

Ausgabe
N° 3/2022

ksw live

DAS MAGAZIN DES KANTONSSPITALS WINTERTHUR

Für Sie
zum
Mitnehmen

Orthopädie und Traumatologie

Schmerzfrei – dank zwei Knieprothesen

Seite 4

Ambulantes Operationszentrum (AOZ)

Das neue ambulante Operationszentrum (AOZ)

Seite 12

Beckenbodenzentrum

Inkontinenz? Kein Grund zur Scham

Seite 14

KSW
Kantonsspital
Winterthur

**Knieschmerzen hinderten Walter R.
an der Ausübung seines geliebten Berufs
und seines Hobbys. Dank zwei künstlichen
Kniegelenken ist er heute schmerzfrei.**

👉 Seite 4



4

Orthopädie und Traumatologie
**Schmerzfrei – dank zwei
Knieprothesen**

10

Spots/News

12

Das neue ambulante
Operationszentrum (AOZ)

14

Beckenbodenzentrum
**Inkontinenz?
Kein Grund zur Scham**



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



Impressum

Herausgeber: Kantonsspital Winterthur | Leitung: Andrea Heim-Jocham, Leiterin Marketing und Zuweisungsmanagement, KSW |
Projektleitung und Gestaltung: Simone Sievers-Denk, Senior Grafikdesignerin, Marketing, KSW | Fotografie: Marcus Gyger, Fotograf, Marketing, KSW;
es sind Archivbilder enthalten | Text: Erika Sauta, Zürich; Thomas Meier, Marius Zingg, Marie Fredericq, Mitarbeiter/-in Marketing und
Kommunikation, KSW | Lektorat: Sawitext, Sylvia Sawitzki, Uster | Druck: Mattenbach AG, Winterthur | Auflage: 2000 Exemplare |
Nachdruck auch auszugsweise nur mit Erlaubnis der Redaktion

Liebe Leserin, lieber Leser

18

KSW-Mitarbeitende
ganz privat
Strampeln für die Kultur

20

Gesundheit
Magenbrot und Co.

22

Blick hinter die Kulissen
Hier geht's an die Wäsche!

23

Rätsel
**Zeitvertreib –
mitmachen und gewinnen**

**Beckenbodenbeschwerden können alle
treffen. Jüngere wie ältere Menschen,
Frauen wie Männer. Und sie treten immer
häufiger auf.**

↪ Seite 14



Die Kniegelenksarthrose ist eine der häufigsten Erkrankungen des Bewegungsapparates. Knieschmerzen erschweren den Alltag und mindern die Lebensqualität. So war es auch bei Walter R. Ab dem 60. Lebensjahr machten dem selbständigen Metallbauer und Bewegungsmenschen zunehmend Kniebeschwerden zu schaffen. Als Salben und Kortisonspritzen nicht mehr halfen, wandte er sich ans KSW.

An der Klinik für Orthopädie und Traumatologie behandeln erfahrene Spezialist:innen Kniebeschwerden zunächst mit konservativen Massnahmen. Erst wenn diese Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft sind, ziehen sie eine Knieprothese in Betracht. Der Teil- oder Vollersatz eines Kniegelenks hilft Betroffenen, sich wieder schmerzfrei zu bewegen. Walter R. hat inzwischen beide Knie operiert und keine Schmerzen mehr. In der Titelgeschichte dieser «ksw live»-Ausgabe erzählt er, weshalb er den Gelenkersatz für seine allerbeste Entscheidung hält.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre.

Dr. oec. Hansjörg Lehmann
CEO
Kantonsspital Winterthur

Schmerzfrei – dank zwei Knieprothesen

Eine Gelenkabnutzung verursachte bei Walter R. seit seinem 60. Lebensjahr Knieschmerzen. Dem zunehmenden Leidensdruck setzte er mit einem Gelenkersatz ein Ende – für ihn die allerbeste Entscheidung.



Walter R.
Metallbauer aus
Leidenschaft

«Wenn ich ein drittes Knie hätte, würde ich das auch noch machen lassen», sagt Walter R. und lächelt verschmitzt. Vor anderthalb Jahren hat er sein erstes künstliches Kniegelenk bekommen, ein halbes Jahr später das zweite. Der selbständige Metallbauer und passionierte Berggänger hat heute keine Schmerzen mehr und bewegt sich wieder wie früher. «Es ist wie ein Wunder», bekräftigt er und demonstriert seine wiedergewonnene Mobilität mit einer sportlichen Kniebeuge. Walter R. sprüht vor Tatendrang. Rumsitzen ist nicht sein Ding. Das war es nie. Seine Visionen setzt er in die Tat um – sowohl beruflich als auch privat: selbständig mit 23 Jahren, in Etappen wandernd quer durch die Schweiz. Alles lief gut – Walter R. auch –, bis vor rund acht Jahren.

Die Knie wollten nicht mehr

Seit 45 Jahren steht der Metallbauer täglich in seiner Werkstatt und fertigt für seine Kunden Möbelstücke und Kunstwerke aus Metall. Walter R. entwirft, produziert und montiert alle Aufträge selber – eine schwere körperliche Arbeit, bei der er oft knien, Treppen steigen und Lasten tragen muss. All dies nimmt er gern in Kauf, denn seine Arbeit ist ihm mehr als nur Beruf. Vor acht Jahren wurden Metallbau und Bergwandern, seine liebste Freizeitbeschäftigung, in Frage gestellt. Zunehmend machten dem damals 60-Jährigen Knieschmerzen zu schaffen. Unannehmbar für den geh- und schaffensfreudigen Mann mit dem humorigen Schalk in den Augen.

Was nun? Walter R. holte sich medizinischen Rat: «Mein Hausarzt diagnostizierte Kniearthrose. Er fand mich allerdings zu jung für eine Prothese. So rieb ich meine Knie mit Salbe ein und nahm Schmerztabletten. Doch diese schlugen mir auf den Magen. Das ging so nicht. Dann folgte der Versuch mit Kortisonspritzen. Die halfen zwar, aber nur kurz. Spätestens nach zwei Monaten kamen die Schmerzen zurück. Nach ein paar Jahren mit Hoffnung und Rückschlägen hatte ich genug. Ein Entscheid wurde fällig.»

18'000 Knieprothesen
werden in der Schweiz
pro Jahr eingesetzt.

Wie Walter R. ergeht es vielen, weiss Dr. med. Samuel Blatter, Leitender Arzt an der Klinik für Orthopädie und Traumatologie, Teamleiter Kniechirurgie. Viele Menschen leiden an einer Abnutzung ihres Kniegelenks (Arthrose). Die Arthrose ist nicht nur ein Abrieb des Knorpels, der die Gleitfläche eines Gelenks bedeckt. Auch der gelenknahe Knochen verändert sich – nicht zum



«Meine Erwartungen wurden
nicht nur erfüllt,
sondern übertroffen.»



Walter R. mit seiner Frau Renate in der Werkstatt. In Teamarbeit entwerfen, produzieren und montieren sie alle Aufträge selber.

Guten. Häufig entwickelt sich im Gelenk eine entzündliche Reaktion, die teilweise starke Schmerzen verursacht. «Eine Kniearthrose äussert sich in zunehmenden Schmerzen im Knie, die beim Anlaufen, bei Belastung und Aktivität oder sogar im Ruhezustand auftreten. Mit fortschreitendem Verschleiss des Gelenks nimmt die Beweglichkeit ab, das Gelenk versteift zunehmend. Manchmal entwickeln sich auch Achsenfehlstellungen, sprich O- oder X-Beine. Folgen sind ein hinkender Gang mit vermehrter Belastung der benachbarten Gelenke und der Wirbelsäule.»

Auch bei Walter R. nahmen die Schmerzen und Beschwerden weiter zu. Ein Orthopäde riet ihm angesichts der fortgeschrittenen Arthrose zu einem Gelenkersatz. Anfang 2021 kam Walter R. in die Kniesprechstunde am KSW zu Dr. Blatter. «Walter R. kam mit einer klaren Vorstellung zu mir in die Sprechstunde. Er wollte sich in Beruf und Freizeit wieder schmerzfrei bewegen können. Am KSW behandeln wir Kniepathologien

aller Art grundsätzlich zunächst mit konservativen Massnahmen. Erst wenn sämtliche nicht operativen Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft sind, eine Arthrose im Endstadium vorliegt und die Lebensqualität zunehmend leidet, ziehen wir einen Kniegelenkersatz in Betracht. Durch den Teil- oder Vollersatz eines Kniegelenks helfen wir Menschen, ihren Alltag schmerzfrei zu bewältigen, wieder mobiler zu sein und länger autonom zu bleiben. Insbesondere ältere Menschen profitieren von der wiedergewonnenen Mobilität, so dass in einzelnen Fällen der Eintritt in eine Pflegeeinrichtung hinausgezögert werden kann.»

Nach einem fundierten Beratungsgespräch am KSW entschied sich Walter R. zunächst zum Eingriff am linken Knie. «Dr. Blatter und der Anästhesist haben mich bestens informiert und mir den Eingriff im Detail erklärt. Von Anfang an hatte ich das Gefühl, am KSW in den richtigen Händen zu sein. Und als positiv denkender Mensch hatte ich darum keine Angst vor dem



«Unsere Kniegelenkprothesen zeichnen sich durch eine ausgezeichnete Qualität und eine geringe Revisionsrate aus.»

Dr. med. Samuel Blatter

Leitender Arzt, Teamleiter Kniechirurgie
Klinik für Orthopädie und Traumatologie



Die patientenspezifische Instrumentierung der Knieprothese bringt viele Vorteile



Interview mit
Dr. med. Samuel Blatter
Leitender Arzt
Klinik für Orthopädie und Traumatologie
Teamleiter Kniechirurgie

In der orthopädischen Klinik am KSW bietet das Knie-Team das ganze Spektrum der Kniechirurgie an und hat stets den Nutzen für die Patientinnen und Patienten im Fokus. Trotz enormer Erfahrung ist der chirurgische Eingriff nie Routine. Dr. med. Samuel Blatter zu den innovativen kniechirurgischen Methoden am KSW.

Das KSW gehört zu den Schweizer Spitälern, die am meisten Knieprothesen einsetzen, und das mit ausgezeichneter Qualität bei niedrigsten Revisionsraten. Bei Walter R. haben Sie einen Gelenkersatz an beiden Knien vorgenommen. Handelte es sich hierbei um einen Routineeingriff?

Wir haben sicherlich viel Erfahrung in der Knie-Endoprothetik. Diesen Eingriff führen wir wöchentlich mehrfach durch, trotzdem sprechen wir nie von Routineeingriffen. Obwohl die Anatomie in sich sehr ähnlich ist, kann jedes Gelenk individuelle Eigenheiten aufweisen, und diese gilt es zu berücksichtigen. Haben wir früher bei jedem Patienten bzw. jeder Patientin die identische Implantat-Position gewählt, so werden heutzutage am KSW die Implantat-Komponenten individuell an der jeweiligen Anatomie ausgerichtet.

Die patientenspezifische Instrumentierung der Knieprothese ist ein besonderes Merkmal der Kniechirurgie am KSW. Was sind die Vorteile dieser Methode und was ist dabei anders als bei der herkömmlichen Technik?

Das künstliche Knie soll sich möglichst natürlich anfühlen und die Patient:innen sollen ihre natürliche Beinstellung beibehalten. Die patientenspezifische Instrumentierung hilft uns, diese Ziele zu erreichen. Am KSW setzen wir seit 2009 auf diese Technologie. Das heisst, bei jedem Patienten bzw. bei jeder Patientin wird das Knie in einer Computertomographie-Untersuchung dreidimensional genau vermessen. Dadurch können wir bereits im Vorfeld des Eingriffs die individuellen anatomischen Eigenheiten des Gelenks, die Drehachsen und die Beinachse analysieren und den Eingriff genau planen. Diese Technik erlaubt es uns, die Implantatgrösse und die individuelle Positionierung des Gelenks für jeden Patienten bzw. jede Patientin präzise zu realisieren. Studien belegen, dass diese Technologie sehr präzise ist und Fehlplatzierungen mit entsprechend schlechtem Resultat vermieden werden können. Das scheint auch unsere sehr geringe Revisionsrate beim Kniegelenkersatz zu erklären.

Sie sind mit Leib und Seele Knieorthopäde. Was reizt Sie an diesem Fachgebiet?

Herr R. meinte in einem Gespräch spasseshalber, dass wir eigentlich beide Schlosser seien – er sei ein Metallschlosser und ich ein Knochenschlosser. Tatsächlich empfinde ich unseren Beruf als Handwerk, bei dem das Resultat sofort mittels Röntgenuntersuchung visualisiert werden kann. Erfahrung ist dabei ausserordentlich wichtig. Das Medizinstudium dauert sechs Jahre und die Spezialisierung auf Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates noch einmal mindestens sechs Jahre. Es braucht Leidenschaft für diese Disziplin, um den langen Ausbildungsweg durchzuhalten. Das Schöne an unserem Beruf ist, dass wir unseren Patientinnen und Patienten wieder zu einem schmerzfreien Alltag verhelfen und ihre Mobilität fördern können.

Ausgezeichnete Ergebnisse am KSW

Laut Schweizerischem Implantatregister SIRIS liegt für die Klinik für Orthopädie und Traumatologie die Revisionsrate 2 Jahre nach Implantation einer Knie-Totalendoprothese bei 1,5 % (landesweiter Durchschnitt: 3,2 %). Ausserdem lag in dieser Patientengruppe das spezifische Risiko einer Infektion nach Kniegelenkersatz bei 0,3 % (landesweiter Durchschnitt: 0,6 %).

Quelle:

schweizerisches implantat-register
registre suisse des implants 



**«Wenn ich ein drittes Knie hätte,
würde ich das auch noch machen lassen.»**

Vollprothese oder Teil- prothese?

Betrifft die Arthrose hauptsächlich den inneren oder äusseren Anteil des Gelenks, ist die Implantation einer Kniegelenk-Teilprothese möglich.

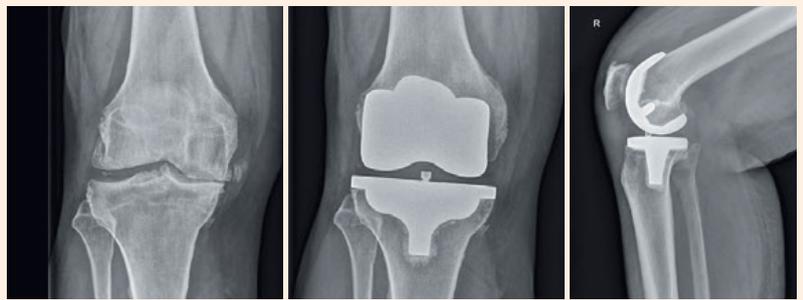
**ONLINE
PLUS**



Die behandelnde Orthopädin oder der behandelnde Orthopäde informiert Sie gern über diese Möglichkeit und die Vorteile des Eingriffs.

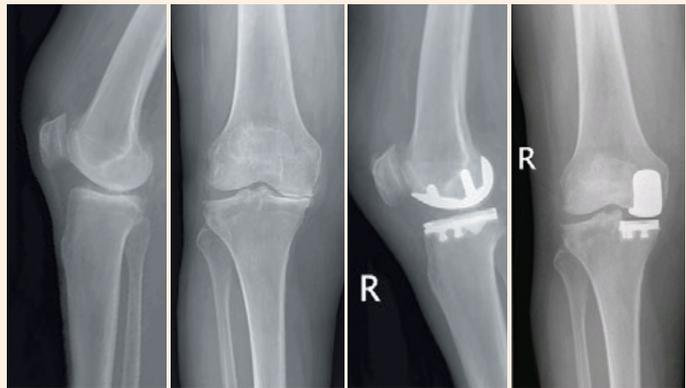


Mehr Informationen
scannen und mehr erfahren
www.ksw.ch/knieprothese



Arthrose des gesamten Kniegelenks

Kniegelenk-Totalprothese



Arthrose des inneren Anteils des Kniegelenks

Kniegelenk-Teilprothese

Eingriff. Aber natürlich erhoffte ich mir, meine Schmerzen loszuwerden.» Am 4. Juni 2021 wurde die Knieprothese bei Walter R. eingesetzt. An den Eingriff erinnert er sich nicht. Er hatte sich für eine Vollnarkose entschieden. Alles verlief nach Plan, der Eingriff dauerte knapp über eine Stunde. Von der Operationsmethode am KSW zeigt er sich fasziniert: «Vor dem Eingriff wurde ein 3-D-Abbild meines Kniegelenks angefertigt. Das Gelenk wurde exakt ausgemessen. So konnten Dr. Blatter und sein Team den Gelenkersatz genau an- und einpassen.»

Die Lebensdauer einer Prothese liegt in der Regel bei **15–20 Jahren** oder mehr.

Nach der OP auf die Beine

Walter R. blieb drei Tage lang im Spital. Bereits kurz nach dem Eingriff durfte er an Stöcken einige Schritte gehen. Tags darauf startete das physiotherapeutische Training – ganz im Sinn des Bewegungsmenschen. Tatsächlich ist die Vollbelastung des Knies bald nach dem Eingriff in den meisten Fällen erlaubt und sogar erwünscht. «Als die Narkose nachliess, verspürte ich vorübergehend schon Schmerzen», erinnert sich Walter R., «aber diese rührten von der Wunde her. Meine Knieschmerzen hingegen waren verschwunden. Meine Erwartungen wurden nicht nur erfüllt, sondern übertroffen.» Walter R. war vom Resultat und vom Knie-Team derart überzeugt, dass er sich schon gut einen Monat später für den Eingriff am rechten Kniegelenk entschied. Heute wandert er unbeschwert in den Bergen – wenn er nicht gerade ein Werkstück in seinem Atelier bearbeitet.



**Mehr Informationen
rund ums Knie**
scannen und mehr erfahren
www.ksw.ch/knie

spitalradio
winterthur



Musikwünsche

www.spitalradio.ch/musikwunsch
oder Anrufbeantworter
Tel. 052 266 21 30



Das Spitalradio ist digital auf Sendung

Das Spitalradio Winterthur bringt den Patient:innen rund um die Uhr Musik und Unterhaltung. Zum Programm gehören auch die Übertragung des Gottesdienstes am Sonntagmorgen und Wunschkonzerte.

Das Spitalradio kann im WLAN des KSW über das eigene Mobiltelefon empfangen werden. Alternativ dazu können Patient:innen vom KSW ein Tablet beziehen. Musikwünsche für das an den Gottesdienst anschliessende Klassik-Wunschkonzert und das Unterhaltungs-Wunschkonzert am Sonntagabend können über das bei der Information erhältliche blaue Formular oder via Internet unter www.spitalradio.ch/musikwunsch eingereicht werden. Man kann sie aber auch unter der Telefonnummer 052 266 21 30 auf dem Anrufbeantworter hinterlassen.

Feuer und Flamme für die Betriebsfeuerwehr

Egal ob Feuer, verdächtige Dämpfe oder Wasser – die Einsatzgebiete der Betriebsfeuerwehr am KSW sind vielfältig. Die 33 Personen starke Truppe ist rund um die Uhr bereit, sich für die Sicherheit von Patient:innen, Mitarbeitenden und Besucher:innen einzusetzen.

Als eine von nur wenigen Institutionen im Kanton Zürich betreibt das KSW seit 1966 eine Betriebsfeuerwehr. Dieses Jahr musste sie bereits viermal ausrücken, wobei im Alarmfall jeweils rund zwei Drittel der Mannschaft auf den Platz kommen – wenn es sein muss, auch nachts um 2.30 Uhr. In der bunt gemischten Truppe engagieren sich Mitarbeitende aus dem gesamten Spital, von Physiotherapie über Pflege und Administration bis zur Technik. Jede:r wird den eigenen Fähigkeiten entsprechend dort eingesetzt, wo sie oder er am meisten beitragen kann, und man arbeitet Hand in Hand. «Kameradschaft ist sehr wichtig, weil man aufeinander angewiesen ist», sagt Dani Vollenweider, Kommandant der Betriebsfeuerwehr seit 2008. «Man geht sprichwörtlich miteinander durchs Feuer.»





Vitu wie Vitudurum

Im KSW haust ein Löwe! Es handelt sich aber nicht etwa um ein wildes Tier, sondern um Vitu, das Maskottchen des KSW. Vitu sorgt im Spital bei Gross und Klein für viel Freude.

Entgegen der verbreiteten Annahme, in Europa gäbe es ausser im Zoo keine Löwen, ist am KSW eine Grosskatze mit stolzer Mähne unterwegs. In der Geburtshilfe und im Notfall für Kinder und Jugendliche sieht man Vitu an vielen Orten. Seinen Namen hat das Maskottchen von seiner Heimatstadt Winterthur, wo es selber geboren und aufgewachsen ist. Früher, zur Zeit der Römer, hiess die Stadt nämlich Vitudurum. Vitu ist zutraulich und mag es, gestreichelt zu werden. Füttern sollten Sie ihn trotzdem nicht.



Massgeschneiderte Behandlung – auch im Alter



Das Altersstraumazentrum Winterthur hat sich auf die Behandlung von Senior:innen nach einem Unfall spezialisiert. Dafür wurde es nun von der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie zertifiziert.

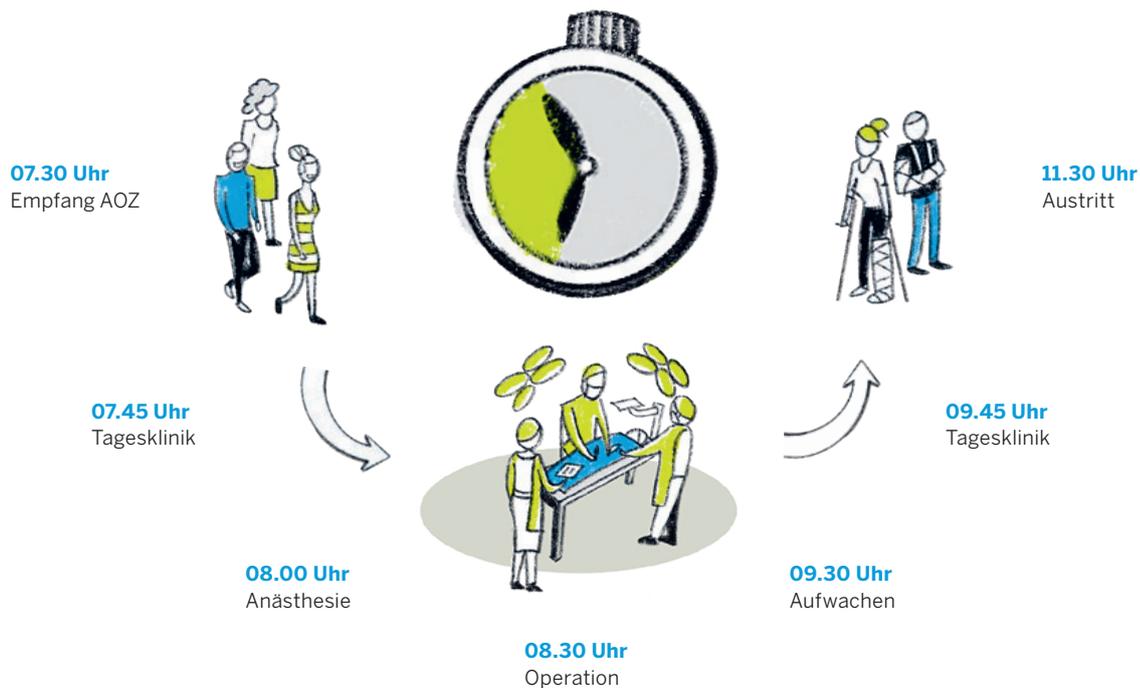
Ein Unfall kann jede und jeden treffen. Ist das Schlimmste überstanden, sollte der Körper im Idealfall möglichst bald wieder ohne Schmerzen voll belastbar sein. Gerade bei älteren Menschen

über 70 Jahre müssen für ein optimales Ergebnis bestimmte Vorgaben eingehalten werden. Am Altersstraumazentrum Winterthur kümmern sich deshalb spezialisierte Fachpersonen aus verschiedenen Bereichen um die Behandlung und Betreuung von alterstraumatologischen Patient:innen sowie um Vorsorge und Diagnostik. Das Ziel: Die Patient:innen finden nach dem Austritt möglichst bald in ihren gewohnten Alltag zurück und stellen ihre Selbstständigkeit wieder her.

Das neue ambulante Operationszentrum (AOZ)

Minimale Aufenthaltsdauer – maximale Sicherheit: Im August eröffnete das neue ambulante Operationszentrum (AOZ) am KSW, dort werden kleine bis mittelgrosse chirurgische Eingriffe vorgenommen.

Ein typischer Behandlungsblauf im AOZ



Die Operationstechniken haben sich in den vergangenen Jahren stark entwickelt. Zusammen mit einer engen Betreuung während der Operation belasten die Eingriffe die Patient:innen immer weniger. Die Dauer des notwendigen Spitalaufenthalts wird verkürzt; die Patient:innen können früher nach Hause. Operationen, die bislang einen stationären Aufenthalt verlangt haben, können deshalb vermehrt ambulant durchgeführt werden. Vor diesem Hintergrund hat das KSW innerhalb seiner bestehenden Kliniklandschaft

ein ambulantes Operationszentrum – kurz: AOZ – eingerichtet und am 15. August 2022 in Betrieb genommen.

Kurze Wege, einfache Anmeldung, grösstmögliche Diskretion

Das Zentrum umfasst drei Operationssäle sowie eine Tagesklinik mit zwanzig Betten. Zudem verfügt es über einen eigenen Empfang und Wartebereich. Das bedeutet für die Patient:innen kurze Wege, einfache Abläufe und grösstmögliche Dis-



«Das AOZ hat für die Patient:innen einen zentralen Vorteil: Bei Bedarf können wir auf die Ressourcen eines Zentrumsspitals zurückgreifen.»

Dr. med. Daniel Borer, Chefarzt Klinik für Anästhesiologie und Leiter AOZ

ktion. «Im AOZ können wir kleinere bis mittelgrosse chirurgische Eingriffe vornehmen, die keine maximale OP-Infrastruktur benötigen», erklärt Dr. med. Daniel Borer, Chefarzt Klinik für Anästhesiologie und Leiter AOZ. «Unsere Inhouse-Lösung hat für die Patient:innen einen zentralen Vorteil: Dank kurzer Wege können wir bei Bedarf auf die personellen, technischen und infrastrukturellen Ressourcen eines Zentrumsspitals zurückgreifen. Das gibt unseren Patientinnen und Patienten wie auch uns maximale Sicherheit.»



Inkontinenz? Kein Grund zur Scham

~~~~~  
*Beckenboden-Beschwerden können alle treffen. Jüngere wie ältere Menschen, Frauen wie Männer. Und sie treten immer häufiger auf. Um den steigenden Bedarf nach entsprechenden Behandlungen bestmöglich decken zu können, hat das KSW ein interdisziplinäres Beckenbodenzentrum (BBZ) aufgebaut. Darin arbeiten Fachleute aus den unterschiedlichsten Bereichen von Medizin und Therapie eng zusammen, um die Patient:innen ganzheitlich behandeln und ihre Lebensqualität verbessern zu können.*  
~~~~~



Bislang dachten wohl viele, dass Beckenboden-Beschwerden eine Frauengeschichte seien. Doch weit gefehlt. Männer sind ebenso davon betroffen; zum Beispiel nach einer Erkrankung der Prostata oder einer Operation im Bereich des Beckens. Bei Frauen hingegen treten solche Beschwerden oftmals nach einer Schwangerschaft, nach der Geburt eines Kindes, in den Wechseljahren oder schlicht im Laufe des Älterwerdens auf. Wegen der demographischen Entwicklung werden Beckenboden-Erkrankungen

In der Schweiz sind rund
400'000 Menschen
von Urininkontinenz
betroffen, Frauen
häufiger als Männer.

immer häufiger. Die Bevölkerung wächst stetig und wird zudem älter und älter. Gleichzeitig nehmen Mehrfacherkrankungen zu. Hinzu kommt, dass viele ältere Menschen heute höhere Ansprüche an ihre Lebensqualität stellen. Sie möchten bis ins hohe Alter einen aktiven Lebensstil pflegen. Einen unkontrollierbaren Urinverlust oder Schmerzen im Becken wollen sie deshalb nicht einfach hinnehmen.

Ganzheitliche Behandlung

Um die zusätzlichen Patientinnen und Patienten optimal betreuen zu können, hat das KSW das interdisziplinäre Beckenbodenzentrum für Frau und Mann gegründet. «Zentrum», weil nicht nur eine Ärztin oder ein Arzt die Patientin oder den Patienten betreut, sondern ein Gremium von Fachpersonen. «Interdisziplinär», da diese Fachpersonen nicht nur aus einem medizinischen Bereich, zum Beispiel der Gynäkologie oder der Urologie, stammen und im Gremium neben Ärzt:innen auch Therapeut:innen und Pflegefachkräfte ihre Expertise einbringen. «Für eine optimale Behandlung ist es wichtig, Beckenbodenprobleme nicht nur aus Sicht eines einzigen Fachbereichs zu beleuchten», bestätigt Dr. med. Jure Tornic, Co-Leiter des BBZ. «Deshalb betrachten wir alle Beschwerden ganzheitlich mit dem Wissen und der Erfahrung aller Disziplinen.»



Eine starke Co-Leitung

Dr. med. Jure Tornic (I.), Leitender Arzt Neurourologie, Klinik für Urologie, Co-Leiter Beckenbodenzentrum, und

Dr. med. Peter Kleimann Leitender Arzt Urogynäkologie, Frauenklinik, Co-Leiter Beckenbodenzentrum



In der Broschüre «Fokus Beckenbodenzentrum» finden Sie weiterführende Informationen.

Fragen Sie bitte beim Behandlungsteam nach oder schauen Sie im Internet:

www.ksw.ch/bbz

Vielfältige Beschwerden

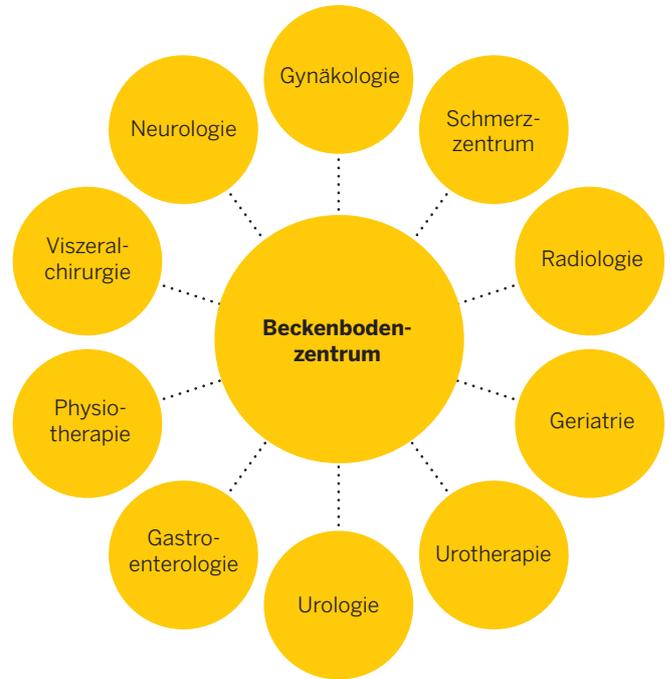
Beckenboden-Beschwerden reichen von Inkontinenz (unkontrollierbarer Harn- oder Stuhldrang) und Entleerungsstörungen über Senkungsbeschwerden bis zu Schmerzen im Becken. Verursacht werden

«Heute gibt es effektive Therapien, um Probleme im Beckenboden zu beheben oder Beschwerden zu verringern.»

können sie sowohl von der Blase oder vom Darm als auch von den Geschlechtsorganen. Der Beckenboden besteht aus einer Muskel- und Bindegewebeschicht. Er stützt die Blase, den Darm sowie die Gebärmutter / die Prostata und steuert Harnblase, Harnröhre und Darmausgang. Durch starke Belastung beim Sport oder bei der Arbeit oder wenn die Muskeln, das Bindegewebe und die Gefässe im Alter naturgemäss schwächer werden, kann sich der Beckenboden senken. Eine Krankheit, ein Unfall oder eine psychische Belastung können ihrerseits das Nervensystem schädigen. Das führt dazu, dass der Beckenboden seine Aufgaben nicht mehr richtig erfüllen kann.

Darüber sprechen hilft

Probleme mit dem Beckenboden sind für die Betroffenen ein heikles Thema. Oftmals schämen sie sich dafür und isolieren sich zunehmend. Umso wichtiger ist es, dass die Patient:innen offen über ihre Inkontinenz oder andere Probleme sprechen. Das Beckenbodenzentrum bietet dazu einen vertraulichen Rahmen. Am Anfang klären unsere Fachleute



Eng vernetzt

Das interdisziplinäre Beckenbodenzentrum vernetzt alle Fachdisziplinen und Berufsgruppen, die an der Diagnose und der Behandlung von Patientinnen und Patienten mit Beckenbodenproblemen beteiligt sind. Bei Bedarf stellen die Fachleute zudem den Kontakt zu Spitex und Alterszentren her.

die Krankheitsgeschichte gründlich ab (Anamnese) und untersuchen die Person eingehend. «Häufig zeigt sich in solchen Gesprächen, dass eine Patientin oder ein Patient nicht nur unter einem Problem leidet, sondern unter mehreren gleichzeitig», schildert Dr. med. Peter Kleimann, der zweite Co-Leiter des BBZ, seine Erfahrung.

Konservativ vor operativ

«Heute gibt es viele effektive Therapien, um Probleme im Beckenboden zu beheben oder zumindest die Beschwerden deutlich zu verringern», ergänzt Dr. Kleimann. Den Anfang machen zumeist konservative Therapien, die den Körper weniger belasten. Oft lässt sich bereits durch eine Verhaltens- und Physiotherapie sowie Medikamente eine zufriedenstellende Lösung erreichen. Für den Fall, dass solche Therapien nicht wie erhofft wirken, bietet das KSW ein breites Spektrum an Operationen an. Ob ein chirurgischer Eingriff durchgeführt werden soll, entscheidet jedoch stets die Patientin oder der Patient.



Mehr Informationen zum Beckenbodenzentrum scannen und mehr erfahren www.ksw.ch/bbz



ENDLICH WIEDER GUTE AUSSICHTEN.



**Nach der Hüft-OP ohne Bahn
auf den Lieblingsberg.**



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

www.ksw.ch/ortho-trauma

KSW
Kantonsspital
Winterthur

Strampeln für die Kultur

WINTERTHURER MUSIKFESTWOCHE

Jeden Sommer taucht halb Winterthur fast zwei Wochen lang in die Musikfestwochen ein und genießt zwölf Tage lang Konzerte in der Altstadt. Es wird getanzt, gesungen und geschlemmt. Während dieser Zeit legt Johannes Lauinger seine Arbeit in der Qualitätsentwicklung am KSW jeweils nieder. Als Mitglied des Organisationskomitees (OK) tritt er stattdessen mit seinem Team aus freiwilligen Helfer:innen kräftig in die Pedale.



Die Winterthurer Musikfestwochen fanden nach zwei Jahren Pause wieder in der Altstadt statt ...

Moment: Ausgefallen sind die MFW – so nennen wir die Musikfestwochen, weil es kürzer ist – in 47 Jahren erst einmal, und das wegen COVID-19. Letztes Jahr haben wir ein Alternativprogramm mit mehreren Standorten aus dem Boden gestampft, um ein Festival unter COVID-19-Bedingungen gerecht zu werden. Die Konzerte fanden nahe der Altstadt im Rychenberg- und im Büelpark statt, und auf dem Viehmarkt gab es Lesungen, Kleinkunst und Comedy vom Feinsten. Alles wunderschöne Orte mitten in der Stadt, wenn auch etwas versteckt. Ich bin mir sicher, dass viele Winterthurer:innen diese Juwelen dank der MFW (wieder)entdeckt haben. Das Spezialprogramm erforderte aber auch unglaublich viel Organisationsarbeit und war mit grossem Aufwand verbunden. Zum Beispiel fuhren wir in der GangoGang mit unseren vier Lastenvelos über 8500 km, bis die Beine brannten – so käme man bis nach Südafrika oder Laos.

Bist du sozusagen der Musikfestwochen-Velokurier?

So in etwa, haha. Die MFW sind bestrebt, CO₂-neutral zu sein, und mit den von Cargovelo2go gesponserten Bikes sind wir in der engen Altstadt sogar flinker und leiser unterwegs als mit Autos. Wir versorgen unsere Kolleg:innen mit allem, was sie brauchen, und springen überall ein, wo es uns braucht – Bier zapfen? Burger brutzeln? Putzen? Wir helfen überall gern. Dabei haben wir immer sehr viel Spass und lernen viele neue Leute kennen. Das OK und die über 1000 Helfer:innen arbeiten alle ehrenamtlich. Ohne sie wären die MFW schlicht nicht möglich. Wir alle verbringen unsere Sommerferien hier, weil wir, genau wie die über 50'000 Besucher:innen, dieses einzigartige Erlebnis auf keinen Fall verpassen wollen.

Was macht das Erlebnis denn so besonders?

Das Festivalgelände allein ist schon einzigartig. 7 liebevoll gebaute Bühnen mitten in der Winterthurer Altstadt mit leckerem Essen, das über Bratwurst und Burger hinausgeht und auch vegetarische Köstlichkeiten bietet. 100 Veranstaltungen an 12 Tagen – 9 davon für alle Menschen kostenlos. Es ist das perfekte Festival, um spontan vorbeizuschauen und einzutauchen. Gegenseitige Rücksicht ist uns wichtig. Darum gab es dieses Jahr erstmalig ein «Awareness-Team», das sich darum kümmerte, wenn jemand eine persönliche Grenzüberschreitung durch andere erlebt hatte. Musikalisch gibt es viel zu entdecken. Viele Künstler:innen, die an den MFW noch Newcomer sind, kommen später gross raus. Ein Beispiel ist Faber, der bereits 2016 bei uns aufgetreten ist. Heute spielt er auf den grossen Bühnen der Schweiz, Deutschlands und Österreichs. Die MFW bieten auch vielen lokalen Künstler:innen die Chance, auf einer grossen Bühne zu stehen. Und das Familienprogramm ist auch für kinderlose Erwachsene ein Ohrenschmaus.



«Ohne die 1000 ehrenamtlichen Helfer:innen wären die Musikfestwochen nicht möglich.»

Johannes Lauinger, Mitarbeiter Qualitätsentwicklung am KSW

Was war dein Geheimtipp dieses Jahr?

An den Musikfestwochen helfe ich seit sicher zehn Jahren aus Überzeugung mit, davon fünf im OK. Jedes Jahr finde ich neue Perlen im Programm. Dieses Jahr hat mich «To Athena» umgehauen, und als «Egopusher» spätabends noch das «Albani» rockten, konnte ich unmöglich fehlen. Und auch nächstes Jahr werde ich meine Sommerferien an den Musikfestwochen verbringen – das weiss ich jetzt schon.

Magenbrot und Co.

Die Herbst-/Winterzeit ist wunderbar – vor allem wunderbar lecker. Denn überall riecht es nach Marroni und schon bald auch nach frisch gebackenen Guetsli, Christstollen und Schoggi, an der Ecke wartet der nächste Raclettestand, und gleich daneben gibt's Glühwein. Doch was dürfen wir unserem Körper zumuten? Im Folgenden klären wir Fragen und Mythen rund um unsere Mitte – den Magen.

NOTIERT NACH INFORMATIONEN VON DR. MED. ANDREAS NAGY,
LEITENDER ARZT GASTROENTEROLOGIE UND HEPATOLOGIE

Liebe geht bekanntlich durch den Magen. Was sagst du als Spezialist dazu?

Es gibt tatsächlich Nahrungsmittel, beispielsweise Schokolade oder Wein, die die Ausschüttung bestimmter Hormone anregen und das Wohlbefinden positiv beeinflussen. So gibt es auch Lebensmittel und Kräuter, die als Aphrodisiakum wirken sollen. Das Sprichwort selbst kommt aber eher aus einer Zeit mit veralteten Geschlechterrollen: Frauen, die gut kochen können, hatten früher vielleicht bessere Chancen auf einen Ehemann. Das ist heute natürlich nicht mehr so – obwohl man sich immer noch oft und gern von den Kochkünsten seines Gegenübers beeindrucken lässt.

Veraltete Geschlechterrollen. Da dreht's mir gleich den Magen um!

Das kann gut sein. Hat man eine extreme Abneigung gegen bestimmte Dinge, empfindet man Angst oder hat Phobien, so kann das Auswirkungen auf den Magen-Darm-Trakt haben. Dabei spricht man von der Hirn-Darm-Achse. Durch Stress (positiven oder negativen) werden Botenstoffe ausgeschüttet, die auch das vegetative Nervensystem des Magen-Darm-Trakts beeinflussen können. Das kann zu einer verstärkten Bewegung im Magen, zu Krämpfen, Übelkeit oder Durchfall führen. Ein gutes Beispiel ist Prüfungsangst oder Lampenfieber: Viele Menschen können vor einer Prüfung oder einer Aufführung nichts essen, sonst dreht es ihnen buchstäblich den Magen um.

Wie viel darf ich denn jetzt essen, ohne dass mir schlecht wird?

Das kann man nicht pauschal beantworten, denn das ist bei jedem Menschen anders. Der Magen ist ein Muskel, der trainiert werden kann – isst man über längere Zeit immer über das Sättigungsgefühl hinaus, so wird der Magen ausgedehnt, bekommt mehr Volumen. Das funktioniert auch in die andere Richtung: Essen wir weniger als gewohnt, verringert sich das Magenvolumen mit der Zeit. Das Sättigungslevel ist also bei jedem unterschiedlich. Was man sagen kann: Isst du zu viel, wird der Magen das zurückmelden. So wird dir beispielsweise schlecht, weil er das Gegessene wieder loswerden will.



«Wie immer und überall,
das ganze Jahr über:
alles in Massen.»

Hast du Tipps, wie man die Weihnachtszeit ohne Magenprobleme übersteht?

Wie immer und überall, das ganze Jahr über: alles in Massen. Der Magen wird nicht gleich verrücktspielen, wenn man mal eine Schoggi mehr isst oder einen Glühwein trinkt. Wenn man weiss, dass abends ein Festmahl wartet, sind ein leichtes Frühstück und ein ebensolches Mittagessen ein guter Ausgleich. Am besten hört man einfach auf den eigenen Körper und zieht die Handbremse, wenn man Bauchschmerzen hat, sich schwer fühlt oder Sodbrennen verspürt. Bei Sodbrennen und saurem Aufstossen helfen abpuffernde Lebensmittel wie lauwarmer Tee (Kamille, Malve, Fenchel-Kümmel-Anis), Milch, Kaugummi oder auch ein Stück Brot. Dann sollte der Magen die Weihnachtszeit gut überstehen.

***Gilt das auch für Magenbrot?
Warum heisst das eigentlich so?***

Magenbrot ist nicht wirklich Brot, sondern eine Süssspeise – denn der Hauptbestandteil ist Zucker. In Bayern, wo ich herkomme, wurde das schon vor Ewigkeiten beschrieben. Im «Schmeler», dem Bayerischen Wörterbuch von 1827, findet man es so geschrieben: «Das Essen soll man mit Dingen enden, welche den Magen schliessen und die aufsteigenden Dämpfe zum Kopf verhindern – so überzogener Anis, Fenchel, Kümmich und Koriander.» Magenbrot hat also seinen Namen daher, dass darin viele Gewürze enthalten sind, welche die Verdauung unterstützen sollen.

Was passiert, wenn ich eine Unverträglichkeit habe?

Da muss man unterscheiden: Unverträglichkeiten, z.B. gegen Laktose oder Fruktose, sind nicht weiter «tragisch». Sie haben allerdings umgehend Auswirkungen auf das Wohlbefinden, denn sie lösen Durchfall, Blähungen oder Krämpfe aus, wenn man die unverträglichen Lebensmittel zu sich nimmt. Dabei fehlt einem ein Enzym, das für die Verdauung der entsprechenden Lebensmittel gebraucht wird. Der Körper bildet das Enzym dann

entweder nicht in genügender Menge oder nur in ungenügender Qualität. Anders ist es bei der Glutenunverträglichkeit: Dabei werden bestimmte Nahrungsbestandteile vom Körper falsch erkannt und vom Immunsystem bekämpft, wodurch auch die Schleimhaut (Zotten) im Dünndarm beschädigt wird. Wird eine Glutenunverträglichkeit nicht erkannt oder nicht behandelt, hat das meist langfristige gesundheitliche Folgen und kann zu weiteren Erkrankungen führen.

Hier geht's an die Wäsche!

So waschen Sie zu Hause garantiert nicht. In der ZWZ, einer der modernsten Wäschereien Europas, geht fast alles automatisch. So ist am KSW jeden Tag alles frisch und sauber.



900 t

Das KSW produziert pro Jahr ca. 900 t Wäsche.



100'000 kg

Dafür braucht es 100'000 kg Waschmittel.



48'000

Am KSW gibt es über 48'000 Kleidungsstücke.



3x

3x täglich wird frische Wäsche gebracht und schmutzige geholt.



4x

Ärzt:innen im OP wechseln die Kleider ca. 4x täglich.



3%

In ca. 3% aller Berufskleider finden wir mindestens einen Gegenstand, d.h. 1800 Sachen pro Monat.

Zeitvertreib

Mitmachen und gewinnen

Abfallbehälter im Büro	↖	↖	Nadelbaum (Kiefer)	langes Amtskleid	↖	kleiner Heringsfisch	11	↖	Bein-gelenk	Gehör-organe	↖	engl.: eins	Kraut gegen Gicht
Hauptschlagader	→					ital. Frauenname						2	
↖	5			Brot rösten		franz.: reich							Kontinent
Öllieferländerorganis. (Abk.)			span.: spät, Abend				3		Über-nach-tungs-stätten		rätorom. Name des Inn		
Com-puterfehler (engl.)		6				Ort am Zugersee		Vorname des Malers Matisse †					
↖		12	US-Bundesstaat		Vorn. des Komponisten Bruckner				4		Stadt auf Sizilien		
Insel-euro-päer			franz. Departement		10			schott. Fluss		7. griech. Buchstabe		8	
Stadt in Spanien	→		7		Abk.: Com-puter-grafik		besitz-anzei-gendes Fürwort						brit. Mass-einheit (Abk.)
schräge Fläche im Ge-lände			Schuld-ver-schreibung					1		Strom durch Ägypten			
↖						aus diesem Grund					9		

Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Sudoku – mittelschwer

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



Mit freundlicher Unterstützung der


Wir verlosen ein Produktset von Farfalla.

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 2022
 Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der:die Gewinner:in wird schriftlich benachrichtigt.

Publikumsveranstaltungen

ab September 2022

Das KSW führt öffentliche Publikumsveranstaltungen durch, die jeweils über ein aktuelles Thema informieren. Es liegt uns am Herzen, dass Patient:innen und Interessierte sich mit Spezialist:innen austauschen können. [Wegen der Pandemie kann nicht vorausgesehen werden, welche Veranstaltungen stattfinden können.](#) Bitte informieren Sie sich über den aktuellen Stand im Internet. www.ksw.ch/events

24. September
29. Oktober
26. November
17. Dezember



Informationsmorgen für werdende Eltern

Wann: 9.30–10.45 Uhr

Wo: Hybrid-Durchführung
der Veranstaltung am KSW und
als Webinar

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

Eine Hebamme, eine Pflegefachperson sowie Ärztinnen und Ärzte aus den Bereichen Geburtshilfe, Neonatologie und Anästhesie beantworten gerne Ihre Fragen.

05. September
Cardio-Reha
Fit für Herz und Gefässe

12. September
Cardio-Reha
Herz und Psyche

19. September
Forum Frauengesundheit
Prolaps

19. September
Cardio-Reha
Herzgesunde Ernährung
(Theorie)

23. September
Rauchstopp – Wege aus der
Abhängigkeit

26. September
Cardio-Reha
Herzgesunde Ernährung (Praxis)

03. Oktober
Forum Frauengesundheit
Diagnose Brustkrebs

03. Oktober
Cardio-Reha
Herzinsuffizienz

10. Oktober
Cardio-Reha
Durchblutungsstörungen der
Beine (PAVK)

02. November
Krebs – der gemeinsame Weg
Krebs und Schmerzen

21. November
Forum Frauengesundheit
Myome

23. November
Krebs – der gemeinsame Weg
Entscheidungsfindung – wie
finde ich meinen richtigen Weg
zur Behandlung?

12. Dezember
Forum Frauengesundheit
Endometriose! Schmerzen?

**KANTONSPITAL
WINTERTHUR**
Brauerstrasse 15
8401 Winterthur
Tel. 052 266 21 21
info@ksw.ch
www.ksw.ch



Anmeldung

Bitte melden Sie sich für die Veranstaltungen an:
www.ksw.ch/events

