecca  
Zachariah, Ruth Berner, Barbara Zwimpher



**Bitte melden Sie sich für die Veranstaltung an:**

[www.ksw.ch/events](http://www.ksw.ch/events)

