

Frühling 2026

# KSW

Für alle  
Gesundheitsinteressierten

# magazin

## Gelenke: unsere Alltags- helden

150  
Jahre  
KSW

Mythen  
Orthopädische Mythen auf  
dem Prüfstand 14

Körpergefühl  
Warum die Hüfte wehtut  
und was wirklich hilft 18

Aus dem Leben  
Saskja Lack – Comeback  
in Rekordzeit 20



**150**  
Jahre  
**KSW**

Feiern Sie  
mit uns

Spitalfest  
6. Juni



## Liebe Leserin, lieber Leser



Dieses Jahr feiern wir 150 Jahre KSW. Das sind 150 Jahre Nähe und Menschlichkeit, medizinische Kompetenz, stetige Weiterentwicklung und Leidenschaft für Mensch und Medizin. Ein besonderer Höhepunkt ist das Spitalfest am Samstag, 6. Juni 2026, zu dem Sie herzlich eingeladen sind.

Diese Ausgabe unseres Magazins ist schwerpunktmässig dem Thema Bewegung und Gelenke gewidmet. Sie erfahren unter anderem, was Sie tun können, um beweglich zu bleiben, wann medizinische Abklärung sinnvoll ist und welche modernen Therapien heute helfen. Spezialistinnen und Spezialisten aus dem KSW geben Einblick in ihre Arbeit, und ein Patientenbeispiel macht persönliche Erfahrungen greifbar. Unser Ziel ist es, Wissen zu vermitteln und Mut zu machen, damit Bewegung möglichst lange Teil Ihres Lebens bleibt.

Ich wünsche Ihnen eine bewegende Lektüre.

Herzlich

Guido Speck  
CEO KSW



4 Basiswissen Gelenke  
**Kleine Wunderwerke mit grosser Wirkung**

- 4 Basiswissen Gelenke  
**Kleine Wunderwerke mit grosser Wirkung**
- 8 Zahlen und Fakten
- 10 Auf einen Kaffee mit David Gisi  
**Bewegung ist Leben, Leben ist Bewegung**
- 12 Mythen  
**Orthopädische Mythen auf dem Prüfstand**
- 14 Neue Wege  
**Minimalinvasive Halluxoperationen am KSW: Vielfach erprobt, vielfach gelobt**
- 16 Körpergefühl  
**Warum die Hüfte wehtut und was wirklich hilft**
- 20 Aus dem Leben  
**Saskja Lack: Comeback in Rekordzeit**
- 22 Kurz und bündig
- 24 Nachgefragt
- 26 Gesundheit saisonal  
**Wie man Sportverletzungen vorbeugt**
- 28 150 Jahre Kantonsspital Winterthur  
**Früher Gips – heute Hightech**
- 30 Bon vivant  
**Ein duftend-frischer Frühlingklassiker**
- 31 Rätsel, Gewinnspiel
- 32 Veranstaltungskalender, Ausblick, Impressum

20 Aus dem Leben  
**Saskja Lack: Comeback in Rekordzeit**



# Gelenke: Kleine Wunderwerke mit grosser Wirkung

Gelenke sind wahre Alltagshelden und wirken meist im Stillen. Erst wenn sie schmerzen oder steif werden, merken wir, wie wichtig sie in unserem Alltag sind. Was ist noch normal, was nicht mehr? Und wie lassen sich die Gelenke im Alltag stärken? Ein Blick ins Innere unserer Gelenke und auf die Möglichkeiten, wenn Bewegung nicht mehr selbstverständlich ist.

Text: Erica Sauta



**G**elenke sind komplexe Strukturen aus Knorpel, Knochen, Bändern und Gelenkflüssigkeit. Sie sorgen dafür, dass alltägliche Bewegungen mühelos ablaufen: gehen, greifen, sitzen, aufstehen, sich drehen, sich bücken und viele andere. Mit zunehmendem Alter oder bei starker Beanspruchung verändern sich diese Strukturen. Warum ist das so? Was ist normaler Verschleiss, was behandlungsbedürftig? Und was können wir selbst tun, um möglichst lange beweglich zu bleiben? Wissen über Gelenke hilft, Beschwerden besser einzuordnen und rechtzeitig aktiv zu werden.



«Viele denken,  
Schmerzen gehörten  
einfach zum Älterwerden.  
Das stimmt so nicht.»

Prof. Dr. med. Christoph Meier

#### **Warum Gelenke altern**

Mit zunehmendem Alter treten Gelenkbeschwerden häufiger auf. Das hat mit natürlichem Verschleiss zu tun. Der Knorpel, der die glatten Gelenkflächen bildet, wird im Laufe der Jahre dünner oder verliert an Elastizität. «Das ist ein normaler Prozess des Alterns, aber er verläuft bei jedem Menschen anders», erklärt PD Dr. med. Emanuel Benninger, Chefarzt und Klinikleiter der Klinik für Orthopädie und Traumatologie. Neben dem Alter spielen auch frühere Verletzungen, Überbelastungen, genetische Faktoren und der Lebensstil eine Rolle. Deshalb gibt es Menschen, die schon in jüngeren Jahren starke Beschwerden haben, und andere, die bis ins hohe Alter kaum Probleme haben.

**Bewegung als Schlüssel**

Eine entscheidende Rolle spielt Bewegung. Prof. Dr. med. Christoph Meier, Chefarzt, Stellvertretender Klinikleiter und Teamleiter Traumatologie, ergänzt: «Ein Gelenk muss bewegt und belastet werden, damit es ernährt wird. Es steift ein, wenn es zu lange ruhiggestellt wird.» Gleichzeitig gilt: Auch Überlastung, vor allem durch einseitige Bewegungen oder hohe Belastung, kann Probleme verursachen. Das zeigt sich insbesondere bei bestimmten Sportarten wie Skifahren oder Fussball – meist in Zusammenhang mit Verletzungen.



«Stabile Bänder und gesunde Sehnen sowie eine gute Muskulatur schützen vor Überlastung und Verletzungen. Deshalb ist es ratsam, aktiv zu sein und zu bleiben.»

PD Dr. Emanuel Benninger

Entscheidend für den Schutz der Gelenke sind sorgfältige Vorbereitung bei gelenkbelastenden sportlichen Aktivitäten sowie ein ausgewogenes, altersgerechtes Mass an Bewegung. Auch die Stabilität der Gelenke spielt eine wichtige Rolle. Fakt ist: Wenn ein Gelenk nicht mehr gut geführt ist, nutzt es sich schneller ab. Dazu PD Dr. Benninger: «Stabile Bänder und gesunde Sehnen sowie eine gute Muskulatur schützen vor Überlastung und Verletzungen. Deshalb ist es ratsam, aktiv zu sein und zu bleiben.»

## Spezialisierte Teams für Gelenkprobleme

Am Kantonsspital Winterthur arbeiten Spezialistinnen und Spezialisten aus verschiedenen Disziplinen eng zusammen, um die Patientinnen und Patienten individuell zu behandeln.

Orthopädie mit spezialisierten Gelenkteams für:

- Schulter/Ellbogen
- Knie
- Hüfte
- Fuss



Hier erfahren Sie mehr:  
[www.ksw.ch/ortho-trauma](http://www.ksw.ch/ortho-trauma)

**Überlastung oder Arthrose?**

Wenn ein Gelenk dennoch schmerzt, bedeutet dies nicht automatisch einen degenerativen Knorpelschaden, also eine Arthrose. Wichtig ist die Unterscheidung zwischen einer vorübergehenden Überlastung, von der das Gelenk sich erholen kann, und einem Knorpelverschleiss, der meist bestehen bleibt und gezielt behandelt werden muss, wie PD Dr. Benninger erklärt: «Bei einer Überlastung sind die Beschwerden in der Regel kurzfristig, nicht sehr intensiv und klingen innerhalb von Stunden oder spätestens am nächsten Tag ab. Wenn die Schmerzen aber ungewöhnlich stark sind und trotz Schonung oder Kühlung nicht nachlassen, ist eine ärztliche Untersuchung ratsam» (siehe Box «Wann zum Arzt?»).

**Operation als letzter Schritt**

Viele Menschen zögern, bei Gelenkschmerzen eine Ärztin oder einen Arzt aufzusuchen, denn sie haben Angst davor, dass voreilig operiert wird. Diese Sorge ist unbegründet. «In den meisten Fällen stehen zunächst konservative Massnahmen im Vordergrund», betont Prof. Meier. Dazu gehören Physiotherapie, gezielte Bewegung, Schmerzbehandlung oder Anpassungen im Alltag. Bewegung ist dabei oft ein zentraler Bestandteil der Therapie. Sie stärkt die Muskulatur rund um das Gelenk, stabilisiert es und verbessert die Funktion. Auch das Körpergewicht beeinflusst die Gelenke. Jedes



## Typische Warnzeichen – wann zum Arzt?



Nicht jedes Ziehen oder Zwicken ist ein Grund zur Sorge. Eine ärztliche Abklärung ist jedoch sinnvoll bei

- anhaltenden oder zunehmenden Gelenkschmerzen

- ausgeprägter und anhaltender Morgensteifigkeit

- deutlichen Bewegungseinschränkungen im Alltag

- Schmerzen nach früheren Verletzungen

- Schwellungen, Rötungen oder Überwärmung eines Gelenks

- Je früher die Ursache gefunden wird, desto gezielter kann behandelt werden.

zusätzliche Kilo belastet die Gelenkstrukturen. Umgekehrt kann schon eine moderate Gewichtsreduktion spürbare Entlastung bringen.

Ein operativer Eingriff – etwa in Form des Einsetzens eines künstlichen Gelenks, sei es als Teilprothese oder als vollständige Prothese – kommt erst dann in Betracht, wenn konservative Therapien nicht mehr ausreichend helfen und die Lebensqualität deutlich eingeschränkt ist. «Das ist immer eine individuelle Entscheidung, die gemeinsam mit der Patientin oder dem Patienten getroffen wird», bestätigt PD Dr. Benninger. Ziel ist es, nach persönlichen Bedürfnissen Mobilität, Selbständigkeit und Lebensqualität zu erhalten. Die Suche nach patientenzentrierten Lösungen ist mit ein Grund, weshalb der Klinikleiter täglich mit Freude zur Arbeit kommt: «Mich begeistern die Möglichkeiten, Patientinnen und Patienten rasch von Schmerzen zu entlasten und sie ihre gewohnten Aktivitäten wiederaufnehmen zu lassen.»

Die wichtigste Botschaft der beiden Spezialisten ist klar: Gelenkbeschwerden sind nichts, was man einfach hinnehmen muss. Prof. Meier betont: «Viele denken, Schmerzen gehörten einfach zum Älterwerden. Das stimmt so nicht.» Wer informiert ist, auf den eigenen Körper hört, in Bewegung bleibt und die medizinischen Möglichkeiten kennt, kann seine Lebensqualität bis ins hohe Alter erhalten.

# 300'000

In der Schweiz verletzen sich jährlich über 300'000 Menschen beim Sport.

Quelle: Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu), SUVA: NBU-Statistik 2019–2023



## Das beweglichste Gelenk des Körpers

Das Schultergelenk ist das beweglichste Gelenk des Körpers und lässt sich um 170 bis 180° seitlich nach oben oder nach vorn bewegen. Dies ist möglich, weil der Oberarmkopf in einer flachen Gelenkpfanne liegt und das Gelenk vorwiegend über Muskeln stabilisiert wird. Das Hüftgelenk ist zwar ebenfalls ein Kugelgelenk, kann aber nur bis 100° nach vorn und um 40 bis 50° seitlich bewegt werden, weil die Pfanne den Hüftkopf weiter umfasst.

# 140

Der menschliche Körper verfügt über etwa 140 bewegliche Gelenke. Zählt man zusätzlich alle gelenkigen Verbindungen mit, reichen die Schätzungen von gut 200 bis hin zu ungefähr 360 Gelenken.

## 150 Minuten pro Woche

Erwachsene in der Schweiz verbringen im Schnitt rund 5,7 Stunden pro Tag sitzend. Gleichzeitig erreichen 76 % der Bevölkerung die offiziellen Empfehlungen von mindestens 150 Minuten Bewegung pro Woche.

Quelle: Bundesamt für Statistik (BFS), Bundesamt für Gesundheit (BAG) / Gesundheitsfragebogen, letzte Erhebung 2022

# Häufige Sportverletzungen

Ungefähr 40 % aller Sportunfälle in der Schweiz passieren beim Fussball oder beim Schneesport (Ski/Snowboard).

## Fussball

67 % der Verletzungen betreffen die untere Extremität: häufig Sprunggelenk-, Knie- oder Muskelverletzungen.



## Ski

46 % der Unfälle betreffen die untere und 23 % die obere Extremität: oft Knie-, Schulter- oder Rückenverletzungen.

## Snowboard

43 % der Unfälle betreffen die obere Extremität: vor allem Hand-, Unterarm- oder Schulterverletzungen.

## Künstliche Gelenke

In der Schweiz werden jährlich etwa 26'000 künstliche Hüftgelenke und 23'000 künstliche Kniegelenke implantiert. Am KSW sind es rund 880 Knie- und Hüftgelenke pro Jahr.

Quelle: SIRIS (Schweizerisches Implantatregister)

## Steife Gelenke am Morgen

Gelenke fühlen sich am Morgen steif an, weil Entzündungen oder Abnutzung die Gelenkflüssigkeit zäh machen. Erst durch Bewegung werden die Gelenke wieder beweglich.

## Beliebteste Sportarten in der Schweiz

Ganz vorn liegen laut offiziellen Studien Wandern und Bergwandern, darauf folgen Velofahren, Schwimmen, Skifahren und Joggen. Frauen bewegen sich etwas häufiger bei Wandern, Gymnastik, Yoga oder Tanzen, Männer öfter bei Velofahren, Skifahren und Fussball.

Quelle: BFS, Sportaktivitätsstudien Schweiz

# Bewegung ist Leben, Leben ist Bewegung

Körperliche Aktivität ist fester Bestandteil unseres Lebens. Sie gilt es nach einem Unfall oder einer Erkrankung zu erhalten. Dafür engagieren sich David Gisi und sein Team am Institut für Therapien und Rehabilitation Tag für Tag.

Text: Thomas Schenk

Foto: Marcus Gyer



## David Gisi

MAS Physiotherapie  
Leiter Institut für Therapien und  
Rehabilitation

Kann am besten beim Fussballspielen abschalten.

Verbringt die Ferien am liebsten mit Veloreisen.

Schätzt Meditation und Yoga zur Erholung.

### **Sie trinken einen Kaffee. Wie viele Tassen sind es pro Tag?**

David Gisi: In der Regel zwei, eine am Morgen, die zweite nach dem Mittagessen.

### **Wie wichtig ist das für Ihre Arbeit?**

Da ist die physiologische, also die anregende Wirkung. Und die rituelle – einen Kaffee zu trinken, verbinde ich mit Durchatmen, mit sozialen Kontakten. Dafür nehme ich mir bewusst Zeit.

### **Sie leiten das Institut für Therapien und Rehabilitation mit 100 Fachleuten. Wie oft kommen Sie noch dazu, Patientinnen und Patienten zu behandeln?**

Ich habe weniger Kontakt als früher. Aber noch immer genügend, um in meinem Kernthema, der Rehabilitation bei Lungenkrankheiten, verankert zu bleiben.

### **In den Therapieberufen hat die Spezialisierung stark zugenommen. Weshalb braucht es das?**

Das Wissen über die besten Behandlungen wächst enorm schnell. Dank der Spezialisierung können wir es für unsere Patientinnen und Patienten nutzbar machen. Diese Entwicklung fördern wir bewusst. So haben wir an unserem Institut mittlerweile 18 Spezialgebiete, für einzelne Gelenke und medizinische Bereiche wie Herz/Kreislauf, Neurologie oder Intensivmedizin.

### **Haben Sie schon einmal selbst Physiotherapie benötigt?**

Ja, nachdem ich mich beim Fussballspielen am Sprunggelenk verletzt hatte. Und ich bin sehr dankbar für diese Erfahrung. Ich war anfangs stark verunsichert, hatte Angst, dass

ich nicht wieder spielen könnte. Während der Rehabilitation hatte ich das Bedürfnis, begleitet zu werden. Das hat mir für meine Arbeit aufgezeigt, wie wichtig es ist, dass ich Patientinnen und Patienten beistehe und ihnen Konstanz und Sicherheit vermittele.

#### **Was sind weitere Aspekte, auf die Sie und Ihr Team bei der Arbeit Wert legen?**

Die klassische klinische Expertise der Therapeutinnen und Therapeuten ist unverzichtbar. Gleichzeitig braucht es grosses Interesse am Gegenüber, Neugier auf Menschen und ihre unterschiedlichen Facetten.

«Bewegung ist zentral für unsere Gesundheit. Und sie hilft, am sozialen Leben teilzuhaben.»

#### **Anfang April findet der nationale Aktionstag «Bringt Bewegung ins Spital!» statt. Weshalb ist er nötig?**

Bewegung ist zentral für unsere Gesundheit, und sie hilft, am sozialen Leben teilzuhaben. Gerade Menschen, die sich kaum bewegen, profitieren stark davon, wenn sie körperlich aktiver werden. Daran versuchen wir am Aktionstag am KSW auf charmante Art zu erinnern. Wir sensibilisieren unser Personal, damit es die Patientinnen und Patienten zu mehr Bewegung motiviert.

#### **Wie gelingt das?**

Das fängt bei der Grundhaltung unserer Fachleute an. Also dass ihre Begeisterung für Bewegung spürbar ist. Dabei geht es nicht darum, zu missionieren. Wichtig ist vielmehr, die konkrete Situation einer Patientin, eines Patienten rasch zu erfassen und anzuerkennen. Das verlangt Empathie und Neugierde in Bezug auf das Gegenüber.

#### **Können Sie ein Beispiel nennen?**

Es gibt Menschen, die sich nicht mehr trauen, eine Strasse zu überqueren, weil sie glauben, sie schaffen es bei Grün nicht rechtzeitig über den Fussgängerstreifen. Mit ihnen können wir die Gehdistanz trainieren und ihnen dann mit Hilfe einer Stoppuhr aufzeigen, dass die Zeit reicht. Wenn sie dadurch Sicherheit zurückgewinnen, steigt die Chance, dass sie häufiger aus dem Haus gehen.

# 3

## Tipps für mehr Bewegung



### **Selbstverantwortung**

Physiotherapeuten sind keine Mechaniker, die etwas mit einem Handgriff reparieren können. Es liegt in der Verantwortung der Patientinnen und Patienten, die Übungen und Hilfestellungen umzusetzen, die sie von unseren Fachleuten erhalten.



### **Zusammen mehr Spass**

In einer Gruppe zu trainieren, etwa mit Freunden oder im Turnverein, fällt leichter als allein.



### **Sanfter sozialer Druck**

Mit dem Training zu beginnen, ist der erste Schritt. Ebenso wichtig ist, dass es regelmässig weitergeführt wird. Das gelingt besser, wenn man sich gegenüber anderen Menschen dazu verpflichtet.

# Hätten Sie's gewusst? Orthopädische Mythen auf dem Prüfstand

Auch wenn sich viele Menschen heute bei Google oder ChatGPT über eine Krankheit informieren, schwirren noch immer zahlreiche populäre medizinische Mythen umher. Wir haben sieben davon, die alle mit dem Bewegungsapparat zusammenhängen, Dr. med. Fintan Aregger, Stv. Teamleiter Traumatologie am KSW, vorgelegt.

Text: Thomas Meier

Grafik: Aurel Märki

## Implantate verursachen Beschwerden

«Patientinnen und Physiotherapeuten gehen oft davon aus, dass Bewegungseinschränkungen davon herrühren, dass der Knochen am Implantat ansteht. Das ist jedoch kaum je der Fall. Die Platte selbst kann aber auf Druck oder bei einer unglücklichen Bewegung sehr wohl stören und lokal Probleme verursachen.»

## Eine Schulterluxation ist eine Bagatelle

«Schön wäre es, doch sollte man eine Schulterluxation – entschuldigen Sie das Wortspiel – nicht auf die leichte Schulter nehmen. Wer sie schon einmal ausgekugelt hat, weiss, wie schmerzhaft das ist. Zudem ist es oft so, dass insbesondere bei jungen Menschen die Schulter dadurch nicht mehr hundertprozentig stabil ist und leichter erneut auskugelt. Bei älteren Leuten werden darüber hinaus neben der Kapsel oft auch Sehnen verletzt.»

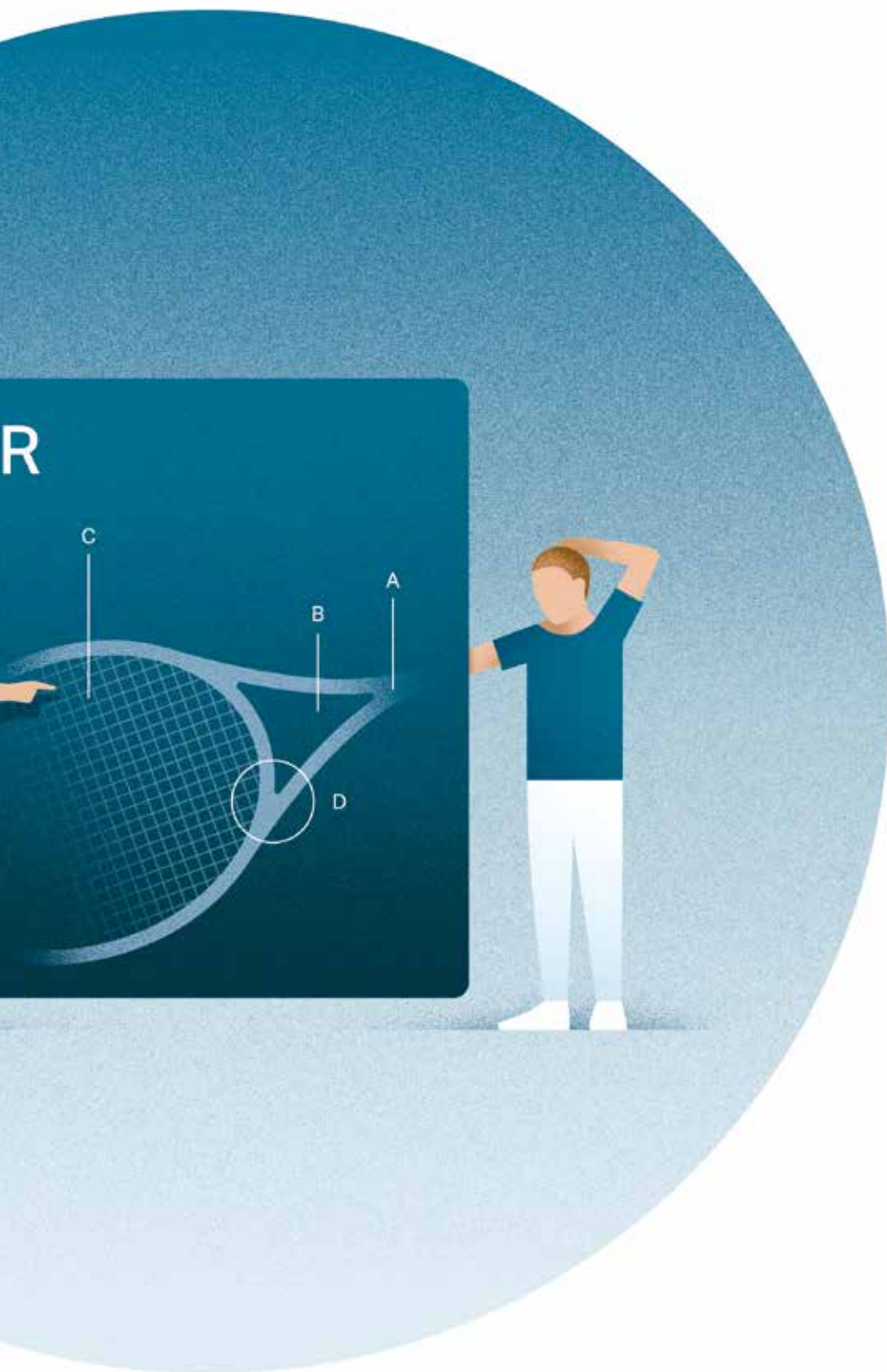
## Ein Tennisellbogen kommt vom Tennisspielen

«Tennis ist nicht der falsche Namensgeber», lacht Dr. Aregger. «Gerade bei ungeübten Spielerinnen und Spielern macht sich der Tennisellbogen oft bemerkbar. Bei vielen ist die Ursache allerdings weit weniger sportlicher Natur. Er tritt insbesondere auf, wenn man über lange Zeit die immer gleiche Bewegung ausführt, wie an der Kasse eines Grossverteilers oder bei der Arbeit mit der Computermaus.»

## Metall muss immer entfernt werden

«Das stimmt so nicht, zumindest nicht mehr. Früher hat man in der Tat Schrauben und Platten in der Regel entfernt», bestätigt Dr. Aregger. «Heute ist man zurückhaltender. Gerade wenn das Metall nicht stört, wird oft auf eine Operation verzichtet.»





### Nur wenn man operiert, kommt es gut

«Das stimmt so absolut gesagt nicht. Unsere Erfahrung zeigt aber, dass wir meist viel mehr Zeit dafür benötigen, Patientinnen und Patienten von einer konservativen Therapie zu überzeugen als von einer Operation, auch wenn die Heilungschancen in beiden Fällen gleich gut sind», erklärt der Traumatologe.

### Knochenbrüche heilen in sechs Wochen

«Leider nein», winkt Dr. Aregger ab. «Dieses Gerücht stammt aus einer Zeit, als ein Bruch meist gegipst und der Gips in der Regel nach sechs Wochen entfernt wurde. Auch wenn es unterschiedliche Ansichten gibt, was «geheilt» bedeutet, dauert es gewöhnlich drei Monate, bis man wieder voll belasten kann, und bis zu achtzehn Monate, bis der Heilungs- und Umbauprozess vollständig abgeschlossen ist.»

### Ein kaputter Meniskus muss operiert werden

«Nein. Der Meniskus ist als Puffer und für die Stabilität des Gelenks sehr wichtig», sagt Dr. Aregger.

«Das Kreuzband schützt den Meniskus, der Meniskus schützt das Gelenk. Deshalb sollte nur operiert werden, wenn der Meniskus akut verletzt ist oder das Gelenk blockiert. Bei altersbedingten Schäden ist das Resultat nach drei bis sechs Monaten meist dasselbe, ob man nun operiert oder konservativ behandelt.»

# Minimalinvasive Halluxoperationen am KSW: Vielfach erprobt, vielfach gelobt

Das KSW gehört zu den Spitälern in der Schweiz, an denen ein «Hallux valgus», wie er medizinisch heisst, minimalinvasiv operiert wird. Und das schon seit Längerem. Die Vorteile für Sie als Patientin oder Patient sind frappant.

Text: Thomas Meier



«Der minimalinvasive Eingriff ist weltweit anerkannt, aber sehr komplex. Dank seiner Expertise zählt das KSW zu den wenigen Spitälern in der Schweiz, die diese Operation durchführen.»

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

Von einem Hallux valgus spricht man, wenn die grosse Zehe (der Hallux) stark verformt ist. Davon betroffen sind 20–30 % aller Erwachsenen in der Schweiz, mehrheitlich Frauen. Wenn die Schmerzen sehr stark sind, bieten konservative Therapien selten anhaltenden Erfolg. Eine Operation ist dann meist unumgänglich. Wenn Sie dennoch zögern, weil Sie vielleicht gehört haben, der Eingriff und die Nachwirkungen seien sehr schmerzhaft, haben wir gute Neuigkeiten für Sie.

«In vielen Fällen können wir den Hallux valgus minimalinvasiv operieren», erklärt Dr. med. Anna-Kathrin Leucht, die das Fussteam in der Klinik für Orthopädie und Traumatologie leitet. «Bei dieser Technik setzen wir nur einige feine Schnitte, über

die wir unsere Instrumente einführen. Die Vorteile sind frappant. Sie haben danach geringere Schwellungen und weniger Schmerzen, die Rehabilitationszeit verkürzt sich stark, und es bleiben weniger Narben zurück.» Da sich der Erfolg der traditionellen und der minimalinvasiven Operation auf lange Sicht kaum unterscheidet, ist die Wahl der Operationsmethode stets ein individueller Entscheid.

Hier erfahren Sie mehr:  
[www.ksw.ch/hallux-valgus](http://www.ksw.ch/hallux-valgus)





**spitex** 

**Ihr verlässlicher Partner für psychiatrische und klassische ambulante Pflege in Winterthur.**



Gern beraten wir Sie individuell: 052 511 56 82 [spitex-q.ch](http://spitex-q.ch)

**HELVESKO SCHUHE...**



... für die nötige Zehenfreiheit - ohne Druckstellen



... für ein optimales Abrollen - harte Stösse werden abgedämpft



... für eine gesunde aufrechte Haltung - Wirbelsäule und Becken haben die richtige Stellung



Jetzt Sortiment entdecken

**HELVESKO**

modisch & bequem

FÜR SIE & IHN

**LÄUFT WIE VON SELBST**

GÜTSCHHEIN

**25.<sup>CHF\*</sup>**

Code: INS26FS02

[helvesko.ch](http://helvesko.ch)

GO II & SYSTEM II

\*Ab CHF 100.-, gültig bis 08.05.26, [helvesko.ch/agb](http://helvesko.ch/agb)

# Warum die Hüfte wehtut und was wirklich hilft

Hüftschmerzen entwickeln sich oft schleichend und werden lange unterschätzt. Häufig steckt eine Arthrose dahinter – ein Gelenkverschleiss, der den Alltag stark beeinträchtigen kann. Moderne Therapien eröffnen heute jedoch gute Perspektiven.

Illustration: Oculus Illustration

Beim Verschleiss des Hüftgelenks wird der schützende Knorpel im Gelenk nach und nach abgebaut. Dieser wirkt normalerweise wie ein Stossdämpfer. Geht er verloren, reiben die Gelenkflächen zunehmend aneinander. Im fortgeschrittenen Stadium wird die Hüfte steif und lässt sich kaum noch bewegen.

Für die Betroffenen bedeutet eine Hüftarthrose oft Schmerzen, eine Einschränkung der Beweglichkeit und eine Abnahme der Belastbarkeit im Alltag. Gehen, Treppensteigen oder längeres Stehen fallen schwer, was die Lebensqualität deutlich herabsetzen kann.

Die Ursachen einer Hüftarthrose sind vielfältig. Dazu zählen angeborene oder erworbene Fehlförmigkeiten des Hüftgelenks, frühere Verletzungen oder lokale Durchblutungsstörungen. Auch der natürliche Alterungsprozess spielt eine wichtige Rolle.

Ein künstliches Hüftgelenk kann die Lebensqualität nachhaltig verbessern. Der Hüftgelenkersatz zählt heute zu den häufigsten und erfolgreichsten Eingriffen der orthopädischen Chirurgie. Dabei werden der abgenutzte Hüftkopf und die Gelenkpfanne durch eine Totalprothese ersetzt. Der Eingriff erfolgt meist minimalinvasiv, und das neue Gelenk kann in der Regel schon kurz nach der Operation wieder voll belastet werden. Die Lebenserwartung moderner Hüftendoprothesen beträgt heute 20-25 Jahre, häufig auch deutlich länger.



«Mit jährlich über 500 endoprothetischen Eingriffen am Hüftgelenk haben wir am KSW eine besondere Expertise. Wir suchen zusammen mit unseren Patientinnen und Patienten nach einer individuellen Lösung und gehen den Weg gemeinsam.

Wir sind da, wenn Sie uns brauchen!»

**Dr. med. Michael Holder**

Leitender Arzt

Teamleiter Hüft- und Beckenchirurgie

**Informieren Sie sich am  
Publikumsvortrag am KSW:**

14. April 2026

Das künstliche Hüftgelenk:

Indikation, Innovation, Individualität

## Coxarthrose

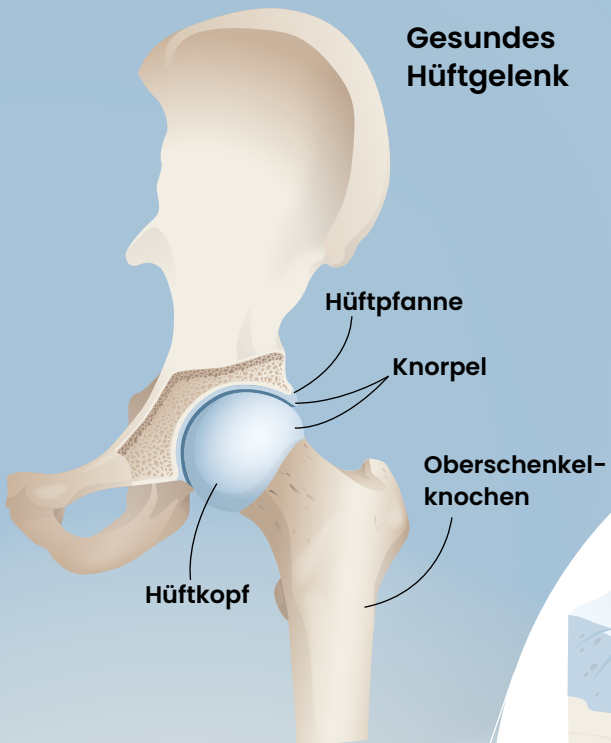
Im fortgeschrittenen Stadium führt die Arthrose des Hüftgelenks, die durch zunehmende Knorpelabnutzung verursacht wird, zu Bewegungseinschränkungen, einer Reduzierung der Mobilität und Schmerzen. Dies hat eine deutliche Einschränkung der Lebensqualität zur Folge.



Hier erfahren Sie mehr:  
[www.ksw.ch/huefte](http://www.ksw.ch/huefte)

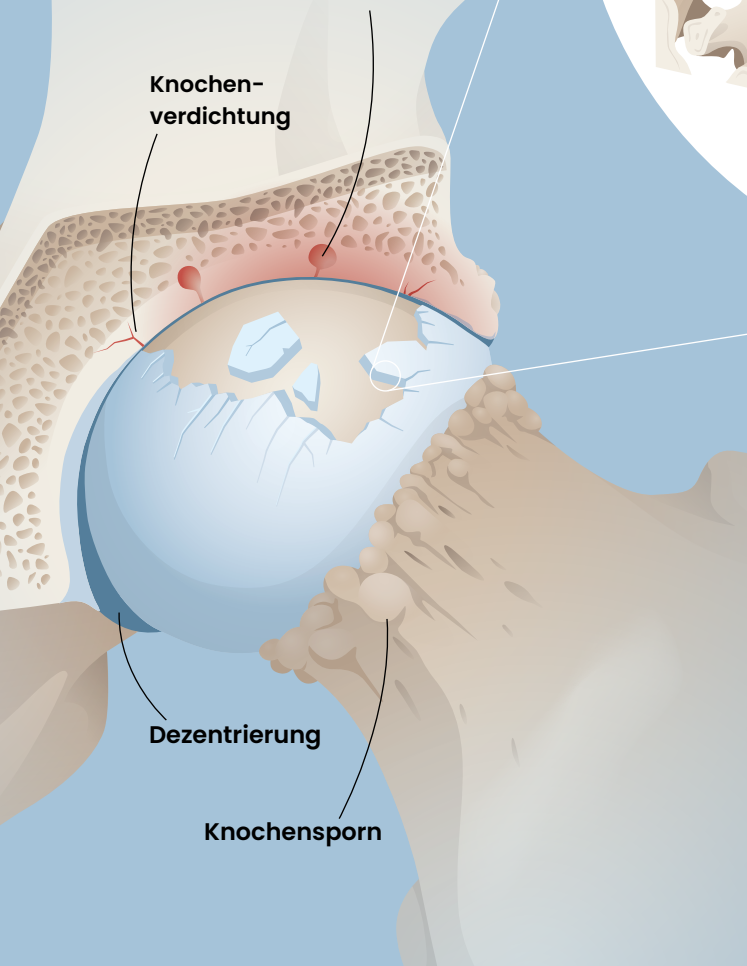


### Gesundes Hüftgelenk



Knochenzysten

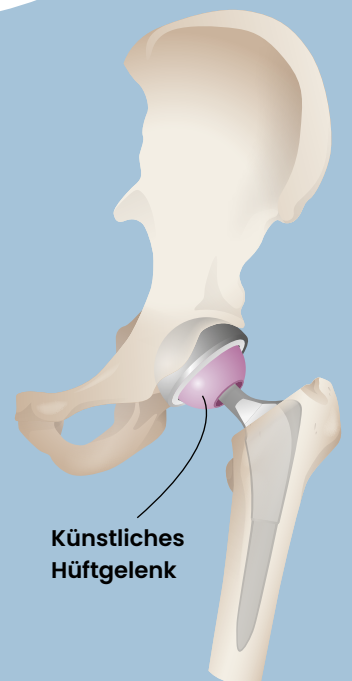
Knochenverdichtung



### Das künstliche Hüftgelenk

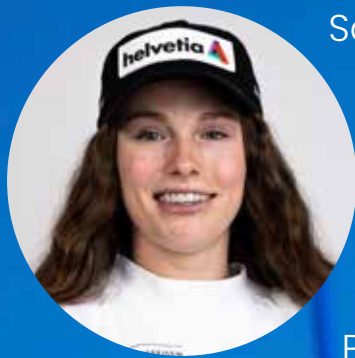
Mit einer Hüfttotalendoprothese lässt sich die Funktion des geschädigten Hüftgelenks vollständig ersetzen.

Prothesenschaft und Pfanne werden zementfrei oder zementiert im Knochen verankert. Die artikulierende Gleitpaarung besteht in den meisten Fällen aus einem Kunststoffinlay aus hochvernetztem Polyethylen in der Pfanne und einem Keramikkopf auf Seiten des Schaftes.



Künstliches Hüftgelenk

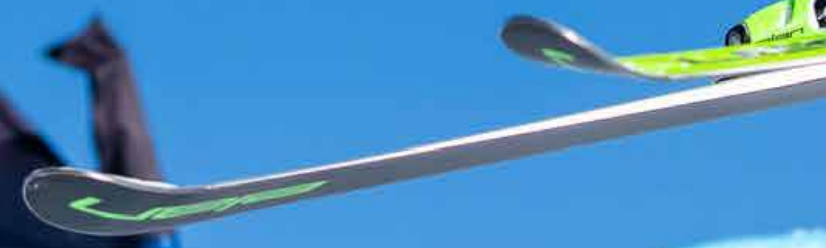
# Comeback in Rekordzeit



Saskja Lack, die junge Skicrosserin aus Winterthur, stürzte im Weltcuprennen von Arosa schwer und verletzte sich an Schulter und Becken. Dank einer Operation und intensiver Betreuung am KSW sowie durch Athletiktrainer und Physiotherapeuten gab sie nach nur drei Monaten ihr Comeback.

Text: Thomas Schenk

Fotos: Maxime Schmid (S. 18), Marc Amann (S. 20), Amélie Stüssi (S. 21)





Nach einer Berührung mit ihrer Teamkollegin verliert Saskja Lack vor einer Welle das Gleichgewicht, wird in die Luft gehoben und prallt ungebremst mit Becken und Schulter gegen die nächste Welle. Im Internet lässt sich der brutale Sturz am Skicrossrennen Mitte Dezember 2024 in Arosa in Zeitlupe betrachten.

Die Winterthurer Skicrosserin hat sich die TV-Bilder erst viel später angeschaut. Sie wartete, bis sie an der Schulter operiert worden war und die Rehabilitation begonnen hatte. «Direkt nach dem Unfall hätte mir das nicht gutgetan», meint die 25-Jährige.

«Das hätte das Ende meiner Karriere bedeuten können.»

Saskja Lack

#### Das Saisonziel in Gefahr

Mit dem Helikopter wurde sie ins Kantonsspital in Chur geflogen. Und als die Ergebnisse der ersten Untersuchungen vorlagen, rückte ihr Saisonziel in weite Ferne: die Heim-WM von Anfang März in St. Moritz. Ihre linke Schulter war ausgerenkt, mehrere Muskeln waren verletzt, zudem hatte sie eine Fraktur am Beckenring erlitten.

Und doch wollte sie an der WM teilnehmen. Unbedingt. Noch am selben Tag war für sie klar, dass sie alles tun würde, um rechtzeitig fit zu werden. «Bis zum Sturz war ich perfekt gefahren und fühlte mich wirklich gut. Vielleicht hätte ich dieses Rennen gewinnen können.» Zuvor hatte sie im Weltcup bereits zweite und dritte Plätze erreicht.

Ihre Begeisterung für diesen Sport ist enorm. «Skicross bietet alles, was mir Spass macht. Geschwindigkeit, Sprünge. Und den direkten Wettbewerb mit anderen Athletinnen», sagt

sie. Vier Fahrerinnen starten gleichzeitig und versuchen einander auf einem Kurs mit Sprüngen, Wellen und Kurven zu überholen. «Wer gewinnen will, muss in den Zweikampf gehen.»

Rasch wusste sie auch, dass sie sich am KSW von PD Dr. med. Emanuel Benninger behandeln lassen wollte. «Er ist einer der besten Schulterchirurgen der Schweiz. Zudem ist am KSW ein ausgezeichneter Beckenspezialist tätig.» Dass sie in Winterthur lebt, war ein weiterer Vorteil.

Der Chefarzt und Leiter der Klinik für Orthopädie und Traumatologie sah sich die Fernsehaufnahmen des Unfalls genau an. «Ich wollte wissen, ob die Schulterverletzung durch Zug, Kompression oder durch eine Kombination beider Kräfte entstanden war», erklärt PD Dr. med. Emanuel Benninger. Nach gründlicher Diagnose riet er der Skicrosserin zu einer Operation der luxierten Schulter mit einem sogenannten Knochenblock. Dabei werden ein Knochen-

vorsprung und eine Sehne versetzt und mit Schrauben fixiert. «So lässt sich das instabile Schultergelenk am schnellsten und am besten stabilisieren.» Die Beckenverletzung sollte konservativ mit Physiotherapie behandelt werden.

## «Heute bin ich fitter als je zuvor.»

Saskja Lack

### Kein Gefühl mehr im Arm

Dass Saskja Lack innert drei Monaten wieder Rennen fahren könnte, wollte PD Dr. med. Emanuel Benninger nicht ausschliessen. «Doch eine sofortige Operation war nicht möglich. Denn durch den Sturz wurden auch die Nerven ihres linken Arms verletzt.» Diese verlaufen direkt neben der Stelle, an welcher der Eingriff erfolgen würde, und der Chirurg wollte das Nervengewebe nicht

zusätzlich belasten. Für die Skifahrerin war die Zeit bis zur Operation aufwühlend. «Ich hatte kein Gefühl im Arm und konnte die Hand nicht heben. Das machte mir am meisten Angst.» Wenn sich die Nerven nicht wieder erholt hätten, wäre ihre Karriere zu Ende gewesen.

Als sich nach drei Wochen der Zustand der Nerven leicht verbessert hatte, entschied sich Emanuel Benninger zur Operation. Darauf folgte eine sehr intensive Rehabilitation. Die junge Athletin stand jeden Tag sechs Stunden im Kraftraum und hatte Physiotherapie. Alle zwei Wochen prüfte der Chirurg ihre Fortschritte, und kurz vor der WM gab er schliesslich das Okay zum Start. Saskja Lack erreichte den elften Rang. «Ich war extrem enttäuscht. Doch im Nachhinein realisierte ich, wie viel ich mit hartem Training erreicht hatte.»

### Ehrgeizige Ziele

Nach dem Comeback in Rekordzeit ging die Rehabilitation weiter, ab Ende August trainierte sie mehrere Wochen lang auf dem Gletscher ob Saas Fee. Heute, sagt sie, sei sie fitter als je zuvor. «Die Schulter ist stabil, und ich habe so gut wie keine Einschränkung mehr.» Für die Saison 2025/2026 hat sie sich denn auch hohe Ziele gesetzt: im Weltcup einen Platz auf dem Podest, an der Winterolympiade im italienischen Livigno eine Medaille. Das erste Ziel hat sie erreicht, für eine Olympiamedaille bekommt die junge Skifahrerin in vier Jahren eine neue Chance.

Die guten Resultate dieser Saison haben auch viel mit der Behandlung am KSW zu tun. «Die Betreuung durch Emanuel Benninger und sein Team war optimal. Er hat genau verstanden, was mir wichtig war, und sich voll für mich eingesetzt.» Und noch etwas hat der Unfall bewirkt: Ihre Motivation fürs Training ist nochmals gestiegen. «Ich habe schon vorher hart gearbeitet. Aber jetzt weiss ich, was konsequentes Training ist. Egal ob es mir gut geht oder schlecht, ich gebe immer Vollgas.»





«Wir behandeln Spitzensportlerinnen wie Saskja Lack operativ gleich wie andere Menschen. Was anders ist:

Bei ihnen zählt, dass sie selbst in Extremsituationen keine Einschränkungen haben. Was auch anders ist: Die Rehabilitation ist viel intensiver. Saskja Lack konnte ihre Enttäuschung über die Verletzung sehr schnell wegstecken und alles einem Ziel, der Teilnahme an der WM, unterordnen. Ihr Beispiel zeigt, was mit einer positiven Einstellung möglich ist. Eine solche Einstellung kann allen Menschen helfen, nach einer Verletzung in den Alltag zurückzufinden.»

**PD Dr. med. Emanuel Benninger**  
Chefarzt, Klinikleiter Orthopädie und Traumatologie, Teamleiter Schulter- und Ellbogenchirurgie

Hier erfahren Sie mehr:  
[www.ksw.ch/schulter](http://www.ksw.ch/schulter)



## Arthrose – mehr als nur Abnützung

Wir werden immer älter und möchten bis ins hohe Alter mobil und aktiv bleiben. Bewegung führt bei uns allen zu einem gewissen Verschleiss des Gelenkknorpels. Überschreitet diese Abnützung das altersübliche Mass, sprechen Fachleute von Arthrose. Doch Arthrose bedeutet nicht automatisch Behandlungsbedarf. Entscheidend ist nicht allein, wie stark der Knorpel abgenützt ist, sondern wie gross der persönliche Leidensdruck ist. Manche Menschen haben ausgeprägte Veränderungen, verspüren aber kaum Beschwerden. Andere leiden trotz geringer Abnützung unter mittleren oder gar starken Schmerzen. Deshalb ist eine individuelle Behandlung zentral. Operiert wird am KSW nur etwa jede achte Patientin bzw. jeder achte Patient. In den meisten Fällen kommen konservative Therapien zum Einsatz. Ein Gelenkersatz wird erst bei einer sogenannten endständigen Arthrose in Betracht gezogen, also dann, wenn alle anderen Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft sind. In diesem Fall ist der Gelenkersatz eine gute Möglichkeit, um die Lebensqualität deutlich zu verbessern.



«Mit einer niedrigen Zweijahres-Revisionsrate beim künstlichen Kniegelenk liegt das KSW deutlich unter dem schweizweiten Durchschnitt von 3,3 % und verfügt somit über eine sehr gute Revisionsrate.»

**Dr. med. Samuel Blatter**  
Leitender Arzt  
Teamleiter Kniechirurgie



### Klinik für Orthopädie und Traumatologie Top-Ausbildungsstätte

Das Kantonsspital Winterthur ist vom SIWF (Schweizerisches Institut für ärztliche Weiter- und Fortbildung) als einzige Klinik im Kanton Zürich mit der höchsten Klassifikation A1 in Orthopädie und Traumatologie eingeteilt.

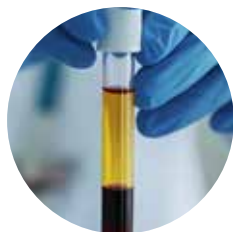
Entscheidend dafür sind ein breites Behandlungsspektrum, hohe Operationszahlen und erfahrene Kaderärztinnen und -ärzte. Assistenzärztinnen und -ärzte erhalten eine fundierte, praxisnahe Ausbildung, rotieren regelmässig zwischen den Spezialistenteams und lernen eine stadien- und bedürfnisgerechte, evidenzbasierte Medizin. So leistet das KSW einen wichtigen Beitrag zur orthopädischen Fachkompetenz in der Schweiz.

### Bewegung ist das A und O

Fakt ist: Gelenke nützen sich mit den Jahren ab. Trotzdem bleibt Bewegung in jedem Lebensalter wichtig. Bewegung hilft, Schmerzen zu lindern, die Gelenke zu entlasten und im Alltag beweglich zu bleiben. Wer sich regelmässig bewegt, stärkt die Muskulatur, stabilisiert die Gelenke und gewinnt Sicherheit zurück. Deshalb lautet die Empfehlung, sich auch mit Arthrose zu bewegen. Das wissenschaftlich geprüfte GLA:D® Schweiz Programm richtet sich an Menschen mit Knie- oder Hüftarthrose und kombiniert gezieltes Training mit verständlicher Information. Ziel ist es, Betroffene zu befähigen, ihre Gelenke aktiv zu unterstützen und langfristig beweglich zu bleiben.

## Knorpel gezielt reparieren

Bei fokalen, also klar begrenzten Knorpeldefekten kann ein sogenannter Knorpelrepair eine Option zur wirksamen Behandlung sein. Dabei wird körpereigener Knorpel aus dem betroffenen Gelenk entnommen, zu feinen Knorpelchips aufbereitet und mit Eigenblut vermengt. Diese biologische Mischung wird anschliessend gezielt in den defekten Bereich eingebracht, wo sie als Grundlage für die Regeneration dient. Ziel ist es, den beschädigten Knorpel zu reparieren und die Gelenkfunktion möglichst natürlich zu erhalten. Mit diesem Verfahren hat man gute Erfahrungen gemacht, insbesondere bei jüngeren Patientinnen und Patienten mit isolierten Knorpelschäden.



## Eigenblut statt Ersatz

Gerade in früheren Stadien oder bei einer moderaten Arthrose lohnt es sich, die natürlichen Heilungsmechanismen des Körpers zu nutzen. Unser Körper verfügt über eine hohe Selbstheilungskraft: Im Blut zirkulieren Botenstoffe (Eiweisse), die entzündungshemmend wirken und die Regeneration von Gewebe fördern. Aufbereitetes Eigenblut kann Entzündungen im Gelenk reduzieren, den Knorpel schützen und dessen Aufbau unterstützen. Ziel der Behandlung ist es, Schmerzen zu lindern, die Beweglichkeit zu verbessern und das Fortschreiten der Arthrose zu bremsen. Die Wirkung der risikofreien Behandlung kann unterschiedlich ausfallen. In der Regel besteht sie aus drei Injektionen ins betroffene Gelenk. Derzeit wird die Eigenblutbehandlung allerdings noch nicht von der Krankenkasse übernommen.

Hier erfahren Sie mehr:  
[www.ksw.ch/knie](http://www.ksw.ch/knie)



## 3-D-Bildgebung für passgenaue Knieprothesen

Kein Knie gleicht dem anderen. Zwar ist der grundsätzliche Aufbau unserer Gelenke ähnlich, doch Form, Winkel und Bewegungsachsen unterscheiden sich von Mensch zu Mensch. Fachleute sprechen dabei vom sogenannten Phänotyp eines Gelenks.

Um eine Knieprothese möglichst gut anzupassen, ist es entscheidend, diesen individuellen Phänotyp vor dem Eingriff genau zu kennen. Mit Hilfe der 3-D-Bildgebung lassen sich Gelenkwinkel und Rotationsachsen präzise bestimmen. Die Prothese wird darauf abgestimmt und so ausgerichtet, dass sie der natürlichen Bewegung des Knies möglichst nahekommt.

Wird eine Prothese hingegen rein mechanisch, unabhängig vom Phänotyp nach Standardvorgaben eingesetzt, kann das Gelenk zwar stabil sein, fühlt sich aber oft unnatürlich, steif oder «kerzengerade» an und kann bei einzelnen Patientinnen und Patienten zu Problemen führen, da die Drehachsen und Gelenkwinkel nicht der ursprünglichen Anatomie entsprechen.

Das KSW setzt die 3-D-Computertomographie zur Planung des Eingriffes beim künstlichen Kniegelenk seit Jahren ein und erzielt damit eine hohe Zufriedenheit der Patientinnen und Patienten sowie eine der niedrigsten Revisionsraten schweizweit.

Anzeige: Partner KSW





## Arthrose oder Arthritis?

Arthrose und Arthritis werden oft verwechselt, bezeichnen aber Unterschiedliches.

Die Arthrose beschreibt den Zustand des Knorpels und entsteht durch Abnützung, etwa altersbedingt oder durch frühere Belastungen. Die Beschwerden sind dabei nicht primär entzündlich.

Die Arthritis hingegen ist eine Gelenkentzündung – ein sogenannter heisser Prozess. Sie kann mit Schwellung, Rötung, Überwärmung und Schmerzen einhergehen.

Allerdings kann sich auch eine Arthrose zeitweise entzünden und damit arthritische Anteile zeigen.

Ein wichtiger Unterschied: Eine rheumatoide Arthritis betrifft häufig mehrere Gelenke gleichzeitig und hat eine andere Ursache als die klassische Arthrose.

Was tun, wenn man Tag und Nacht Schmerzen in den Mittelfusssknochen hat?

Schmerzen im Bereich des Fussballens weisen auf eine Überlastung des Vorfusses hin. Schmerzt es eher mittig über dem Fussrücken, besteht Verdacht auf Arthrose. In beiden Fällen verschafft geeignetes Schuhwerk Linderung. Einlagen unterstützen zusätzlich. Ausserdem wichtig: Wadenmuskulatur dehnen. Bei anhaltenden oder sich verschlimmernden Schmerzen empfehlen wir eine medizinische Abklärung.



**Dr. med. Anna Leucht**  
Leitende Ärztin  
Teamleiterin Fusschirurgie

Anzeige

# Wenn alle Nicken, fragen wir, warum.

**Vielstimmig statt eintönig.**

**TagesAnzeiger**

**Wann ist der richtige Zeitpunkt für ein künstliches Hüftgelenk?**

Bei radiologisch fortgeschrittener Arthrose – wenn sich im Röntgenbild also bereits deutlicher Knorpelschwund zeigt – und bei andauernden Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Hat eine Person seit drei bis sechs Monaten Beschwerden, die sich durch konservative Therapiemaßnahmen (Schmerztherapie, Physiotherapie, Belastungsmodifikation, ggf. Infiltration) nicht wesentlich verbessern, raten wir in der Regel zum Gelenkersatz. Dabei berücksichtigen wir stets auch, wie sich Schmerzen und Bewegungseinschränkung auf die individuelle Lebensqualität auswirken. Kann eine betroffene Person nur noch kurze Strecken gehen? Hat sie anhaltende Schmerzen und leidet an einer dauerhaften Bewegungseinschränkung, was beispielsweise das Anziehen von Schuhen erschwert? Solche Fragen berücksichtigen wir, wenn wir den Zeitpunkt für die Operation mit unseren Patientinnen und Patienten besprechen.



**Dr. med. Michael Holder**  
Leitender Arzt  
Teamleiter Hüft- und Beckenchirurgie

**Hat es etwas mit den Gelenken zu tun, wenn es z. B. in der Hüfte oder den Schultern knackt?**

Das Knacken oder Reiben bei Bewegung hat häufig mit dem Gelenk zu tun. Meist ist es völlig harmlos, vor allem wenn es nicht schmerzt und auch sonst keine Beschwerden verursacht. An der Schulter ist es oft der Schleimbeutel (eine Verschiebeschicht zwischen Sehnen und Knochen), der nach einer Entzündung dieses Phänomen anhaltend verursacht. Ein anderer Grund kann sein, dass Sehnen oder Bänder über andere Strukturen gleiten oder springen. Tritt das Knacken oder Springen zusammen mit Beschwerden auf, sollte nach der Ursache gesucht werden. Dann könnten nämlich Schäden am Knorpel oder am Knochen oder eben an Sehnen vorliegen.



**PD Dr. med. Emanuel Benninger**  
Chefarzt, Klinikleiter Klinik für Orthopädie und Traumatologie,  
Teamleiter Schulter- und Ellbogenchirurgie

**Wie funktioniert das Knie mit einem kaputten vorderen Kreuzband?**

Das vordere Kreuzband wirkt wie ein Stabilisator. Ist es beschädigt, fehlt die Stabilität. Dann müssen die Muskeln mehr Arbeit übernehmen, weshalb eine physiotherapeutische Rehabilitation nötig ist. Bei Drehbewegungen und schnellen Richtungswechseln (beim Sport oder bei der Arbeit) ist der Verlust des Kreuzbandes schwerer zu kompensieren. Hier ist oft eine Operation nötig.



**Dr. med. Jean-Romain Delaloye**  
Leitender Arzt, Teamleiter  
Sportorthopädie,  
Stv. Teamleiter Kniechirurgie

# Wie man Sportverletzungen vorbeugt

Kleinere oder grössere Knieverletzungen plagen jedes Jahr mehr als 70'000 Menschen in der Schweiz. Wir haben Dr. med. Jean-Romain Delaloye gefragt, wie man sich in Alltag und Sport am besten davor schützen kann.

Text: Thomas Meier



**Dr. med.**

**Jean-Romain Delaloye**

Leitender Arzt, Teamleiter

Sportorthopädie,

Stv. Teamleiter Kniechirurgie

Der einstige Olympionike und Schweizer Meister im Wasserspringen arbeitet für das KSW auch im Swiss Olympic Medical Center im Sportzentrum Win4. Dieses Kompetenzzentrum für ambitionierte Sportlerinnen und Sportler betreibt das KSW seit Ende 2018 gemeinsam mit Medbase.

Das Kniegelenk ist ein besonderes Gelenk. Einerseits wird es im Alltag und bei sportlichen Aktivitäten sehr stark belastet. Andererseits wird es lediglich von weichem Gewebe wie Bändern, Menisken und Muskeln zusammengehalten. Das macht es besonders anfällig. Speziell beim Skifahren und bei allen Stop-and-Go-Sportarten. Dieses Risiko lässt sich mit einfachen Präventionsmassnahmen verringern.

## **Für alle Sportlerinnen und Sportler**

«Gut vorbereiten» lautet die Devise. Die kostenlose App «Get Set – Train Smarter» des IOC (Internationales Olympisches Komitee) bietet eine Vielzahl an Übungen, die Ihnen helfen, Verletzungen vorzubeugen.

## **Für Läuferinnen und Läufer**

Ein «Läuferknie» kann ganz schön schmerzhaft sein und heilt nur sehr langsam. Umso wichtiger ist es, dass sich der breite Sehnenstrang an der Aussenseite des Knies (Tractus iliotibialis) gar nicht erst entzündet. Entscheidend dafür ist, dass Sie die Oberschenkel-, Hüft- und Rumpfmuskulatur gezielt kräftigen. Wenn Sie loslaufen: gut aufwärmen, langsam beginnen, nur allmählich steigern und gut stretchen.

## **Für solche, die Stop-and-Go-Sportarten ausüben**

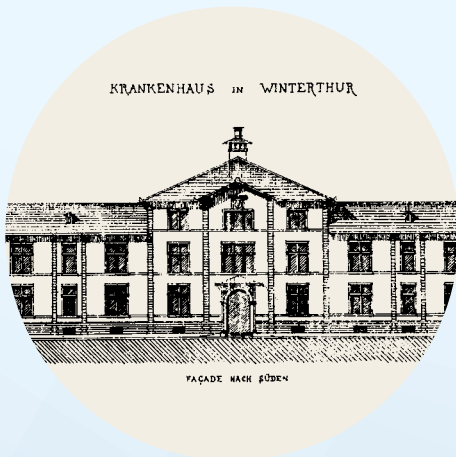
Wichtig ist es, sich nur langsam an höhere Belastungen anzupirschen. Und nie vergessen: vor jedem Training gut einlaufen sowie die Muskeln vor- und nachher gezielt dehnen. Eine gute Anleitung dafür gibt das Aufwärm- und Präventionsprogramm FIFA 11+.



# Früher Gips – heute Hightech

Als das KSW als «Einwohnerspital» mit 90 Betten gegründet wurde, waren Orthopädie und Unfallchirurgie noch eine rudimentäre Angelegenheit. Knochenbruch? Gips, Bettruhe und viel Geduld. Heute ist sie ein Hightech-Fachgebiet.

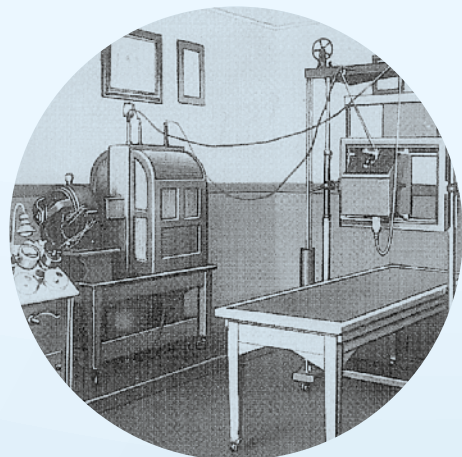
Text: Thomas Meier



1780

## Gerades Kind

Orthopädie bedeutet wörtlich «das gerade Kind». Das weltweit erste Fachinstitut wurde bereits 1780 in Orbe in der Waadt gegründet. Seither ist die Orthopädie den «Kinderschuhern» entwachsen. Meilensteine in dieser Entwicklung waren Röntgen, Sterilität, Kunstgelenke und Gelenkspiegelung.



1900

## Blick in den Körper

Dank der Röntgenstrahlen konnten Ärztinnen und Ärzte erstmals Bilder von Knochen und Gelenken aufnehmen. Bereits 1900 eröffnete das KSW als erstes Spital in der Schweiz ein Röntgenkabinett.



Feiern Sie mit uns  
Spitalfest, 6. Juni

2026

**Saubere Sache**

Ohne Sterilität ist die heutige Orthopädie nicht vorstellbar. Eine Infektion kann bereits bei 1000-mal weniger Keimen als sonst in der Umgebung auftreten. Deshalb machte es erst die konsequente Keimfreiheit möglich, Platten, Schrauben und Prothesen sicher einzusetzen.



1980

**Knochenarbeit**

Seit gut sechzig Jahren können abgenutzte und schmerzende Gelenke durch Kunstgelenke ersetzt werden. Davon profitieren hierzulande jedes Jahr rund 50'000 Menschen. Etwa 1980 kam die Gelenkspiegelung hinzu; sie ist heute unerlässlich, um Gelenkbeschwerden zu behandeln.

**Hightech**

Und heute?

Helfen im Operationssaal individuell angepasste Implantate, 3-D-Bilder, Augmented Reality und künstliche Intelligenz. Was davon sich langfristig durchsetzen wird, ist offen.

Wir bleiben auf alle Fälle dran.

# Ein duftend-frischer Frühlingsklassiker

Das Sammeln von Wildkräutern tut gut. Man verlangsamt, schnuppert, schaut genauer hin. Dies lohnt sich beim Waldmeister (galium odoratum) ganz besonders. Die hübsche Pflanze wächst in schattigen Laubwäldern. Dort bildet sie dichte, bodennahe Teppiche. Typisch sind die schmalen, sternförmig angeordneten Blätter. Die kleinen, weissen Blüten erscheinen meist von April bis Mai. Das charakteristische Aroma entsteht beim Welken der Pflanze: Dabei bildet sich der Duftstoff Cumarin.

Text: Melanie Frei

## Alkoholfreie Waldmeister-Bowle

### Zutaten (für ca. 4 Gläser)

1 kleiner Bund Waldmeister

(vor oder zu Beginn der Blüte geerntet)

1 Liter Mineralwasser

300 ml Apfel- oder Traubensaft

1 Bio-Zitrone in Scheiben

1 Handvoll Beeren oder Apfelstücke

### Zubereitung

Waldmeister abspülen und trocken tupfen. Die Stängel zu einem kleinen Bündel binden.

Mineralwasser und Apfelsaft in ein Gefäss geben.

Zitronenscheiben und Früchte hinzufügen.

Waldmeisterbündel 20–30 Minuten in die Flüssigkeit hängen, damit das Aroma übergeht.

Mit Eiswürfeln servieren und geniessen.



Hinweis: Waldmeister enthält Cumarin, das in grösseren Mengen unerwünscht ist. Deshalb sparsam dosieren und nicht zu lange ziehen lassen. Generell gilt: Nehmen Sie nur mit, was Sie eindeutig kennen, und sammeln Sie in unbelasteten Gebieten (fern von Strassen, Industrie, Hundewiesen).

# Mitmachen und gewinnen

Standpunkt	Vertrauensbruch	span.: Wasser	kurz für: in das	kleiner Stein	dt. TV-Sender	öffentl. Behördenstelle	Beruhigungsmittel
1	2	7	Hutrand	dt. Antiterror-einheit (... 9)	10	altam. Kulturvolk in Mexiko	
stimulieren	Kaminschwärze	heiliger Krieg im Islam	eine der Grundfarben	11	Initialen des Malers Anker †		
8	Nachweis einer Zahlung	schweiz. Kartenspiel	US-Filmschauspieler (Richard)	4	ital.: dich, dir	12	13
Hauptstadt von Ghana	ugs.: Toilette	9	westeurop. Inselbewohner	Abk.: Republik Südafrika			
klösterliches Stift	engl. Artikel	3	deutsche Vorsilbe	Init. der brit. Autorin Blyton †	6	Abk.: Turbodiesel	
Ader Schlag	Aristokratie	5	Überbringer	Computerneustart	engl. und		
landwirtschaftl. Arbeit							

Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

So funktioniert es:

Senden Sie das Lösungswort an:

- KSW, Stichwort «KSW-Magazin-Rätsel», Marketing, Brauerstr. 15, Postfach, 8401 Winterthur
- magazin@ksw.ch; Stichwort «KSW-Magazin-Rätsel»

Einsendeschluss: 1. Juli 2026

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn wird nicht bar ausgezahlt. Es wird keine Korrespondenz geführt. Die Gewinnerin oder der Gewinner wird ausgelost und schriftlich benachrichtigt.

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

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



Zu gewinnen  
Gutes für Ihre  
Muskeln und Gelenke

Mit freundlicher Unterstützung der



# Möchten Sie mehr Gesundheitswissen?

Besuchen Sie am KSW Vorträge zu verschiedensten Gesundheitsthemen. Bei diesen kostenlosen Veranstaltungen erhalten Sie von Spezialistinnen und Spezialisten aktuelle Informationen und können Fragen stellen. Nehmen Sie vor Ort oder online teil, ganz so, wie es für Sie am besten passt. Kümmern Sie sich um Ihre Gesundheit, vertiefen Sie Ihr Gesundheitswissen!

18. April 2026

30. Mai 2026

20. Juni 2026

18. Juli 2026

Informationsmorgen  
für werdende Eltern

13. April 2026

Das Lymphödem der  
oberen Extremitäten

14. April 2026

Das künstliche Hüft-  
gelenk: Indikation,  
Innovation, Individualität

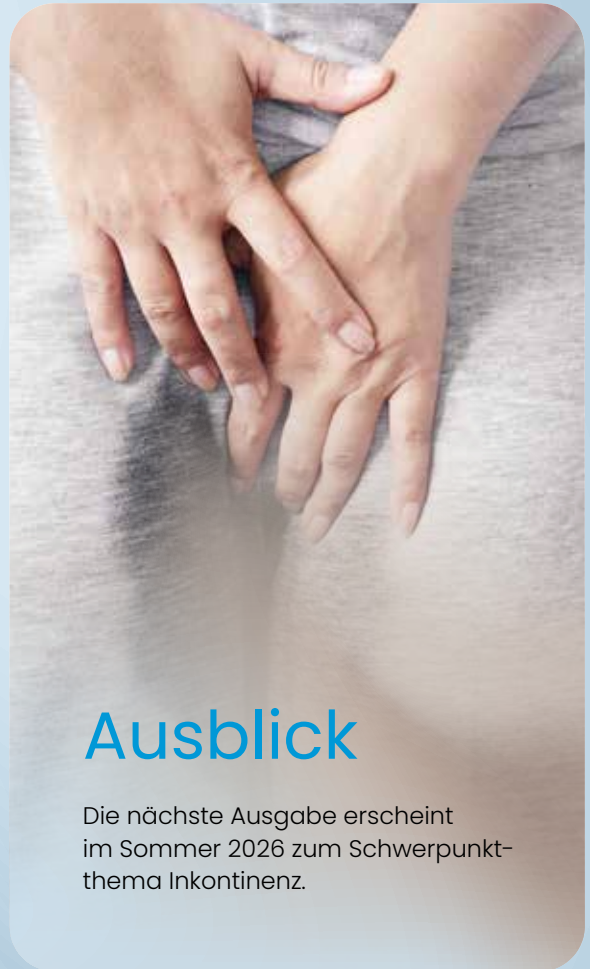
18. Mai 2026

Schlupflider und Tränen-  
säcke

29. Juni 2026

Prothesen und Mastope-  
xien

Alle Termine:  
[www.ksw.ch/](http://www.ksw.ch/)  
[publikum-event](https://publikum-event.com)



## Ausblick

Die nächste Ausgabe erscheint  
im Sommer 2026 zum Schwerpunkt-  
thema Inkontinenz.

## Ihre Meinung ist uns wichtig

Helfen Sie uns, das KSW Magazin noch  
besser zu machen. Nehmen Sie sich ein  
paar Minuten Zeit und beteiligen Sie sich  
an unserer kurzen Umfrage.

Teilen Sie uns mit, welche Themen Sie  
interessieren und was wir verbessern  
können.

Jetzt QR-Code scannen,  
teilnehmen und mitgestalten.  
Wir freuen uns auf  
Ihre Rückmeldungen.



**KSW** Kantonsspital  
Winterthur

### Impressum

**Herausgeber:** Kantonsspital Winterthur, Winterthur  
**Konzept:** Marketing und Kommunikation, KSW  
Projekt- und Redaktionsleitung: Simone Sievers-Denk, KSW  
**Redaktion:** Melanie Frei, KSW; Thomas Meier, Zürich;  
Erica Sauta, Rüslikon; Thomas Schenk, Zürich  
**Lektorat:** Sawitext, Sylvia Sawitzki, Uster  
**Gestaltung:** Serina Buwalda, Simone Sievers-Denk, KSW  
**Fotografie:** Marcus Gyger, Winterthur; Amélie Stüssi;  
Marc Amann; Maxime Schmid; AdobeStock  
**Illustration:** Aurel Märki, Bern; Oculus Illustration, Zürich  
**Druck:** Stämpfli Kommunikation, Bern  
**Auflage:** 80'000 Exemplare  
Erscheint dreimal jährlich. © KSW, Nachdruck auch  
auszugsweise nur mit Erlaubnis der Redaktion.  
Kontakt: [magazin@ksw.ch](mailto:magazin@ksw.ch)

Ab sofort können Sie Anzeigen für die  
kommenden KSW-Magazine schalten.  
**Anzeigenvermarktung:**  
[mediavermarktung@staempfli.com](https://mediavermarktung@staempfli.com)