

Ausgabe
N° 2/2023

ksw live

DAS MAGAZIN DES KANTONSSPITALS WINTERTHUR

Für Sie
zum
Mitnehmen

Adipositas

Übergewicht verloren – Lebensqualität gewonnen

Seite 4

Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ

Wenn Kinder «aus der Reihe tanzen»

Seite 12

Ernährung

Stärken, umsorgen, verwöhnen: Ernährung am KSW

Seite 14

KSW
Kantonsspital
Winterthur

30 Kilo hat Georges G. bereits drei Monate nach der Operation verloren.

Heute fühlt sich der Familienvater gut.

↪ Seite 4

4

Adipositas

Übergewicht verloren – Lebensqualität gewonnen

10

Spots/News

12

Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ

**Wenn Kinder
«aus der Reihe tanzen»**

14

Ernährung

**Stärken, umsorgen, verwöhnen:
Ernährung am KSW**



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; AdobeStock | Text: Erica Sauta, Thalwil; Thomas Meier, Mitarbeiter 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
Mehr als «nur» laufen

20

Gesundheit
Gut geplant ist halb gereist

22

Blick hinter die Kulissen
«Bistro 15» – Fein!

23

Rätsel
**Zeitvertreib –
mitmachen und gewinnen**



Starkes Übergewicht – Adipositas – schadet der Gesundheit. Im Adipositas-Zentrum hilft ein Team aus Fachspezialistinnen und Fachspezialisten Betroffenen dabei, Gewicht zu verlieren und Lebensfreude zu gewinnen. Einer dieser Betroffenen ist Georges G. Als sein Übergewicht zu weiteren Erkrankungen führte, entschied er sich zu einer Operation, dank der er bereits mehr als 30 Kilo verlor. Heute fühlt sich der 36-jährige Familienvater gut. Erfahren Sie in der Titelgeschichte dieser «ksw live»-Ausgabe, wie Georges G. bei früheren Abnehmversuchen immer wieder vom Jo-Jo-Effekt zurückgeworfen wurde und warum seine kleine Tochter letztlich den Ausschlag gab, dass er sich operieren liess.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.

Dr. oec. Hansjörg Lehmann
CEO
Kantonsspital Winterthur

Stärken, umsorgen, verwöhnen:

Ernährung am KSW

👉 Seite 14



Übergewicht verloren – Lebensqualität gewonnen

Für sein Übergewicht hat sich Georges G. zwar nie wirklich geschämt. Trotzdem würde er die Adipositas-Operation jederzeit wiederholen. Zu gut fühlt sich der 36-jährige Familienvater heute, nachdem er durch den ersten derartigen Eingriff am KSW bereits drei Monate nach der Operation mehr als 30 Kilo verloren hat.



Georges G. ist seit seiner Jugend übergewichtig. Als Begleiterkrankungen auftraten, entschied er sich für eine Operation.

«Den Ausschlag, mich unters Messer zu legen, gab letztlich meine kleine Tochter», erzählt Georges G. «Mehr und mehr hatte ich Mühe, mich zu ihr hinunterzubeugen. Als sie zu laufen begann, bekam ich zudem Angst, dass sie mir einmal auf der Strasse entwischt und ich ihr nicht folgen kann. Eine Horrorvorstellung.» Zuvor sei der Leidensdruck nie allzu gross gewesen. Wegen seiner Postur sei er zwar immer mal wieder gehänselt worden. «Doch richtig geschämt

te. Ohne sie hätte ich es nie geschafft. Ihnen bin ich ewig dankbar.»

Vielfältige Interessen

Das Übergewicht begleitet Georges G. schon seit seiner Jugend. So wenig ihn sein Aussehen störte, so wenig liess er sich deswegen daran hindern, seinen Hobbys nachzugehen. Allerdings immer schön einem nach dem anderen. Zu vielfältig waren und sind seine Interessen. So war Georges G. eine Zeitlang intensiv tauchen gegangen und hatte viel in die Ausrüstung investiert. Irgendwann war dann jedoch die Faszination Modellbau grösser. «Angetan hat es mir alles, was fliegt», erzählt der IT-Fachmann. «Ich besass damals auch eine eigene Drohne.» Wie das Tauchen sei das eine äusserst intensive Phase gewesen, die irgendwann vorüber war. «Wenn ich mich für etwas interessiere, arbeite ich mich jeweils tief ins Thema ein. Bis meine Neugier befriedigt ist und ich mich nach etwas Neuem umschaue.»

In der Schweiz sind
rund 42 Prozent der
erwachsenen Bevölkerung
übergewichtig, davon sind
11 Prozent adipös.

habe ich mich nie – höchstens im Sommer in der Badi. Wohl auch, weil ich ein positiver Mensch bin und stets die volle Unterstützung von meiner Lebenspartnerin und meinem engen Umfeld hat-

«Ich weiss sehr viel über die Krankheit»

«Ähnlich war es mit dem Übergewicht», erklärt Georges G. «Ich weiss inzwischen sehr viel über die Krankheit und habe einige Therapien hinter mir, wie die kalorienreduzierte Mischkost



«Je öfter ich jedoch mit meiner Partnerin darüber sprach, desto klarer wurde für mich, dass ich lieber eine Operation hätte ... Ich wollte definitiv einen dicken Schlussstrich ziehen.»

Gewicht nachhaltig reduzieren



Interview mit
Dr. med. Thomas Bächler
Leiter Adipositas-Zentrum
Oberarzt Klinik für Viszeral- und
Thoraxchirurgie

Georges G. war der erste Patient, der am KSW wegen Adipositas operiert worden ist. Wie ist es gelaufen?

Das ist ein hochstandardisierter Eingriff, der völlig problemlos verlaufen ist. Mit der Schlüssellochtechnik haben wir ihm einen Magenbypass eingesetzt. Dieser verhindert, dass grosse Mengen Nahrung auf einmal aufgenommen werden können, und verringert das Hungergefühl.

War die Operation bei Herrn G. unumgänglich?

Herr G. ist zwar ein junger und an sich gesunder Patient. Allerdings zeichneten sich bei ihm bereits typische Begleiterkrankungen wie Schlafapnoe, Bluthochdruck und eine Leberverfettung ab. Das Gewicht nachhaltig zu reduzieren, war deshalb notwendig.

Was bedeutet die Operation für das weitere Leben von Herrn G.?

Der Gewichtsverlust bringt ein besseres Lebensgefühl und grössere Leistungsfähigkeit. Gleichzeitig wird das Risiko für Begleiterkrankungen deutlich geringer. Ein junger Patient wie Georges G. erhöht durch einen solchen Eingriff statistisch gesehen sogar seine Lebenserwartung.

Bewegung für eine bessere Gesundheit vor und nach der Operation



Interview mit
Giuseppe Mungo
Fachteamleiter Kardiovas-
kuläre und Respiratorische
Therapien
Institut für Therapien und
Rehabilitation

Was kann Physiotherapie überhaupt bewirken?

Bei jeder Operation verliert man Muskeln. Je schwerer der Eingriff, desto mehr. Umso wichtiger ist der Wiederaufbau. Dazu gibt es eine einfache Gleichung: Wer sich bewegt, baut Fett ab – wer sich nicht bewegt, Muskeln. Mehr Kraft bedeutet weniger Knie- oder Rückenschmerzen, eine generell bessere Gesundheit und eine stärkere Psyche.

Welche Therapie wurde Georges G. verschrieben?

Eine Kombination aus intensivem Intervall- und Ausdauertraining auf dem Velo sowie ein herausforderndes Krafttraining für den ganzen Körper. Ziel war es, die Muskeln und den Stoffwechsel schon vor der Operation zu stärken.

Wie kann Georges G. nach der Operation selbst fit bleiben?

Zentral wird sein, dass er weiterhin regelmässig trainiert und die angepasste Ernährung beibehält. Das ist nicht immer leicht. Die grösste Herausforderung wird sein, das Training in seinen Alltag zu integrieren.



«Metabolic Balance». Nachhaltig gewirkt hat keine. Der Jo-Jo-Effekt hat mich immer wieder zurückgeworfen. Gleichzeitig hat mich die Vorstellung, aufzugeben, immer gestört.» Ernsthaft Gedanken habe er sich jedoch erst gemacht, als sich mehr und mehr Begleiterkrankungen bemerkbar machten. Wegen Schlafapnoe war Georges G. schon länger im Schlaflabor Zürich in Behandlung. Mit zunehmendem Gewicht sind Bluthochdruck sowie Gelenkschmerzen hinzugekommen; zudem stand er kurz davor, Diabetes zu entwickeln. «Da habe ich mir gesagt: Jetzt reicht's. Mein Hausarzt und ich haben dann beschlossen, dass er mich ans KSW überweist.»



An Adipositas-Boards
wird ein individueller
Behandlungsplan
entwickelt.

Zuerst stand eine medikamentöse Therapie zur Debatte

Nach der Erstberatung durch das interdisziplinäre Team um den Leiter des Adipositas-Zentrums am KSW, Dr. med. Thomas Bächler, stand vorerst eine Kombination von Ernährungs-, Physio- und medikamentöser Therapie im Vordergrund. «Damit hatte ich mich bereits abgefunden», erzählt Georges G. «Je öfter ich jedoch mit meiner Partnerin und meinen Freunden darüber sprach, desto klarer wurde für mich, dass ich lieber eine Operation hätte. Bei der medikamentösen Therapie besteht die Gefahr, nach zwei Jahren wieder von vorn beginnen zu müssen. Ich wollte definitiv einen dicken Schlussstrich ziehen.»



Eng begleitet auf dem Weg in die Normalität



Interview mit
Dominique Rémy
Ernährungstherapeutin
Ernährungstherapie/-beratung

Kann Georges G. nach der Operation wieder unbeschwert leben?

Die Operation ist sicher eine grosse Erleichterung. Herr G. muss allerdings seine Ernährung grundlegend umstellen. Wir haben ihn intensiv darauf vorbereitet und begleiten ihn postoperativ während drei bis vier Monaten eng.

Worauf muss Georges G. bei seiner Ernährung künftig speziell achten?

Die grösste Gefahr ist, dass er in alte Muster zurückfällt. Weil sein Magen viel kleiner ist als zuvor, kann er nur noch geringe Mengen zu sich nehmen. Dabei hilft ihm, dass er nun deutlich besser spürt, ob er Hunger hat oder einfach nur Lust auf Essen.

Wie arbeiten Sie mit den anderen Fachleuten zusammen?

Vor und nach der Operation stehe ich im Austausch mit den behandelnden Ärztinnen/Ärzten und Psychologinnen/Psychologen. Spezielle Fälle diskutieren wir an den Adipositas-Boards. Ziel ist, einen individuellen Behandlungsplan zu entwickeln und Herrn G. auf seinem Weg zurück in die Normalität eng zu begleiten.



🎬 Film ab

Die ganze Story im Film
– scannen und anschauen
www.ksw.ch/storys



«Zum Glück hatte ich nie Schmerzen.

Nach der zweiten Woche ging es

nur noch steil aufwärts. Im gleichen Mass,

wie ich Kilo verloren habe.»

Die erste Adipositas-Operation am KSW

Den Eingriff – die allererste Adipositas-Operation am KSW – hat Dr. Bächler am Donnerstagmorgen, 5. Januar 2023, durchgeführt. Bereits drei Tage später konnte Georges G. das Spital wieder verlassen. «Zum Glück hatte ich nie Schmerzen. Nach der zweiten Woche ging es nur noch steil aufwärts. Im gleichen Mass, wie ich Kilo verloren habe. Dass alles so gut geklappt hat und ich so schnell wieder auf die Beine kam, habe ich der superguten Betreuung im Spital zu verdanken», lobt Patient Nr. 1 das KSW. «Ich habe mich vom Eintritt bis zum Austritt sehr gut aufgehoben und betreut gefühlt.» Aufgrund seiner Erfahrungen würde Georges G. allen, die in einer vergleichbaren Situation sind, raten, sich einer Operation zu unterziehen. «Mir ist damit ein riesengrosser Stein vom Herzen gefallen. Ich würde es sofort wieder tun.»

Die Fototasche immer im Kofferraum

Ein Hobby hat Georges G. übrigens nie aufgegeben: das Fotografieren. «Früher haben mich vor allem Landschaften in der Nacht fasziniert.» Mit viel Geduld und langer Blende sei er stundenlang im Wald oder auf einer Wiese gestanden. Diese Faszination hat ihn auch nach der Geburt der Tochter nicht verlassen. «Wenn ich unterwegs bin, habe ich stets meine Fototasche dabei, damit ich keine Gelegenheit für ein spezielles Bild verpasse. Seit die Kleine auf der Welt ist, ist sie aber logischerweise mein allerliebstes Sujet.»

Adipositas-Zentrum ...

Auf den 1. Januar 2023 hat die Gesundheitsdirektion dem Kantonsspital Winterthur den Leistungsauftrag erteilt, bariatrische Operationen durchzuführen. Diese Eingriffe runden das multidisziplinäre Angebot des Adipositas-Zentrums am KSW ab. Dazu gehören unter anderem folgende Fachbereiche:

- Ernährungsberatung
- Physiotherapie
- Viszeralchirurgie (Bauch und Verdauung)
- Psychiatrie
- Pneumologie (Lungen und Bronchien)
- Kardiologie (Herz)
- Gastroenterologie (Magen und Darm)
- Endokrinologie (Drüsen)
- Angiologie (Gefässe)

Das physiotherapeutische Programm und die intensive psychiatrische Begleitung sind in dieser Form schweizweit einzigartig.



Mehr Informationen

scannen und mehr erfahren

www.ksw.ch/adipositas-zentrum

... und Adipositas-Netzwerk

Gemeinsam mit dem Spital GZO Wetzikon und den Spitälern Schaffhausen betreibt das KSW seit 2015 das Adipositas-Netzwerk. Vom regen Austausch und von der engen Zusammenarbeit der Expertinnen und Experten aus den drei Spitälern profitieren die übergewichtigen Patientinnen und Patienten ganz direkt.

Weitere Informationen unter

www.adipositas-netzwerk.ch

Anspruchsvolles Jahr der Veränderungen



**ONLINE
PLUS**



Das KSW blickt auf ein herausforderndes Jahr zurück. Das Geschäftsjahr 2022 wurde mit einem Verlust in der Höhe von 23,4 Mio. Franken abgeschlossen, und es besteht nach wie vor Fachkräftemangel, der den Spitalalltag beeinflusst. Dank dem grossen Einsatz des Personals konnten die Herausforderungen im vergangenen Jahr gut gemeistert werden.

Ein grosser Meilenstein war die Eröffnung des Neubaus zu Beginn des Jahres – ein Gebäude, das Patientinnen und Patienten mit freundlichen Zimmern und Behandlungsräumen empfängt. Im Jahr 2022 behandelte das KSW knapp 27'000 Patientinnen und Patienten stationär und über 322'000 ambulant.

Mit rund 700 Auszubildenden gehört das KSW im Kanton Zürich zu den führenden Bildungsbetrieben im Gesundheitswesen.



Informationen zum Jahresverlauf
und zum Abschluss 2022 des KSW
finden Sie auf unserer Website:
www.ksw.ch/geschaeftsbericht

Danke für 13'600 Stunden Freiwilligenarbeit

Im Jahr 2022 haben Freiwillige am KSW Einsätze im Umfang von 13'600 Stunden geleistet. Das entspricht ca. 6,5 Vollzeitstellen. Herzlichen Dank an die Freiwilligen für das Engagement!

Das KSW zog Ende 2022 eine erfreuliche Bilanz: 13'600 Stunden freiwillige Einsätze wurden am KSW in unterschiedlichen Bereichen geleistet:

- Bibliothek
- Freiwillige Patientenbegleitung (IDEM)
- Sozial- und Therapiehunde
- Spitalradio Winterthur
- Begleitung Kinder- und Jugendliche
- Freiwillige Sitzwache
- Weitere Vereinsarbeiten

Ein grosses Dankeschön an alle, die sich freiwillig am KSW engagiert haben.



**Möchten Sie weitere Informationen zur
freiwilligen Arbeit am KSW?**

scannen und mehr erfahren

www.ksw.ch/freiwillige-am-ksw





Neu seit Mai: Hebammengeleitete Geburt am KSW

Seit Mai 2023 bieten wir am KSW die hebammengeleitete Geburt an. Damit kommen wir dem Bedürfnis all jener Frauen nach, die sich eine Geburt wünschen, die primär von Hebammen geleitet wird, und dennoch auf die Sicherheit eines Spitals zählen möchten.



Die wichtigsten Voraussetzungen sind:

- gesunde Frau und gesundes Kind
- komplikationsloser Schwangerschaftsverlauf
- Geburt zwischen 36+0 SSW und 41+3 SSW
- Kind mit dem Kopf nach unten im Becken und geschätztes Gewicht mindestens 2500 Gramm

Falls Sie Interesse an einer hebammengeleiteten Geburt haben, wenden Sie sich an Ihre Gynäkologin oder Ihren Gynäkologen. Mit der Geburtsanmeldung erhalten wir dann einen Vermerk.



Weitere Informationen finden Sie unter:
www.ksw.ch/hebammengeleitete-geburt

Sprechstundenzentrum Frauenkliniken
Tel. 052 266 30 30
frauenklinik.ambulatorium@ksw.ch

Storys, Reels und spannende Einblicke – folgen Sie uns auf Instagram!

Ausser auf Facebook, YouTube und LinkedIn ist das KSW auch auf Instagram vertreten. Haben Sie uns schon entdeckt?

Auf Instagram bieten wir die Möglichkeit, einen lebensechten Einblick hinter die Kulissen des KSW zu erhalten. Freuen Sie sich auf Beiträge, Reels und Storys zu unseren Teams, Erfahrungsberichte und noch viel mehr.

Sie wollen mehr über das KSW und die Menschen erfahren?
Dann laden wir Sie ein, unserem Instagram-Channel zu folgen:

@ksw.kantonsspital.winterthur



Wenn Kinder «aus der Reihe tanzen»

*Kinder und Jugendliche, die sich nicht entsprechend der Norm entwickeln, geraten oft in Schwierigkeiten. Die Eltern sind verunsichert, suchen nach Hilfe und brauchen Antworten auf ihre Fragen. Dies ist Alltag für das interdisziplinäre Team am Sozialpädiatrischen Zentrum SPZ des Kantons-
spitals Winterthur. Seit 20 Jahren engagiert sich das Team für Klarheit und Sicherheit rund um Fragen der psychischen Gesundheit und Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.*

Wann liegt eine Entwicklung innerhalb der Norm – wo fängt eine behandlungsbedürftige Störung an? Welche Anzeichen sollten Eltern oder Lehrpersonen hellhörig machen, dass etwas nicht so sein könnte, wie es sein sollte? Dr. med. Kurt Albermann, Chefarzt und Leiter des SPZ, er-

Gemeinsam Antworten finden

Das SPZ wurde 2003 gegründet. Es gehört zur Klinik für Kinder- und Jugendmedizin des KSW und umfasst ein 110-köpfiges interdisziplinäres Team, zehn ambulante Schwerpunkte und eine stationäre Einrichtung. Das SPZ bietet Abklärungen oder spezialisierte Behandlungen dort an, wo Arztpraxen oder Institutionen (Schulpsychologischer Dienst, Heilpädagogische Früh-
erziehung, Jugendhilfe usw.) sie aufgrund der Spezifität oder Komplexität der Fragestellungen nicht zu leisten vermögen bzw. dort, wo Art und Schwere von Symptomen den Einbezug von Spezialwissen notwendig machen. Dr. med. Kurt Albermann ergänzt: «Wir arbeiten eng mit den zuweisenden Kinderärztinnen und Kinderärzten, den Schulen und etlichen Fachpersonen zusammen. Zudem beziehen wir die Familien unserer Patientinnen und Patienten ein. Dabei liegt uns am Herzen, auf die Anliegen der Beteiligten einzugehen und gemeinsam Antworten zu finden.»

«Am SPZ liegt uns sehr am Herzen, auf die Anliegen der Kinder und Jugendlichen einzugehen und gemeinsam mit ihnen Antworten zu finden.»



**Dr. med.
Kurt Albermann**
Chefarzt und Leiter
Sozialpädiatrisches
Zentrum SPZ

klärt: «Warnsignale können vielgestaltig sein – zum Beispiel Auffälligkeiten, die über mehrere Wochen andauern und einschneidende Veränderungen mit sich bringen. Etwa wenn ein Kind unter unspezifischen Schmerzen leidet, bezüglich Motorik oder Leistung oder durch Verhaltensänderungen auffällt, zum Beispiel indem es sich zurückzieht, ständig weinen muss, nicht mehr richtig isst und schläft, nicht gut ansprechbar ist oder unter starken Stimmungsschwankungen leidet.» Die Sensibilität für Entwicklungsauffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen ist heute gross. Einige der jährlich rund 4500 Patientinnen und Patienten werden bereits im Säuglings- oder Kleinkindalter zur Abklärung zugewiesen und profitieren von Frühdiagnose und Frühtherapien.

Klarheit schenkt Sicherheit

«Die Ergebnisse einer Abklärung bringen Entlastung in die Familien oder den Schulalltag», erzählt Isabella Zwimpfer, Familientherapeutin und stellvertretende Leiterin SPZ. «Dadurch wird Klarheit gewonnen, und diese ist die Grundlage, um den Förderbedarf und die Behandlungsziele mit den Beteiligten zu diskutieren und festzulegen. Nicht immer braucht es eine weitere Behandlung oder weitere Therapien. Doch die Klarheit schenkt Sicherheit im Umgang mit den



Problemen: Wie sollen das Kind selbst, seine Eltern, allenfalls die Geschwister, die Lehrpersonen mit dem, was belastet und hilflos macht, umgehen? Welche Massnahmen sind nötig?»

Hohe Qualität dank engagierten Mitarbeitenden

Das SPZ profitiert von sehr gut ausgebildeten, äusserst engagierten Mitarbeitenden und ist anerkannte Weiterbildungsstätte für verschiedene Schwerpunkte. Es geniesst in weiten Kreisen

«Die Ergebnisse einer Abklärung bringen Entlastung in die Familien oder den Schulalltag.»



Isabella Zwimpfer
Familientherapeutin
und Stv. Leiterin
Sozialpädiatrisches
Zentrum SPZ

Die 10 Schwerpunkte am SPZ

- Entwicklungspädiatrie
- Kinderneurologie
- Neuropsychologie
- Sonderpädagogik (inkl. Logopädie und Pädaudiologie)
- Kinder-/Jugendpsychiatrie und Psychosomatik (ambulant)
- Autismus-Spektrum-Störungen und Frühintervention Autismus
- Essstörungen
- Frühkindliche Regulationsstörungen
- Psychotraumatologie
- Schulärztlicher Dienst
- und das stationäre Angebot: Therapiestation für Kinder und Jugendliche – Psychosomatik, Psychiatrie, Psychotherapie

Achtung, und die Nachfrage ist gross. Die mitunter langen Wartefristen seien für die Betroffenen belastend, meint Dr. med. Kurt Albermann: «Wir sind darum gefordert, auch auf politischer Ebene das Verständnis für den Bedarf immer wieder zu festigen.» Isabella Zwimpfer ergänzt: «Wir sind eine lernende Institution, das heisst, wir reagieren auf innere und äussere Entwicklungen. Wir sind im Fluss – überlegen stets, wo Prioritäten gesetzt werden müssen. Nach 20 Jahren ist das SPZ den Kinderschuhen entwachsen und zu einem zuverlässigen Expertenzentrum für die Region Winterthur und darüber hinaus geworden. Daher machen sich die Pionierinnen und Pioniere, welche die Aufbauarbeit geleistet haben, nun bereit, etappiert ihre Nachfolge zu organisieren. So wird die Kontinuität sichergestellt, damit Eltern und Kinder das Angebot auch in Zukunft in Anspruch nehmen können.»



**Möchten Sie mehr erfahren
über das Angebot des
Sozialpädiatrischen Zentrums?**
scannen und mehr erfahren
www.ksw.ch/spz

Stärken, umsorgen, verwöhnen: Ernährung am KSW

Von der klinischen Ernährungstherapie (bei Mangelernährung) über die Fünfsternegastronomie bis hin zur Partnerunterstützung in Laos: Die Ernährung im Spital als Herzstück im Zentrum für Allgemeine Innere Medizin (ZAIM) strahlt wie ein Leuchtturm in alle Bereiche des Spitalalltags – im Mittelpunkt steht dabei immer eine individuell auf die Patientensituation abgestimmte Ernährung.

Selleriecremesuppe, Rindsschmorbraten, Bündner Bramata mit Mascarpone, Karottensalat mit Sesam, Pannacotta – was wie ein Gourmetmenü in einem Nobelrestaurant klingt, ist eine von jährlich 648'000 Mahlzeiten, die in der Spitalküche des KSW vorzugsweise mit regionalen Zutaten frisch zubereitet werden. Die Zeiten sind längst vorbei, als das Essen im Spital noch eine

notwendige Nebensache war und nicht eben zu Lobeshymnen animierte. Heute wählen im KSW hospitalisierte Patientinnen und Patienten täglich unter drei Mittags- und Abendmenüs, diversen Zusatzangeboten sowie einem Wochenhit aus. Zusätzlich bestimmen sie die Grösse der Portionen und legen die für sie stimmige Zusammenstellung der Menükomponenten ganz nach Lust und Geschmack selber fest. Geschulte Verpflegungsassistentinnen und Verpflegungsassistenten nehmen die individuellen Wünsche auf. Im Personalrestaurant kommen auch die KSW-Mitarbeitenden und im «Bistro 15» die Gäste in den Genuss der hochwertigen Gaumenfreuden. Ruedi Manser, Leiter Verpflegung, liegt das Wohlbefinden seiner Gäste sehr am Herzen. Und er weiss, warum die KSW-Küche so beliebt ist: «Die Stimmung in unserer Küche ist grossartig. Die Mitarbeitenden dürfen ihre Ideen einbringen und haben Freude daran, mit regionalen Zutaten tagtäglich frische Gerichte zuzubereiten.»

Jährlich werden
648'000 Mahlzeiten
in der Spitalküche des
KSW vorzugsweise mit
regionalen Zutaten
frisch zubereitet.



«Ohne Ernährung läuft nichts»

Schmackhafte und gesunde Mahlzeiten für Patientinnen und Patienten mögen einem als Erstes in den Sinn kommen, wenn man an die Ernährung im Spital denkt. Zu Recht: Denn diese Form der Ernährung macht am KSW rund 80% aus. Aber die verbleibenden 20% sind mindestens so wichtig, denn hier geht es oft um einschneidende gesundheitliche Aspekte: Mangelernährung – zum Beispiel bei Krebserkrankungen –, Schluckstörungen, Unverträglichkeiten, künstliche Ernährung über eine Sonde mit Verabreichung in den Magen-Darm-Trakt oder direkt ins Blut, Spezialnahrung bei bestimmten Krankheitsbildern und Ernährung zur Prävention sind zentrale Themen. Am KSW legt man schon seit langem Wert auf eine patientenorientierte Ernährung, wie Dr. med. Reinhard Imoberdorf, Chefarzt ZAIM, erklärt: «Die Ernährung hat einen enormen Einfluss aufs Gesundwerden und Gesundbleiben

«Die Ernährung hat einen enormen Einfluss aufs Gesundwerden und Gesundbleiben.»



Dr. med. Reinhard Imoberdorf
Chefarzt Zentrum für Allgemeine Innere Medizin
Interdisziplinärer Schwerpunkt Ernährungsmedizin

– ohne Ernährung läuft gar nichts. Deshalb ist die Ernährung ein wichtiger Fokus des ZAIM, das unter ärztlicher Leitung von Prof. Dr. med. Michael Osthoff steht, mit grosser Ausstrahlung aufs ganze KSW und im Rahmen der Spitalpartnerschaft Phonsavan sogar über die Landesgrenzen hinaus. Ernährungstherapie und -medizin wirken gemeinsam stark. Dieses Wissen geben wir im ZAIM bei der Ausbildung zum interdisziplinären Schwerpunkt Ernährungsmedizin weiter.»



Ernährung ist ein wichtiger Fokus des Zentrums für Allgemeine Innere Medizin mit Ausstrahlungskraft fürs ganze KSW.





Frau A. wird aktuell – ergänzend zur normalen Ernährung – über eine Sonde künstlich ernährt, da sie durch ihre Erkrankung viel Gewicht und Kraft verloren hat.

«Die unterstützenden Interventionen der Ernährungstherapie helfen mir zurück in ein selbständiges Leben. Die Lebensqualität und die Ernährung hängen direkt voneinander ab.» Frau A.

Ernährungstherapie – Mangelernährung vorbeugen oder behandeln

«Essen hält Leib und Seele zusammen», heisst ein geflügeltes Wort. Manchmal gerät diese wichtige Balance aus den Fugen: Der Körper erhält zu

wenig Nahrung oder Nahrungsbestandteile oder kann sie nicht aufnehmen bzw. verarbeiten. Mangelernährung ist oft eine Begleiterscheinung bei Krankheiten wie Krebs und gleichzeitig ein Risikofaktor, denn sie führt zu mehr Komplikationen, reduziert die Therapiewirkung, erhöht die Sterblichkeit und vermindert die Lebensqualität. Eine individualisierte Ernährungstherapie während des Krankenhausaufenthalts senkt dieses Risiko deutlich, wie eine grosse Studie (EFFORT-Studie) unlängst nachwies.

Das klinische Team der Ernährungstherapie am KSW beschäftigt sich im Wesentlichen mit dem Thema «Wenn die Ernährbarkeit schwierig wird», wie Maya Rühlin, Leiterin Ernährungstherapie/-beratung, erklärt: «Unser Angebot ist hauptsächlich auf die stationär behandelten Patientinnen und Patienten und ihre ambulante Nachbetreuung ausgerichtet. Zudem weisen uns alle KSW-Ambulatorien Patientinnen und Patienten zur Betreuung zu. Unser Ziel ist es, die Therapie und den Genesungsprozess durch an die individuelle Situation angepasste Ernährung optimal zu unterstützen. Dafür arbeiten wir eng mit den Fachpersonen der verschiedenen Institute und Kliniken zusammen. Das ermöglicht eine gesamtheitliche Betrachtung der Patientinnen und Patienten. Denn die Ernährung spielt nicht nur für den Genesungsprozess eine wichtige Rolle, sondern ist auch darüber hinaus massgebend; oft ist eine Veränderung des Lebensstils zur Vermeidung gesundheitlicher Risiken erforderlich – beispielsweise für Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Hierzu instruieren wir die Patientinnen und Patienten hinsichtlich der gesunden mediterranen Ernährung in Ergänzung zu einem gesunden Lebensstil.»



Maya Rühlin
Leiterin Ernährungstherapie/-beratung

«Unser Ziel ist es, die Therapie, den Genesungsprozess und die Lebensqualität mittels Ernährung optimal zu unterstützen.»

Spitalpartnerschaft Phonsavan

Sondennahrung für Laos: lokal, frisch und preiswert

Die Spitalpartnerschaft zwischen dem KSW und dem Provinzspital Xiengkhouang im Nordosten von Laos hat zu einer kontinuierlichen und fruchtbaren Zusammenarbeit geführt – auch bei der Ernährung.

Dr. med. Esther Gerrits, Leitende Ärztin ZAIM, in Ausbildung zum interdisziplinären Schwerpunkt Ernährungsmedizin, leitet ein Projekt, das die Ärztinnen und Ärzte im Partnerspital in Laos, aber auch die Angehörigen befähigt, unter einfachen Bedingungen Sondennahrung herzustellen und sie schwerkranken Menschen zu verabreichen. Die Rezeptur wurde vom Diätküchenteam am KSW ausgearbeitet und getestet.



Mehr Infos zur Spitalpartnerschaft
www.ksw-laos.ch



Mehr Informationen zur Ernährung am KSW
scannen und mehr erfahren
www.ksw.ch/ernaehrungstherapie

ENDLICH WIEDER ALLES AUF DIE LEICHTE SCHULTER NEHMEN



**Nach der Schulter-OP
wieder schmerzfrei mit den
Enkelkindern spielen.**



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

www.ksw.ch/ortho-trauma

KSW
Kantonsspital
Winterthur

Mehr als «nur» laufen

Schwimmen, Radfahren und Laufen, das sind die Disziplinen beim Triathlon. Samira W. ist am KSW Dipl. Expertin Anästhesiepflege und in ihrer Freizeit leidenschaftliche und ausdauernde Triathletin. Ihr Geheimrezept ist die vierte Disziplin – die Ernährung.



Agegroup-Halbironman-Weltmeisterschaft in St. George, Utah, USA

«Ich war erschöpft, aber überglücklich.

Mein Ziel, mich in der ersten Hälfte

meiner Alterskategorie zu klassieren,

habe ich erreicht.»

Samira, wie bist du zum Triathlon gekommen?

Ich habe vor fünf Jahren meinen ersten Triathlon absolviert. Vorher war ich in der Leichtathletik aktiv, wo ich auch mein Lauftalent entdeckt habe. Irgendwann wollte ich mehr als «nur» laufen. Triathlon fand ich einfach faszinierend. Also habe ich mich zu einem Schwimmkurs angemeldet, da ich bis dahin noch nicht kraulen konnte. Kraulen lernen brauchte viel Geduld und Zeit.

Was war dein erster Triathlon?

Als ersten Triathlon habe ich einen Kurzstanz-Triathlon gemacht (500 m Schwimmen, 20 km Velo, 5 km Laufen). Von da an war meine Faszination für diesen Sport so gross, dass ich mein Training stetig steigerte. Zuerst kam ich zur olympischen Strecke (1,5 km, 40 km, 10 km), später bin ich bei der Halb-Ironman-Distanz (1,9 km, 90 km, 21 km) gelandet.

Wie oft trainierst du?

Ich trainiere jeden Tag, im Durchschnitt ca. acht Stunden pro Woche. Im Sommer eher zehn Stunden, weil ich länger Velo fahre.

Was ist dein Geheimrezept?

In den letzten Jahren habe ich vor allem in langen Trainingseinheiten gemerkt, dass die Ernährung die vierte Disziplin im Triathlon ist. Bei einer erwarteten Belastungszeit von fünf bis fünfeinhalb Stunden im Wettkampf ist es notwendig, genügend Kohlenhydrate zuzuführen und diese vor allem unter Belastung auch zu vertragen. Deshalb ist es nicht ungewöhnlich, dass ich auf längeren Veloausfahrten während des Fahrens z.B. Biberli oder Gummibärchen esse.

Hast du eine Geheimwaffe?

Meine Geheimwaffe ist, im abschliessenden Lauf meine Stärke auszuspielen und noch ein paar Ränge gutzumachen.

Was war dein bisher grösster Erfolg?

Im Oktober 2022 habe ich mich für die Agegroup-Halbironman-Weltmeisterschaft in St. George, Utah, qualifiziert. Dazu brauchte es eine Platzierung in den vorderen Rängen (ca. Rang 1–5, je nach Grösse der Alterskategorie) bei einem anderen Halbironman-Rennen, das war bei mir 2021 in Österreich der Fall.



Wie war es in Utah bei der Halb-ironman-Weltmeisterschaft?

Mein Ziel war es, einen guten Wettkampf zu machen und in jeder Disziplin meine Leistung abrufen zu können. Letztendlich war es ein sehr herausfordernder Wettkampf aufgrund extremer Bedingungen wie 2 Grad Lufttemperatur und 17 Grad Wassertemperatur. Deshalb war ich in erster Linie froh, als nach 5 Stunden und 29 Minuten die Finishline kam. Ich war erschöpft, aber überglücklich. Mein Ziel, mich in der ersten Hälfte meiner Alterskategorie zu klassieren, habe ich erreicht. Ich habe von diesem Wettkampftag viele schöne Erinnerungen mit nach Hause genommen, wie z.B. an die wunderschöne Landschaft und die tolle Stimmung am Streckenrand durch die vielen amerikanischen Fans.

Gut geplant ist halb gereist

Die Ferienzeit naht, und damit erwacht das Fernweh vieler Menschen. Ob Wanderferien im Tirol oder Ostasien-Trip – wer seine Reise frühzeitig plant, hat gute Chancen auf einen unbeschwerten Feriengenuss.

Dr. med. Kiyoshi Sugimoto

Oberarzt Medizinische Poliklinik und Infektiologie
Facharzt Allgemeine Innere Medizin
Facharzt Infektiologie

Doktor Sugimoto, welches sind die häufigsten Fragen in der Sprechstunde Reisemedizin am KSW?

Da ist zunächst die Malariaphylaxe: Die Ratsuchenden wollen wissen, ob eine prophylaktische Medikamenteneinnahme nötig sei oder ein Notfallmedikament für den Fall einer Erkrankung ausreiche. Das Malariarisiko variiert von Kontinent zu Kontinent sehr stark, so dass die Empfehlungen für Reisen nach Südamerika und Asien sich oft von denjenigen für Afrika unterscheiden. Ein wichtiges Thema ist auch der Mückenschutz. Wer in die Tropen reist, sollte auf jeden Fall einen Mückenschutz dabeihaben. Hier gilt es abzuwägen, ob man in der Schweiz ein Mittel kauft oder vor Ort. Wer das Mittel in der Schweiz kauft, weiss, was drin ist. Ein Spray mit unklarem Inhalt und mit einer hohen Konzentration eines Inhaltsstoffes kann je nachdem eine unerwünschte Nebenwirkung auslösen. In der Sprechstunde diskutiere ich auch oft, welche Reiseimpfungen absolut notwendig sind und ob sich gewisse Reisen mit einer bevorstehenden Schwangerschaft vereinbaren lassen.

Welche Medikamente und Gegenstände gehören unbedingt in die Reiseapotheke?

Alle Medikamente, die jemand standardmässig auch in der Schweiz einnimmt, und zwar in genügender Menge und auch im Handgepäck, für den Fall, dass das Reisegepäck verlorengeht. Je nach Menge braucht es bei der Einreise ein Zollformular. Bei Reisen in Malariagebiete rate ich auch zu einem Malariamedikament. Es empfiehlt sich, etwas gegen Schmerzen und gegen Fieber mitzunehmen, ferner ein Desinfektionsmittel, allenfalls ein Antiallergikum oder ein Mittel gegen Durchfall. Für Reisen in tropische Länder empfehle ich, ein Fieberthermometer mitzunehmen. Denn bei Fieber muss an Malaria gedacht werden, auch wenn man ein prophylaktisches Mittel eingenommen hat.





Und wohin verreisen Sie selbst im Sommer?

Es zieht uns nach Finnland. Finnland ist aus tropenmedizinischer Sicht unproblematisch. Trotzdem werde ich schauen, dass ich mir nicht allzu viele Mückenstiche einfange (lacht).

Worauf möchten Sie unbedingt noch hinweisen?

Mit guter Vorbereitung kann man sich viele Unannehmlichkeiten ersparen. Es ist empfehlenswert, sich mit dem Land auseinanderzusetzen. Das betrifft nicht nur Impfungen, sondern auch Regelungen für die Medikamenteneinfuhr oder im Strassenverkehr. Bei Vorerkrankungen die Reise frühzeitig planen, um die erforderlichen Impfungen mit den Therapien abzustimmen. Sich überlegen, was wäre, wenn man am Reiseziel erkrankt. Sich Gedanken machen zur Ernährung – Durchfall führt bei einem kleineren Kind schnell zu Behandlungsbedarf. Deshalb können Eltern nicht einfach spontan entscheiden, was sie essen – ich denke da zum Beispiel an Streetfood.

Öffentliche Sprechstunde Reisemedizin am KSW

Sollten Sie eine Reise ins Ausland planen, so empfiehlt es sich, mindestens vier bis sechs Wochen vor der geplanten Abreise einen Termin bei uns zu vereinbaren.

Anmeldung unter
www.ksw.ch/reisemedizin





Fein!

Das «Bistro 15» lädt mit der grosszügigen Parkanlage zu einem Tapetenwechsel ein. Ob Kaffee und Kuchen mit dem Besuch oder ein feines Mittagessen mit den Kollegen, das Bistro steht allen offen. Mit der Zahl 15 hat es übrigens eine doppelte Bewandnis: Das KSW wurde an der Brauerstrasse 15 gebaut und am 15. November 1876 eröffnet.



365

Tage im Jahr von
7.30 bis 19.00 Uhr geöffnet



85'000

Am liebsten getrunken werden
Kaffee, Tee, Latte macchiato
mit ca. 85'000 Tassen pro Jahr.



18'000

Buttergipfel



handmade

In der Patisserie wird fast alles
handgemacht, zum Beispiel
ca. 24'000 Stück Süsses.



7

Mitarbeitende pro Tag in 3 Schichten.
3 Mitarbeitende fangen um 5 Uhr an
und machen die Sandwiches.



35'000

Sandwiches jährlich.
Am häufigsten werden
handgemachte Sandwiches
bestellt.

Zeitvertreib

Mitmachen und gewinnen

grippaler Infekt		katholisches Hochamt		spiritistische Sitzung			zuvor, zunächst	Film mit den Beatles		span.: Sonne	besitzanzeig. Fürwort (ugs.)	Billard-Spiel-form	10
Mensch zu Pferd							körper-eigener Wirkstoff		5				
Fuss-gänger		grosse Sied-lungen		kleiner Keller-krebs		6				Stand-bild		schweiz. Frauen-kurz-name	
							Lavabo-ablauf	Getreide-speicher			7		
bask. Terror-organisation		8		männl. hinwei-sendes Wort		erster künst-licher Satellit							
alt-griech. Grab-säule			Ritter in 'Krieg der Sterne'					vorbei, ver-gangen (franz.)		1			
				kindl.: Gross-vater			4		flacher Kuchen mit Obst (engl.)		Init. der Skirenn-legende Russi		
		2		Kose-wort für Mutter		chem. Zeichen für Beryl-lium		Trut-henne (dt.)				Abk.: Gesamt-umsatz	
Recht-schreib-buch			Verstop-fung e. Blut-gefässes						3		kant. Auto-Z.		
dichte Men-schen-masse					9					grösste europ. Eule			

Lösungswort

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

Sudoku – mittelschwer

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

Zu gewinnen
Omron Blutdruck-messgerät M3 Comfort



Mit freundlicher Unterstützung der



Wir verlosen ein Omron Oberarm-Blutdruckmessgerät M3 Comfort.

Teilnehmen

Senden Sie das Lösungswort an:

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

Einsendeschluss: 31. August 2023

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es wird keine Korrespondenz geführt. Die Gewinnerin oder der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt.

Publikumsveranstaltungen

ab Mai 2023

Das KSW führt öffentliche Publikumsveranstaltungen durch, die jeweils über ein aktuelles Thema informieren. Es liegt uns am Herzen, dass Patientinnen, Patienten und Interessierte sich mit Spezialistinnen und Spezialisten austauschen können. Aktuelle Angaben zur Durchführung des Events finden Sie auf unserer Webseite: www.ksw.ch/events

27. Mai
24. Juni
29. Juli
26. August
30. September
28. Oktober



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.

8. Mai
Cardio-Reha
Risikofaktoren und Untersuchungsmethoden

15. Mai
Forum Frauengesundheit
Die Vulvasprechstunde –
Kondylome, Lichen und
Vulvodynie

15. Mai
Cardio-Reha
Therapie und Leben mit Herz-
erkrankungen

22. Mai
Cardio-Reha
Entspannung – eine
spannende Sache

5. Juni
Cardio-Reha
Durchblutungsstörungen der
Beine (PAVK)

12. Juni
Cardio-Reha
Herzgesunde Ernährung –
Theorie

19. Juni
Cardio-Reha
Herz und Psyche

26. Juni
Cardio-Reha
Herzgesunde Ernährung –
Praxis

3. Juli
Cardio-Reha
Herzinsuffizienz

28. August
Forum Frauengesundheit
Unerfüllter Kinderwunsch

5. September
Berufsinformations-
veranstaltungen
Fachfrau/-mann Gesundheit
EFZ
Pflegefachfrau/-mann HF

18. September
Forum Frauengesundheit
Prolaps/Inkontinenz

2. Oktober
Forum Frauengesundheit
Diagnose Brustkrebs



Anmeldung

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

