

HERBST/WINTER 2021

VOILÀ

Das Magazin
der Kliniken Valens

Seite 02

*Einblick in die Neuropsychologie
in den Kliniken Valens*



02

**DAS NASHORN AUF DEM BLATT**

Neuropsychologie in den Kliniken Valens

08

**REHA BEI POST- UND LONG COVID**

Umgang mit dem neuen Krankheitsbild

12

**UND PLÖTZLICH GING ES NICHT MEHR**

Jeannine Roth entschied sich für einen Klinikaufenthalt

Fokus

- 02 Das Nashorn auf dem Blatt**
Neuropsychologie in den Kliniken Valens
- 08 Rehabilitation bei Post- und Long Covid**
Umgang mit dem neuen Krankheitsbild

Im Porträt

- 07 Was macht...?**
Prof. Dr. phil. Peter Brugger im Interview
- 12 Und plötzlich ging es nicht mehr**
Jeannine Roth entschied sich für einen Klinikaufenthalt
- 18 Der Multiplen Sklerose auf der Spur**
MS-Forschungserfolg und neuer Forschungsleiter Therapien

Know-how

- 22 Energiemanagement bei Long Covid**
Tipps für den persönlichen Energiehaushalt

Mittendrin

- 14 Aktuelles**
Rückblick, Ausblick und Erreichtes
- 20 Sommerfest 2021**
Impressionen vom Mitarbeiterfest

Freiraum

- 23 94 Jahre und kein bisschen müde**
Letizia Rocchi verrät ihre Geheimnisse
- 24 25 Jahre Rheinburg-Klinik Walzenhausen**
Geschichte und Entwicklung der Klinik
- 26 Ausflugstipp für die kalte Jahreszeit**
Der Eggen-Höhenweg mit Einkehr

Finale

- 28 Schau mal**
- 29 Agenda**

Gehirnfunktionsstörungen und Long Covid auf der Spur

**Liebe Leserin, lieber Leser**

Vor Ihnen liegt die Herbst-/Winterausgabe unseres Voilà-Magazins. Gerne haben wir für Sie erneut spannende Beiträge und Informationen aus den Kliniken Valens zusammengetragen.

Aphasie, Agnosie, Amnesie, Apraxie. Verstehen Sie, was damit gemeint ist? Diese Fachausdrücke stehen für das Interpretieren von Sinneseindrücken, für Störungen des Sprachzentrums, für Gedächtnisstörungen oder den Verlust der zielgerichteten Handlungsfähigkeit. Unsere Neuropsychologen sind diesen Gehirnfunktionsstörungen täglich auf der Spur. In unserem Fokusartikel auf den Seiten 2 bis 6 nimmt Sie das Neuropsychologieteam unter der Leitung von Dr. Peter Brugger mit an eine Teamsitzung.

Einen anderen Fokus haben wir pandemiebedingt auf Patienten mit Langzeitfolgen einer Covid-Erkrankung gelegt. Auf den Seiten 8 bis 11 lesen Sie, welche Erfahrungen unsere Klinik-Standorte mit Post- oder Long-Covid-Patientinnen und -Patienten machen. Welches sind die häufigsten Beschwerden und welche Möglichkeiten bieten die Reha-Angebote? Unsere Tipps auf Seite 22 helfen den Betroffenen, ihr Energiemanagement zu überdenken und – wo nötig – zu optimieren.

Apropos optimieren: Wir in den Kliniken Valens sind bestrebt, unsere Arbeitsabläufe laufend zu optimieren und uns auch Überprüfungen von aussen zu stellen. So dürfen wir mit Stolz über die 4 EFQM-Sterne unserer Standorte Walzenhausen, Valens und Walenstadtberg berichten sowie über die Zertifizierung von «The Swiss Leading Hospitals» (vgl. Seiten 14 und 17). Diese Auszeichnungen sind eine Bestätigung dafür, was wir gemeinsam mit allen Abteilungen erreichen können. Alle unsere Bemühungen zielen auf die Patientinnen und Patienten ab, für deren Wohlergehen wir die beste Qualität der Betreuung und Abläufe anstreben.

Was uns ganz besonders freut, ist die Tatsache, dass in speziellem Rahmen und unter Einhaltung von Schutzkonzepten auch wieder Mitarbeiteranlässe möglich sind. Diese haben uns in den letzten Monaten gefehlt. Wie sehr wir das grosse Sommerfest am Walensee genossen haben, zeigen die Bilder auf den Seiten 20 und 21. Weitere spannende Beiträge erwarten Sie auf den nächsten Seiten.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen.

Ihr Dr. Till Hornung
CEO Kliniken Valens

Wir legen Wert auf einen geschlechtergerechten Sprachgebrauch. Allerdings kann dies im Sinne einer guten Lesbarkeit nicht immer umgesetzt werden. Selbstverständlich sind Frauen und Männer gleichermaßen angesprochen.

«Zeigen Sie bitte auf das Nashorn auf diesem Blatt»

An einer Teambesprechung in der Neuropsychologie teilzunehmen, ist eine spannende, aber auch anspruchsvolle Angelegenheit. Da fliegen Wörter wie Aphasie, Agnosie, Amnesie oder Apraxie durch den Raum – alles Gehirnfunktionsstörungen, die sich die Voilà-Redaktion genauer erklären liess. Erklärungsbedürftig ist aber noch einiges mehr von dem vielfältigen Aufgabengebiet der Neuropsychologie.

«Zeigen Sie bitte auf das Nashorn auf diesem Blatt.» Diesen Satz sagen die Teammitglieder von Prof. Dr. phil. Peter Brugger, Leiter Neuropsychologie im Rehaszentrum Valens, relativ häufig. Denn er ist Teil des sogenannten MoCA-Tests (Montreal Cognitive Assessment). Dabei handelt es sich um ein kurzes Screening-Verfahren, mit dem das Team verschiedenen Gehirnfunktionsstörungen auf die Spur kommt. Aus den Antworten zu den MoCA-Aufgaben ergibt sich ein erstes Bild des neuropsychologischen Zustandes einer Patientin oder eines Patienten. Weitere Eingrenzungen und Unterscheidungen folgen, bis am Schluss die Diagnose vorliegt und mit der passenden Therapie begonnen werden kann.

«Was macht ihr eigentlich?»

Was Neuropsychologen dabei aber im Detail machen, das müssen Peter Brugger und sein Team uns erklären. In den Kliniken Valens wird vorwiegend klinische Neuropsychologie betrieben – eine der gängigen Definition dieses Fachgebietes lautet: «Klinische Neuropsychologie befasst sich mit Störungen des Denkens,

Handelns und Erlebens nach Erkrankungen oder Verletzungen des Gehirns.» Oder anders gesagt: Es geht um die Diagnose und das anschliessende Therapieren von Defiziten und Einschränkungen nach einer Hirnschädigung. Solche Hirnfunktionsstörungen treten häufig nach einem Schlaganfall auf, aber auch nach Unfällen, bei neurologischen Erkrankungen wie Multipler Sklerose oder Parkinson sowie bei bestimmten Formen von Demenz. Die Einschränkungen betreffen dann beispielsweise das Sprechen, das Erkennen von Formen oder auch die Ansteuerung oder das Benennen bestimmter Körperteile.

Diagnose, Therapie & Forschung

Nachdem die jeweilige Störung diagnostiziert wurde, kommen für deren Behandlung therapeutische Methoden zum Einsatz, die den Betroffenen dabei helfen, ihre Fähigkeiten wieder zurückzuerlangen oder zumindest zu verbessern. Dabei steht immer die Frage im Mittelpunkt, ob und wie eine Patientin oder ein Patient wieder zurück in den Alltag findet, allein zu Hause wohnen kann

Das Team der Neuropsychologie bespricht die aktuellen Fälle.



oder Hilfe benötigt. Daneben treibt das Team der Neuropsychologie hauseigene Forschungsprojekte voran, um neue Erkenntnisse für die Behandlung der diversen neuropsychologischen Syndrome zu gewinnen.

Klinische Neuropsychologen sind also Diagnostiker, Therapeuten und Forscher. Letzteres ist ein nicht unwesentlicher Teil der Arbeit der Neuropsychologinnen und -psychologen in Valens. Peter Brugger war vor seiner Zeit in Valens Leiter der Neuropsychologischen Abteilung im Unispital Zürich, und er hat nach wie vor eine Professur an der Universität Zürich inne – die Forschung auf seinem Fachgebiet ist ihm ein besonderes Anliegen.

Und so wird auch die Teamsitzung mit dem Thema Forschung eröffnet. Dabei stellt sich die praktische Frage, wie die Daten auf dem Forschungsblatt einer laufenden Studie noch sinnvoller angeordnet werden können. Denn während der Patient oder die Patientin eine Aufgabe löst oder eine Therapieeinheit absolviert, wird das Datenblatt mit vielen Details gefüttert; und was nicht draufsteht, das wird später auch nicht ausgewertet – so können der Forschung allenfalls wichtige Erkenntnisse entgehen.

Ein Beispiel: Das Übersehen von linksseitigen Reizen kann auf einer ungenügenden Aufmerksamkeit nach links hin beruhen oder auf einer übersteigerten Aufmerksamkeit nach rechts. Wird dieses wesentliche Detail nicht erfasst, gehen Informationen verloren, die für andere Therapieteams oder das Pflegepersonal möglicherweise wichtig wären. Im Fall der «Hyperaufmerksamkeit» nach rechts ist es z. B. kontraproduktiv, das Nachttischchen einer Patientin an die rechte Bettseite zu stellen, weil diese dann noch vorherrschender wird und die Vernachlässigung alles Linksliegenden noch ausgeprägter.

Nase rümpfen in der Fallbesprechung

Nächster Punkt: Fallbesprechung. Ein Patient, nennen wir ihn Herrn A., hatte einen linksseitigen Hirnschlag und zeigt ungewöhnliche Defizite in Mimik und Sprache. Er kann nicht die Nase rümpfen; zumindest nicht, wenn man ihm sagt, er solle es machen. Ebenso verhält es sich mit «Backen aufblasen» und «Brauen heben». Sontan aber gelingt ihm die passenden Bewegungen mühelos;

Neuropsychologie in den Kliniken Valens

Das Denken, Erleben und Verhalten unserer Patientinnen und Patienten mit erworbener Hirnschädigung steht im Mittelpunkt der neuropsychologischen Tätigkeit an den Standorten Valens und Walzenhausen. Unsere Neuropsychologinnen und -psychologen wenden spezielle Untersuchungsverfahren an, um kognitive Funktionen (z. B. Gedächtnis, Konzentrationsfähigkeit), Verhaltensaspekte (z. B. Antrieb, Impulskontrolle) und psychisches Befinden zu erfassen. Auf dieser Grundlage werden unsere individuell angepassten therapeutischen Interventionen entwickelt.

Neuropsychologische Diagnostik

Neuropsychologinnen und -psychologen klären vermutete oder bekannte hirnnorganische Störungen ab. Diese können unterschiedliche Ursachen haben, in der Regel sind dies durch Krankheit oder durch einen Unfall entstandene Schädigungen. Die neuropsychologische Diagnostik umfasst eine eingehende Abklärung zum Beschreiben und Quantifizieren von kognitiven Störungen, etwa in den Bereichen Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Gedächtnis, Sprache, Denken und Planen. Auch Persönlichkeit, affektives Erleben und die Verarbeitung des Krankheits- oder Unfallgeschehens sind wichtig für das neuropsychologische Funktionieren.

etwa, wenn er Ekel empfindet oder plötzlich überrascht wird. Damit kann das Team eine Lähmung der betroffenen Gesichtsareale ausschliessen und der Verdacht auf Gesichtsapraxie, eine Störung in der Ausführung zielgerichteter Bewegungen der Gesichtsmuskulatur, erhärtet sich.

Herr A., er ist Rechtshänder, wurde auch gebeten, Gegenstände, die ihm unter dem Tisch in die linke Hand gegeben wurden, zu benennen. Büroklammer, Spanisches Nüssli, Schraubmutter: Alles wurde hinreichend gut benannt. Dies ist nicht selbstverständlich, da das Magnetresonanzbild im vorderen Bereich des Balkens (des grossen Nervenfaserbündels, das die beiden Hirnhälften miteinander verbindet), eine Einblutung zeigte. Wäre die Funktion dieses Balkenabschnittes beeinträchtigt gewesen, wären die Tastinformationen aus der linken Hand zwar in der rechten Hirnhälfte angekommen, Herr A. hätte aber nicht sagen können, wie die Objekte heissen; denn für das Benennen ist bei Rechtshändern die linke Gehirnhälfte zuständig.

Das Team der Neuropsychologie muss gerade bei älteren Menschen oft auch abklären, ob eine beginnende Demenz vorliegt. Falls ja, müssen die Einschränkungen ganz anders interpretiert werden, als wenn «nur» Funktionsstörungen beobachtet werden, die durch den Schlaganfall verursacht wurden. Bei Herrn A. konnte eine Demenz hinreichend ausgeschlossen werden, sodass sich Peter Brugger und sein Team einig sind: Der Patient leidet unter einer isolierten Gesichtsapraxie und die Therapie kann dementsprechend geplant werden.

Tausendundein Störungsbild

Der Fall von Herrn A. ist in Wirklichkeit um einiges komplexer, als hier dargestellt: Es zeigten sich bei ihm noch weitere einzelne Defizite in verschiedenen Funktionsbereichen. Manchmal ist es nicht einfach, über die Vielfalt an Einzeldefiziten zu einem einheitlichen Störungsbild zu gelangen. «Störungsbilder zeigen uns die Gesamtheit einer Hirnfunktionsstörung, die einzelnen Symptome stellen jeweils lediglich ein Bildelement dar», erklärt Peter Brugger. Es sei die Kunst der klinischen Neuropsychologie, ein Störungsbild in seiner Gesamtheit zu erklären. Dabei müssen z. B. auch kulturelle Unterschiede oder der individuelle Bildungsstand berücksichtigt werden.

Für die Betroffenen und deren Angehörige ist jede neurologische Störung oder Einschränkung ohne Zweifel eine grosse Belastung. Für Fachleute und interessierte Laien können sie aber auch faszinierend sein, schliesslich geht es um das menschliche Gehirn, das einem noch weitgehend unentdeckten Kontinent gleicht.

Eine kleine Auswahl aus der Vielzahl von möglichen Störungsbildern, mit denen sich Neuropsychologen beschäftigen, hat Peter Brugger mit Doktoranden der Universität Zürich und einer Künstlerin in einem «Neuropsychologie-Quartett» verarbeitet. Es soll Interessierte spielerisch mit den Störungsbildern vertraut machen. Aus den acht Kategorien, die das Quartett illustriert, haben wir jeweils eines der vier zugehörigen Störungsbilder ausgesucht. Wir stellen die Bilder auf den Seiten 5 und 6 vor.



Neuropsychologische Therapie

Neuropsychologische Therapie strebt das Wiedererlangen von Funktionen an, die nach einer Schädigung des Gehirns durch Unfall oder Krankheit verloren gegangen sind. Die Kliniken Valens sind führend in ihrem Angebot an individuell ausgerichteter Therapie von Einschränkungen in den Bereichen Aufmerksamkeit, Lernen und Erinnern, Wahrnehmen und Handeln sowie Kommunikation und Planung. Die Therapie kognitiver Defizite hat oft spielerische Elemente. Sie kann am Tisch mit Papier und Bleistift erfolgen, einfache Hilfsmittel mit einbeziehen oder auch auf computerisierte Programme zurückgreifen.

Neuropsychologische Forschung

Wie können wir unter Tausenden von Gesichtern ein uns vertrautes sofort wiedererkennen? Welche Hirnstrukturen sind am Lesen beteiligt, welche sind unerlässlich für den Umgang mit Zahlen? Was passiert im Gehirn, wenn wir etwas Neues lernen, wenn uns ein Wort nicht einfällt, obschon es uns «auf der Zunge» liegt? All diese Fragen wollen erforscht sein, wenn wir verstehen sollen, wie man Menschen am besten helfen kann, die nach einer Hirnschädigung nicht mehr spontan entscheiden können, die nach Wörtern suchen müssen, den Orientierungssinn verloren haben oder die Fähigkeit, vertraute Gesichter zu erkennen, zu lesen oder zu rechnen.

Neuropsychologische Störungsbilder als Quartett

Das Quartett mit 36 Karten führt in die Welt der neuropsychologischen Störungsbilder ein. Bisher ist es nur als Prototyp vorhanden, wir dürfen jedoch vorab und exklusiv eine Auswahl an Themen, Texten und Bildern abdrucken. Wir bedanken uns dafür herzlich beim Entwicklerteam (Konzept und Texte: Silvia Cavelti, Noemi Dannecker, Peter Brugger; Illustrationen und Design: Alexandra Bogucka). Für nächstes Jahr ist eine grössere Auflage des Kartensets zum Druck und Verkauf geplant. Sobald es käuflich erhältlich ist, werden wir alle Informationen dazu im Newsblog der Kliniken Valens publizieren: www.kliniken-valens.ch/blog.

Autotopagnosie (eine Störung im Bereich Körper und Selbst)

Fehlendes Bewusstsein, an welchem Ort (topos) sich ein bestimmter Körperteil am eigenen Körper (auto = selbst) befindet. Betroffene wissen zwar noch, was z. B. ein Knie ist, und können die Knie am Körper eines Gegenübers lokalisieren. Sollen sie jedoch angeben, wo am eigenen Körper sich die Knie befinden, suchen sie etwa an der Schulter, bei den Füßen etc.



Logorrhoe (eine Form von Sprachstörungen)

Anders als bei Personen, die lediglich «schwatzhaft» oder weit-schweifig sind, besteht bei der Logorrhoe ein derart übermässiger Redefluss, dass Betroffene meist nur schwer zu unterbrechen sind. Inhaltlich reicht das Gesprochene von kohärenten Erzählungen bis hin zu nicht nachvollziehbaren Ausführungen, bei denen lediglich noch satzähnliche Strukturen gebildet werden.



Alien Limb (eine Form der Diskonnektionssyndrome)

Ein Körperteil, meist eine Hand, scheint nicht mehr dem eigenen Willen zu gehorchen. Die Hand kann dann auch Tätigkeiten ausführen, die den eigenen Intentionen entgegenwirken: Beispielsweise kann die betroffene Hand die andere, willentlich gesteuerte Hand davon abhalten, etwas zu greifen, oder im Extremfall sogar versuchen, den Betroffenen zu schlagen oder zu würgen.



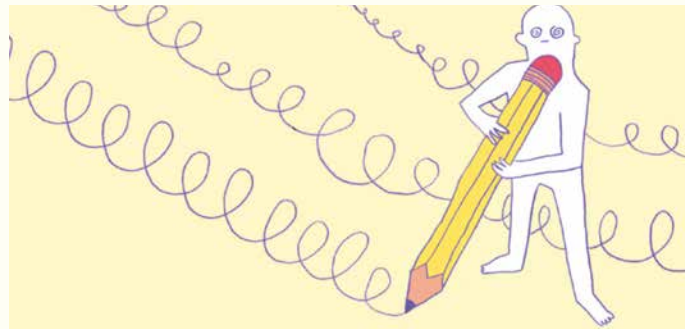
Neglect (eine Form von Raumsinnstörungen)

Neglect bezeichnet die Vernachlässigung von Reizen in einer – meist der linken – Raumhälfte bei intakter Sinneswahrnehmung. Sie kann alle Modalitäten (visuell, auditiv, taktil etc.) betreffen. Sie kann sich auch auf Erinnerungsbilder oder Vorstellungsinhalte beziehen. Betroffene beachten lediglich eine Raumseite, zeichnen nur die Hälfte einer Vorlage ab oder beschreiben nur die eine Seite einer erinnerten Szene.



Perseveration (ein Frontalhirnsyndrom)

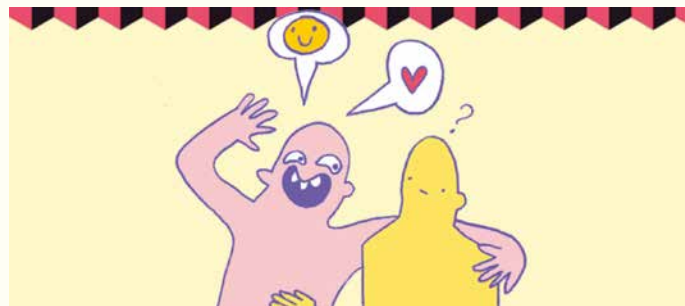
Betroffene können sich von einer Handlung oder einem Gesprächsinhalt nicht mehr losreissen. Werden sie bspw. gebeten, drei einfache Schleifen abzuzeichnen, zeichnen sie einfach weiter, bis sie von aussen gestoppt werden. Wer im Denken perseveriert, kommt im Gespräch immer wieder auf bereits Gesagtes zurück und wiederholt sich.

**Korsakoff-Syndrom** (eine Form von Amnesie)

Irreversibler Verwirrheitszustand mit antero- und retrograder Amnesie als Folge von Mangelernährung (häufig bei prolongiertem Alkohol- oder Drogenmissbrauch) und damit häufig assoziiertem Mangel an Vitamin B1. Patienten sind in der Regel desorientiert und produzieren typischerweise spontane Konfabulationen: Das heisst, sie erzählen von scheinbar plausiblen Ereignissen, die jedoch keinen Bezug zur Realität aufweisen.

**Hyperfamiliarität** (eine neuropsychiatrische Störung)

Im Gegensatz zur Prosopagnosie, bei der vertraute Personen nicht erkannt werden, kommt es in der Hyperfamiliarität den Betroffenen vor, als würden ihnen wildfremde Menschen sehr vertraut sein. Versicherungen von Angesprochenen, dass man sich noch nie begegnet ist, werden höchstens intellektuell ernst genommen, können aber das überzeugende Vertrautheitsgefühl nicht korrigieren.

**Werkzeugstörung** (eine Form der Apraxie)

Beeinträchtigung der Pantomime des Gebrauchs von Werkzeugen und Gegenständen bei intakter Motorik. Werden Betroffene bspw. aufgefordert, zu zeigen, wie sie eine Zahnbürste benutzen würden, fahren sie sich mit dem Finger über die Zähne («Bodypart-as-object») oder fassen sich ratlos ins Gesicht. Das Benutzen einer real vorhandenen Zahnbürste gelingt hingegen meist einwandfrei, ausser bei starker Ausprägung der Apraxie.

**Auditive Agnosie** (eine Form von Agnosie)

Unfähigkeit, die Bedeutung von Geräuschen zu erkennen (bei normalem Hörvermögen). Einigen Betroffenen bereitet es besonders Mühe, akustisch ähnliche Signale voneinander zu unterscheiden (Weint ein Baby? Miaut eine Katze?). Andere verwechseln Signale, die in der Bedeutung verwandt sind (greifen etwa zum Telefonhörer, wenn es an der Tür klopft).

**Schau mal**

Auf unserer Rätsel-Seite haben wir, passend zu unserem Fokus-Thema, eine Wahrnehmungs-Aufgabe für Sie. Probieren Sie sie gleich aus. Sie werden staunen, wie uns unser Gehirn an der Nase herumführen kann.



Was macht ...?

Peter Bruggers Arbeitsgebiet ist das Gehirn. In einige Hirnwindungen konnten wir mit ihm schon auf den Seiten 2 bis 6 schauen. Hier nun ein paar Fragen an ihn persönlich.

Peter, was fasziniert dich zurzeit am meisten, woran arbeitest du abseits von deiner therapeutischen Tätigkeit?

Oh, an vielem. Die Themen gehen nie aus. Aber ein besonders spannendes Forschungsthema ist der Zufall. Oder besser gesagt, die Wahrnehmung von Zufall. Zum Beispiel beim Mentalen Würfeln.

Was passiert beim Mentalen Würfeln und was lässt sich dabei beobachten?

Ich habe ein Projekt begleitet, bei dem Personen zum Takt eines Metronoms Zufallszahlen nennen sollten. Manche Probanden vermeiden, dieselbe Zahl mehrmals hintereinander zu nennen. Das nennt sich «Wiederholungsvermeidung», und das Prinzip kommt nicht nur beim Menschen vor. Es zeigt sich etwa auch bei Tests mit Ratten, die ein Labyrinth mit lauter rechtwinkligen Abzweigungen erkunden. Wählen die Tiere an einer Kreuzung eine bestimmte Richtung, entscheiden sich 80 Prozent bei der nächsten Kreuzung für die entgegengesetzte Richtung.

Was sagt uns das?

Die Wiederholungsvermeidung ist universell. Sie zeigt sich vom Einzeller bis zum Menschen in der Fortbewegung, aber auch in abstrakteren Situationen wie zum Beispiel im Spielverhalten beim Roulette. Dort glauben wir, dass die Kugel mit geringerer Wahrscheinlichkeit auf Rot landen wird, wenn sie zuvor schon dreimal hintereinander auf Rot gelandet ist.

Kannst du dieses Wissen auch in deine praktische Arbeit in der Rehabilitation übertragen?

Ja, und das ist ja gerade das Spannende an unserer Arbeit hier. Derzeit prüfen wir die Interaktionen zwischen Kognition und Motorik in einer Laufbandstudie mit Patienten mit Parkinson'scher

Erkrankung. Ausschlaggebend ist hier nicht die Wiederholungsvermeidung, sondern die Tendenz, im Mentalen Würfeln zu «zählen», d. h., eine 4 nach einer 3 zu nennen oder eine 2 nach einer 1. Diese Stereotypie kann durch die Ausführung einer motorischen Handlung verringert werden. Umgekehrt kann eine Verminderung der Stereotypie die Motorik allenfalls verbessern. Aus den Ergebnissen erhoffen wir uns eine Verbesserung bestehender Parkinson-Therapien. Et Voilà.

Peter, herzlichen Dank für diese spannenden Einblicke und viel Erfolg weiterhin beim Forschen, Diagnostizieren und Therapieren!

Zur Person

Prof. Dr. phil. Peter Brugger, Leiter Neuropsychologie im Rehazentrum Valens und Professor für Verhaltensneurologie und Neuropsychiatrie an der Universität Zürich, lebt in Vättis und Zürich. Seine drei erwachsenen Kinder heissen Silvan, Till und Hazel. Als er selbst ein Kind war, wollte Peter Brugger Detektiv werden – wovon, wie er scherzhaft sagt, sein heutiger Beruf nicht weit entfernt sei.

Rehabilitation für Post- und Long-Covid-Kranke

Seit bald zwei Jahren ist das Coronavirus allgegenwärtig, niemand kann sich dem Thema entziehen. Am wenigsten diejenigen, die tatsächlich an dem Virus erkranken und danach an Langzeitfolgen leiden: Betroffene von «Post Covid» oder «Long Covid» brauchen nach ihrer Erkrankung oft Monate, um sich davon zu erholen, und in vielen Fällen ist eine Reha nötig.



«Die meisten unserer Post-Covid-Patienten haben einen guten Erholungsverlauf, aber nicht alle kommen vom Sauerstoff weg und nicht alle erreichen wieder ihre frühere Leistungsfähigkeit.»

Dr. med. Björn Janssen
Chefarzt Rehazentrum Walenstadtberg

Zu Beginn der Corona-Pandemie wusste man noch wenig von den Langzeitfolgen einer Covid-19-Erkrankung. Es wurden akute Infektionen und schwere Verläufe behandelt und auf den Intensivstationen wurden viele Leben gerettet. Ein Teil der Patientinnen und Patienten, insbesondere solche, die intubiert werden mussten, hatte nach der akuten Erkrankung schwere organspezifische Beschwerden wie etwa Herz- oder Lungenprobleme, die in der Rehabilitation therapiert wurden. Doch je mehr Betroffene es gab, desto klarer wurde: Diese Krankheit hinterlässt bei vielen Patientinnen und Patienten längerfristige Beschwerden.

Post Covid: Schwere Nachwirkungen der Infektion

In den Kliniken Valens wurden von Beginn an Patientinnen und Patienten mit Lungenproblemen nach einer Covid-Infektion behandelt. Meist am dafür spezialisierten Standort Walenstadtberg. Chefarzt Dr. med. Björn Janssen spricht von etwa fünfhundert Patientinnen und Patienten seit Pandemiebeginn, von denen ein Grossteil einen schweren Verlauf hatte: «Diese Patienten sind wochen- oder sogar monatelang gelegen und haben viel Muskelmasse abgebaut. Sie müssen in der Rehabilitation geduldig an ihrer Kraft und Ausdauer arbeiten, damit sich ihre Muskulatur und ihre Lunge langsam erholen. Die meisten unserer Post-Covid-Patienten haben einen guten Erholungsverlauf, aber nicht alle kommen vom Sauerstoff weg und nicht alle erreichen wieder ihre frühere Leistungsfähigkeit.»

So berichtet Dr. Janssen etwa von einem Patienten, dessen Lunge derart in Mitleidenschaft gezogen wurde, dass er auch neun Monate nach der Erkrankung immer wieder Rückschläge erleidet

und inzwischen eine chronische Lungenentzündung entwickelt hat. Sein Gehvermögen beschränkt sich auf zwanzig Meter, und er braucht weiterhin regelmässig Sauerstoff.

Long Covid: Schnelle Erschöpfung und chronische Müdigkeit

Long Covid ist anders. Dr. med. Frank Zimmerhackl, Chefarzt Psychosomatik & Psychiatrie in der Klinik Gais, erklärt, wie es sich mit diesem neuen Krankheitsbild verhält: «Eine hervorstechende Eigenschaft des Long-Covid-Syndroms ist der zweiphasige Verlauf: Die Akut-Infektion verläuft vergleichsweise leicht oder sogar unbemerkt und es folgt oft ein beschwerdefreies Intervall. Erst in einer weiteren Phase treten verstärkt Beschwerden auf, insbesondere chronische Müdigkeit und Erschöpfung. Aber auch Schlafstörungen, Herzrasen, Husten und Atemnot, muskuläre Schwäche und Schmerzen sowie Störungen der Konzentrations- und Merkfähigkeit können anhaltende Symptome sein. Dauern diese Einschränkungen zu lange, kann dies zu einer erhöhten psychischen Belastung bis hin zu Depressionen führen.»

Die Auslöser für das Long-Covid-Syndrom sind bisher nicht geklärt, doch es gibt Hinweise darauf, dass sie durch eine überschiessende Immunreaktion hervorgerufen werden. «Es leiden vermehrt jüngere weibliche Patientinnen an Long Covid, die eine vergleichsweise milde oder sogar unbemerkte Infektion hatten», erklärt Frank Zimmerhackl.

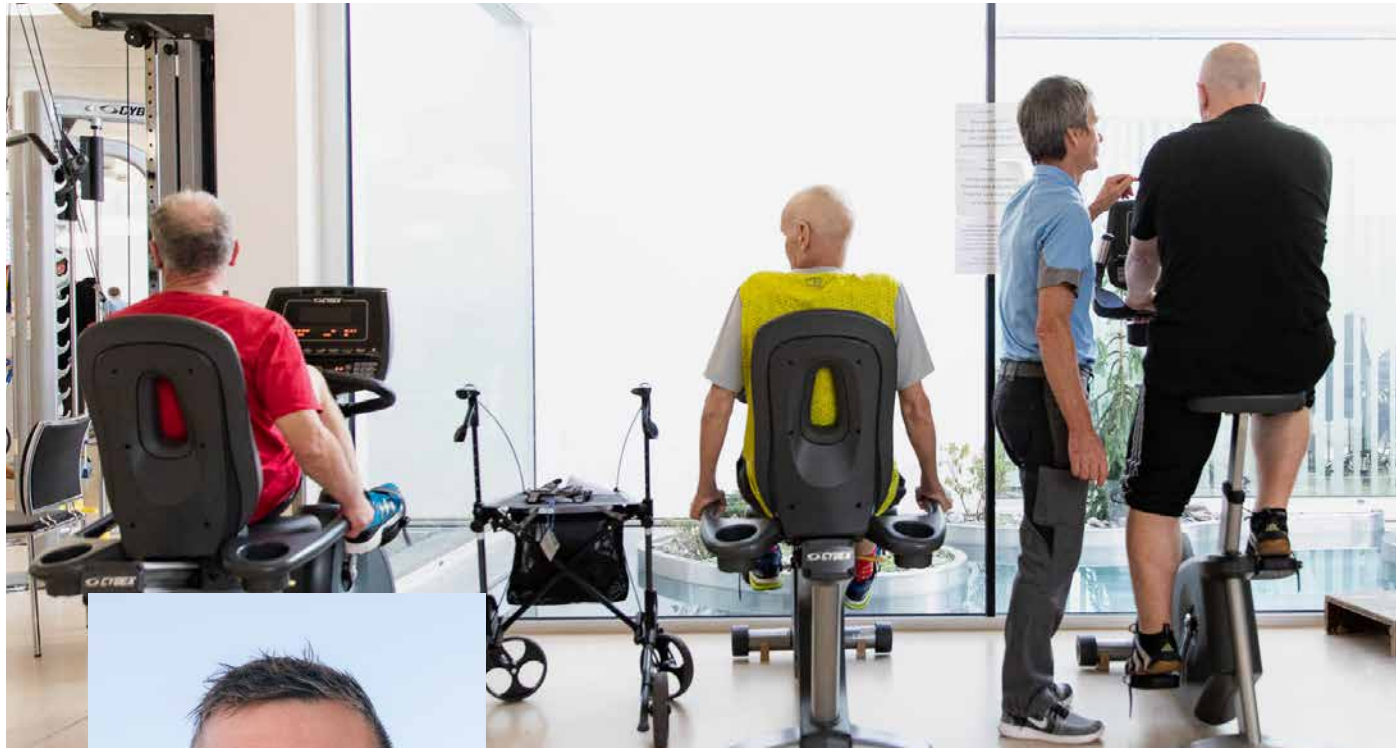
Überlastung wird oft erst im Nachhinein bemerkt

Manche Patientinnen und Patienten sind so schnell erschöpft, dass sie den Alltag kaum bewältigen können. Wenige Handgriffe, etwa beim Frühstückmachen, können schon genügen: Der Puls geht hoch, die Atmung wird schneller, ein Schwächegefühl setzt ein. Die Betroffenen müssen sich dann hinsetzen oder hinlegen, bis sich alles wieder beruhigt. Was einem gesunden Menschen allenfalls passiert, wenn er etwa untrainiert einen Berg hochrennt, das passiert Long-Covid-Patienten schon bei der kleinsten Anstrengung.

Besonders heimtückisch: Die Überlastung wird oft nicht sofort bemerkt. Eine leichte Trainingseinheit auf dem Ergometer kann sich für den Moment gut anfühlen, die Freude an der Bewegung lässt vielleicht ein paar Umdrehungen mehr zu als beim letzten Mal. Doch auf das gute Gefühl folgt am nächsten Tag ein völliger Einbruch – und es kann Tage oder sogar Wochen dauern, bis das hart erkämpfte Leistungsniveau wieder erreicht wird.

Behutsames Training und persönliches Energiemanagement

Die Patientinnen und Patienten müssen also zusammen mit ihren Ärztinnen und Ärzten die Balance finden. Trainieren ja, aber nicht zu nah an der Grenze der Leistungsfähigkeit. Auch im Alltag müssen die Betroffenen erst herausfinden, was sie schaffen und was im Moment noch zu



«Es leiden vermehrt jüngere weibliche Patientinnen an Long Covid, die eine vergleichsweise milde oder sogar unbemerkte Infektion hatten.»

Dr. med. Frank Zimmerhackl
Chefarzt Psychosomatik und Psychiatrie Klinik Gais

viel für sie ist. Ein wichtiges Hilfsmittel lernen die Betroffenen in der Reha kennen: das «Energiemanagement». In speziellen Schulungen bekommen sie ein Gefühl dafür, welche Tätigkeiten sie in ihrem Alltag gut bewältigen können und welche nicht: Anstrengende Arbeiten oder Freizeitaktivitäten, die zu viele Kraftreserven aufbrauchen, werden identifiziert, um den Tag entsprechend planen zu können. Wenn beispielsweise eine Aktivität wie Einkaufen geplant ist, kann es sein, dass das Aufräumen der Wohnung danach auf mehrere Tage verteilt werden muss. Es gilt also, sich die eigenen Kräfte so einzuteilen, dass es nicht zu den gefürchteten verzögerten Erschöpfungszuständen kommt. Mehr darüber sowie Tipps zum persönlichen Energiemanagement lesen Sie auf Seite 22.

Neu entwickeltes Reha-Konzept für Long Covid

Die steigenden Zahlen an Long-Covid-Betroffenen zeigen deutlich, dass eine neue Krankheit entstanden ist und dass die Betroffenen eine spezielle Rehabilitation brauchen. Die Kliniken Valens haben deshalb als Ergänzung zur Post-Covid-Reha ein Long-Covid-Rehakonzept entwickelt. Am Standort der Klinik Gais

können Betroffene mit einem intensiven Therapieprogramm stationär behandelt und therapiert werden, in der Ambulanten Reha St.Gallen werden Patientinnen und Patienten erreicht, die ein wohnortnahes Angebot brauchen. Das Therapieprogramm ist spezifisch auf die verschiedenen Ausprägungen des Long-Covid-Syndroms abgestimmt – es setzt sich aus mehreren Modulen zusammen, mit denen das Ärzte- und Therapieteam je nach Krankheitsbild einen individuellen Therapieplan erstellt.

Patientinnen und Patienten, die nach einer Corona-Infektion an anhaltenden Lungenschädigungen oder anderen Organschädigungen leiden, werden im Rehazentrum Walenstadtberg weiterhin im Rahmen einer pneumologischen oder internistischen Rehabilitation betreut.



TV-Serie über Valenser Chefarzt und Long Covid

Im Frühjahr 2021 wirkte Dr. med. Roman Gonzenbach in einer 4-teiligen Serie von TVO – das Ostschweizer Fernsehen mit. Das TV-Team begleitete ihn in seinem Klinikalltag, der im Frühjahr ganz besonders von Covid-19 geprägt war. Zu Wort kamen dabei auch Patientinnen und Patienten, Therapeutinnen und Therapeuten sowie der Leiter des Corona-Krisenstabs, Prof. Dr. med. Stefan Bachmann. Eine spannende und berührende Staffel aus der Sendungsreihe «Krisenmenschen».



Hier ansehen
www.tvo-online.ch



Webinare für Fachpersonal, Betroffene und Interessierte

Im Juni 2021 veranstalteten die Kliniken Valens zwei Webinare, um das allgemeine und fachliche Wissen über Long Covid zu fördern. Das thematische Spektrum der Referenten reichte von Verlaufsformen, Symptomatik und Behandlung über Therapiemöglichkeiten und Rehabilitationsziele bis hin zu aktuellen Forschungserkenntnissen.



Webinar für
Fachpersonal



Webinar für Patienten
und Interessierte



Studiogespräch in der Sendung GESUNDHEITHEUTE

Die Sendung vom 4. September 2021 stand ganz im Zeichen von Post- und Long Covid. Dr. Jeanne Fürst sprach mit Dr. Frank Zimmerhackl, Chefarzt Psychosomatische Reha in der Klinik Gais, und mit Dr. Björn Janssen, Chefarzt Rehazentrum Walenstadtberg, über die Erkrankung, die Langzeitbeschwerden und die möglichen Therapien. Mit im Studio: Silvana Tortorella, eine junge Pflegefachfrau, die nach einer leichten Covid-Erkrankung an schweren Nachwirkungen leidet.



Hier ansehen
www.gesundheit-heute.ch

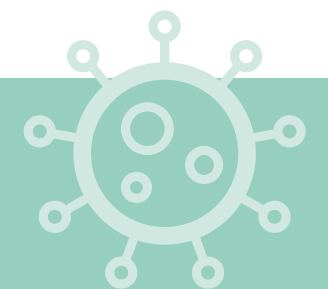


Radio SRF: In Gais erholen sich Long-Covid-Betroffene

Das Regionaljournal Ostschweiz hat eine Reportage über das Rehabilitationsprogramm der Klinik Gais produziert. Das Energiemanagement ist eines der wesentlichen Elemente der Therapie. Der Elektromonteur Andre aus Aarau berichtet von seinen Beschwerden und von der grossen Hoffnung, die er in die Reha setzt. Auf Seite 22 lesen Sie mehr über das Energiemanagement bei Long Covid.



Hier anhören
www.srf.ch/audio



Mehr zur Long-Covid-Reha an den Standorten der Kliniken Valens:

kliniken-valens.ch/longcovid

«Und plötzlich ging es nicht mehr.»

Der Krug geht so lange zum Brunnen, bis er bricht. Lange bemerkte Jeannine Roth die Risse nicht, die sich ganz langsam bildeten, und hielt auch dem grössten Druck stand. Doch es prasselte privat und beruflich derart viel auf sie ein, dass sie eines Tages kapitulieren musste. Der Eintritt in die Klinik war Anfang des Jahres 2016 die einzige Option.

Wo soll man beginnen, zu erzählen? Bis wohin war es noch zu bewältigen und wo war die Grenze zur Überforderung überschritten? Jeannine Roth fängt bei einem Ereignis von vor über 20 Jahren an: «Eine Zäsur war sicherlich die erste Krebserkrankung meiner Schwester. Das war 1999, Yvonne war erst 36 und hatte zwei kleine Kinder. Es war für die ganze Familie ein Schock.»

Leidensweg der Schwester als Taktgeber

Um uns zum Kern ihrer eigenen Krankheit mitzunehmen, muss Jeannine Roth zuerst die Geschichte ihrer Schwester zu Ende erzählen. Denn es ging wieder aufwärts, Yvonne besiegte den Brustkrebs und sah hoffnungsvoll in

die Zukunft – bis nach zwölf Jahren im Rahmen der jährlichen Nachuntersuchung ein Lebertumor entdeckt wurde. Es folgte eine operative Tumorentfernung und Chemotherapien, zwei Jahre später musste ein weiterer Lebertumor entfernt werden. Anfang 2015 dann die «Enddiagnose»: Es hatten sich inzwischen Metastasen in der Wirbelsäule und im Gehirn gebildet.

Jeannine Roth verbrachte im März 2015 einen letzten gemeinsamen Urlaub mit ihrer Schwester. Doch in diesen Tagen erschöpften sich zunehmend ihre emotionalen Reserven. Dennoch setzte sie sich danach an vielen Wochenenden für jeweils dreieinhalb Stunden in den Zug, um Yvonne zu besuchen, bis diese im Oktober 2015 verstarb.

Ein Zuviel auf allen Ebenen

In dieser quälenden Zeit war Jeannine Roth Buchhaltungschefin eines mittelständischen Unternehmens: «Ich arbeitete 60 Stunden pro Woche, stand permanent unter Druck und fuhr viele Wochenenden zu meiner schwerkranken Schwester.» Und auch ganz persönliche Tendenzen hatten sich kumuliert: «Ich bin sehr genau. Gut war etwas nur, wenn es extrem gut war. Dies kam mir in meinem Beruf als Finanzfachfrau sehr entgegen, aber man muss seinen Anspruch an sich selbst auch mal herunterschrauben.»

Doch es sei nie nur ein Faktor, der es ausmache. Jeannine Roth trieben auch private Sorgen um. In ihrer Partnerschaft kriselte es bereits seit Längerem. Dann, nach dem Tod ihrer Schwester, konnte sie auch nicht mehr schlafen; drei Monate lang – und «plötzlich ging es nicht mehr».

Jeannine Roths Psychiaterin hatte ihr lange zuvor bereits geraten, sich in einer Klinik behandeln zu lassen – zeigte sie doch typische Symptome einer mittelschweren Depression –, sie hatte jedoch Bedenken wegen der Arbeit. «Aber es kam der Tag, an dem ich wusste, dass ich keine Chance habe, wenn ich das Ruder nicht aus der Hand gebe. Schliesslich bin ich bei der Arbeit in Tränen aufgelöst zusammengebrochen.» Ihre Therapeutin schrieb sie sofort krank und am 19. Januar 2016 fuhr Jeannine Roth nach Gais: «Jetzt konnte ich endlich loslassen. Ich habe am Klinikempfang meinen Willen abgegeben und gewartet, was passiert.»

Auf der Suche nach dem Schlaf

Unmittelbar nach ihrem Eintritt hatte Jeannine Roth ihr erstes Gespräch mit dem Chefarzt Dr. Frank Zimmerhackl. Der drängendste Schritt war nun, wieder Schlaf zu finden. Nach ein paar Tagen trat eine Besserung ein, aber es dauerte Wochen, bis die richtige Medikation und Dosierung gefunden war: «Es war eine schwierige Suche. Ich bekam am Abend entweder Antidepressiva oder Schlafmittel und wurde am Morgen jeweils zu meinem Zustand befragt. Nach vier Wochen schlief ich zum ersten Mal seit Langem eine ganze Nacht durch.»

Daneben standen jeden Tag vier bis fünf Therapien auf ihrem Plan. «Für mich war wichtig, dass ich ungefähr eine Stunde nach der Psychotherapie jeweils eine Bewegungseinheit hatte. Darauf wurde in der Klinik individuell eingegangen, da jeder Mensch etwas anderes braucht nach einem aufwühlenden Gespräch.» So standen auf dem Therapieplan unter anderem Krafttraining, Wandern, (Wasser-) Gymnastik, Atemgymnastik, Massage, progressive Muskelentspannung oder Klangmeditation – acht Wochen lang. Mitte März 2016 konnte Jeannine Roth gestärkt in ihren (neuen) Alltag zurück.

Richtungswechsel und radikaler Neuanfang

Heute, fünf Jahre später, hat sich Jeannine Roth ein neues Leben aufgebaut. Sie hat einen tollen Job im 70-Prozent-Pensum ohne Führungsaufgaben, hat ihr Haus in Winterthur verkauft und ist mit ihrem Hund Vincent nach Gais gezogen. Hier geniesst sie nun regelmässig die Natur vor ihrer Haustür.

«Ja, es geht mir wieder gut. Nach dem Aufenthalt in der Klinik war ich wieder lebensfähig. Ich wusste aber auch, dass ich nicht «gesund» bin, und dass ich weiter an mir arbeiten muss. Heute spüre ich sehr genau, wo meine Grenzen sind und teile mir meine Kräfte ein.»



«Es kam der Tag, an dem ich wusste, dass ich keine Chance habe, wenn ich das Ruder nicht aus der Hand gebe.»

Die Gesundheit ist ein «zartes Pflänzli»

Und was empfiehlt Jeannine Roth anderen Betroffenen? «Wichtig ist, sich darüber klar zu werden, dass man erst in der Klinik die nötige Ruhe hat, um an sich zu arbeiten. Zwar ist es eine wirklich harte Arbeit, aber auch eine sehr lohnende.» Jeannine Roth hat sich eine einfache Einsicht zu Herzen genommen: «Man muss nicht immer perfekt sein, und man muss sein eigenes Leben leben. Und diese Themen sollte man nach einem solchen «Vorfall» wirklich angehen.»

Der Austritt aus der Klinik sei jedoch nicht das Ende dieser Arbeit, sondern erst der Anfang – und dies betont Jeannine Roth besonders, denn: «Die Gesundheit ist nach dem Klinikaufenthalt ein «zartes Pflänzli», auf das man gut achten muss.»

Zur Person

Jeannine Roth ist 52 Jahre alt und wohnt in Gais. Sie arbeitet in der Buchhaltung in einem KMU. Seit sie ihr Arbeitspensum auf 70 Prozent reduziert hat, verbringt sie viel Zeit in der Natur und erwandert mit ihrem Hund Vincent die Bergwelt in Gais und Umgebung. Sie geht offen mit dem Thema Depression um und hat auch in der Sendung «Gesundheit heute» darüber gesprochen. www.gesundheit-heute.ch/sendungen. (Sendung vom 17.10.2020)

Aktuelles

*Kurzgeschichten, Rückblick,
Erreichtes und Aktuelles aus
den Kliniken Valens.*

EFQM-Sterne für Rehasentren Valens und Walenstadtberg

Das Rehasentrum Walenstadtberg hat im April nach einem dreitägigen Assessment die Anerkennung «Recognised by EFQM» mit 4 Sternen erhalten. Kurze Zeit später, im Juni 2021, folgte das Rehasentrum Valens, ebenfalls mit 4 Sternen. Die Auszeichnung nach dem international anerkannten EFQM-Modell 2020 bescheinigt die Effektivität des Managementsystems und gilt als Nachweis für den Level auf dem Weg zur unternehmerischen Excellence. Durchgeführt wurde die Bewertung von der Stiftung ESPRIX Excellence Suisse, einem offiziellen Partner der EFQM.

Bereits Ende 2020 hat die Rheinburg-Klinik Walzenhausen die Anerkennung «Recognised by EFQM» mit 4 Sternen erhalten (Bericht in der Voilà-Ausgabe Frühling/Sommer 2021).

Das EFQM-Modell 2020 ist ein weltweit anerkannter ganzheitlicher Handlungsrahmen, der Organisationen dabei unterstützt, ihre Leistungsfähigkeit und ihr Transformationsvermögen nachhaltig zu verbessern und weiterzuentwickeln sowie Veränderungen zu steuern. Der Bewertungsprozess beinhaltet eine tiefgehende Analyse von Abläufen, Managementpraktiken, Kultur, Leistungserbringung und Ergebnissen.



Klinikleitung Rehasentrum Valens

v.l.n.r. Wolfgang Kilga (Leiter Pflege), Dr. Dr. Roman Gonzenbach (Chefarzt Neurologie), Mario Gnägi (Klinikdirektor), Stephan Tobler (QM-Coach), Kurt Luyckx (Leiter Therapien)



Klinikleitung Rehasentrum Walenstadtberg

v.l.n.r. Dr. Björn Janssen (Chefarzt Rheumatologie), Robert Durach (Leiter Therapien), Manuela Inauen (Leiterin Pflege), Stephan Tobler (QM-Coach), Michael Härtel (Klinikdirektor)



Zertifizierung von «The Swiss Leading Hospitals»

Die Kliniken Valens sind seit Kurzem als Gruppe sowie mit den 4 Standorten Rehasentrum Valens, Rehasentrum Walenstadtberg, Clinic Bad Ragaz und Rheinburg-Klinik Walzenhausen Mitglied der «Swiss Leading Hospitals» (SLH). Für die Kliniken Valens ist die Mitgliedschaft bei den SLH ein ergänzendes Qualitätsmerkmal, mit dem sie sich von Mitbewerbern abheben.

Im Zentrum der Qualitätskriterien von SLH stehen messbare Faktoren wie medizinische Leistungsfähigkeit, professionelle Pflege, individuelle Betreuung, familiäre Atmosphäre und hervorragende Infrastruktur. Dabei wird von den SLH von Anfang an eine sehr hohe Qualität ihrer Mitglieder vorausgesetzt: Eine Klinik kann nur Mitglied der SLH werden, wenn sie bereits beim Beitrittsge such eine ISO- oder EFQM-Zertifizierung vorweisen kann.



Parkinson-Informationstag im Rehasentrum Valens

Die Vereinigung Parkinson Schweiz organisiert jedes Jahr verschiedene Informationsanlässe für Parkinson-betroffene, deren Angehörige und die interessierte Öffentlichkeit. Im Juli 2021 fand im Rehasentrum Valens der beliebte Parkinson-Informationstag mit rund 50 Teilnehmenden statt (mehr waren pandemiebedingt nicht zugelassen). In verschiedenen Vorträgen referierten Fachleute zu bewährten Therapieformen, die Wirkweise von Ausdauertraining und weiteren neuen Erkenntnissen rund um Parkinson. Bei allen Therapieformen geht es darum, Menschen mit Morbus Parkinson dazu zu befähigen, ihr höchstes Mass an Kommunikation, Mobilität und Unabhängigkeit im täglichen Leben durch wissenschaftlich unterstützte Therapieprogramme wiederherzustellen und zu erhalten.

Erfolgreicher Bobath-Grundkurs

2020 war der Bobath-Grundkurs über 3 Kursteile mit unserem internen Bobath-Instruktor Kurt Luyckx geplant. Die erste Kurswoche konnte im Oktober 2020 noch plangemäss durchgeführt werden, die weiteren Kurswochen mussten pandemiebedingt immer wieder verschoben werden. Nun, Mitte September 2021, fast ein Jahr nach IBITA-anerkanntem Start des Bobath-Grundkurses, konnten die 12 Teilnehmenden ihre Kurszertifikate entgegennehmen.



Spendenfranken für Organisation «RHYBOOT» in Altstätten

Mit einem freiwilligen Spendenfranken pro Monat unterstützen Mitarbeitende der Kliniken Valens benachteiligte Mitmenschen. Der aus einem Jahr resultierende Betrag wird an eine soziale Einrichtung gespendet. Dieses Jahr wurde die Organisation «RHYBOOT» mit Sitz in Altstätten mit einem Betrag von CHF 4'423.00 berücksichtigt. RHYBOOT ermöglicht Lebens- und Arbeitsräume für erwachsene Menschen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen. Das gesamtheitliche Angebot umfasst betreutes Wohnen, ein Beschäftigungsangebot, geschützte Arbeitsplätze sowie Eingliederungs- und Ausbildungsplätze.

PhD-Retreat des Zentrums für Neurowissenschaften Zürich in Valens

Vom 8. bis 10. Juli 2021 fand im Rehaszentrum Valens das 23. PhD-Retreat des Zentrums für Neurowissenschaften Zürich (ZNZ) statt. In Vorträgen und anhand von Postern stellten die Studierenden des ZNZ an den drei Tagen ihre Forschungsprojekte vor. Die Doktorandinnen und Doktoranden kamen u.a. aus den Bereichen Biologie, Medizin, Pharmakologie, Physik und Psychologie. Ziel dieses jährlichen «Zusammentreffens geballten Wissens» ist der Austausch untereinander und der Einblick in die Praxis. Forschende haben oft keinen direkten Kontakt zu Patientinnen und Patienten und manche sehen in Valens zum ersten Mal, was es heisst, mit einer neurologischen Erkrankung zu leben. Es wird ihnen vor Augen geführt, dass weiterhin ein grosser Bedarf an einem noch besseren Verständnis des Nervensystems besteht, damit Krankheiten noch besser behandelt oder gar verhindert werden können.



Jahresbericht 2020

Das Geschäftsjahr 2020 war auch für die Kliniken Valens durch die Corona-Pandemie geprägt. Mit der Einrichtung von Isolationsstationen konnten Post-Covid-Patientinnen und -Patienten zur Entlastung der Akutspitäler früh aufgenommen werden und andererseits der normale Reha-Betrieb aufrechterhalten bleiben. An allen fünf Standorten mit stationärer Rehabilitation wurden über 5500 stationäre Patientinnen und Patienten medizinisch, therapeutisch und pflegerisch behandelt und auf ihrem Weg der Rehabilitation begleitet.

Die Klinikgruppe konnte trotz der grossen Herausforderungen mit mehr als 155'000 Pflegetagen und einem Umsatz von CHF 125 Mio. einen Jahresgewinn von CHF 2.5 Mio. erwirtschaften. Den Jahresbericht gibt es unter www.kliniken-valens.ch/medien als Download. Gedruckte Exemplare können unter marketing@kliniken-valens.ch bestellt werden.



Jetzt runterladen!
kliniken-valens.ch/medien



Projekt ST REHA

Auf den 1. Januar 2022 wird in der Schweiz für die Rehabilitation ein national einheitliches Tarifsysteem mit Leistungsbezug eingeführt. Bisher wurden die Leistungen für jeden Patienten mit einer Tagespauschale je Fachdisziplin abgerechnet, unabhängig von den funktionellen Einschränkungen und den erbrachten Leistungen. Neu erfolgt die Verrechnung abhängig von den erbrachten Leistungen (CHOPs) und den funktionellen Einschränkungen, gemessen mit dem FIM.

Schon früh startete eine Projektgruppe in den Kliniken Valens mit den Vorbereitungen für diesen sehr wichtigen und einschneidenden Systemwechsel. Das Projekt unter der Leitung von Ricky Probst (Leiter Tarife und Kooperationen) und Harald Keckeis (CFO) gliedert sich in vier Teilbereiche: Auswirkungen klinische Kernprozesse, Auswirkungen administrative Kernprozesse, Simulation und Verhandlung, Systemvoraussetzungen und Schnittstellen. Die Vorbereitungen sind auf gutem Wege, auch wenn noch die eine oder andere Hürde zu nehmen ist.



Neuer Chefarzt Onkologie in der Klinik Gais

PD Dr. med. Holger Hass ist seit 1. Oktober 2021 Chefarzt Onkologie und Stv. Departementsleiter Innere Medizin der Klinik Gais. Der Facharzt für Innere Medizin war zuvor 13 Jahre als Chefarzt der onkologischen Rehabilitationsklinik «PARACELUS Klinik Scheidegg» tätig.

Dr. Hass übernahm die Abteilung von Dr. med. Daniel Büche, der sie seit Mai 2021 interimsmässig geführt hat. Dr. Büche übernahm planmässig die Position des Stellvertretenden Chefarztes Onkologie.

Neue Leitung der Kardiologie in der Klinik Gais



Prof. Dr. med. Jean-Paul Schmid ist seit 1. Juli 2021 Chefarzt Kardiologie und Departementsleiter Innere Medizin der Klinik Gais. Der Facharzt für Allgemeine Innere Medizin und Kardiologie FMH war zuvor Chefarzt Kardiologie der Klinik Barmelweid. Die Geschäftsleitung der Kliniken Valens hat Prof. J.-P. Schmid Anfang des Jahres zum Nachfolger des langjährigen Chefarztes Dr. med. Artur Bernardo gewählt, welcher auf Ende Juni 2021 in den wohlverdienten Ruhestand getreten ist.

22. Valenser Frühlings-symposium

Das 22. Valenser Frühlings-symposium musste pandemiebedingt mehrmals verschoben werden, konnte aber am 26. August 2021 mit Schutzkonzept für die 80 Teilnehmenden stattfinden. In einer ganzen Reihe von Vorträgen und Workshops zum Thema «Dosierungen – ist mehr besser?» teilten namhafte Referentinnen und Referenten aus den Bereichen Medizin und Therapien ihr Wissen mit dem interessierten Fachpublikum.



Interne und externe Fachexperten teilten ihre Erkenntnisse zum Thema Dosierungen.

Öffentliche Vorträge in der Rheinburg-Klinik Walzenhausen

Für die Öffentlichkeit hat die Rheinburg-Klinik Walzenhausen zwei Vorträge angeboten:

- **Am 23. Juni 2021** zum Thema «Vorbeugung von neurologischen Erkrankungen durch eine gezielte Ernährung» mit Referentin Brigitte Corrodi, Ernährungsberaterin Rheinburg-Klinik
- **Am 23. September 2021** zum Thema «Musculoskelettale Rehabilitation nach Gelenkersatz» mit Referentin Dr. med. Maria Oschepp, Leitende Ärztin Rheinburg-Klinik

Die Teilnehmerzahlen waren pandemiebedingt begrenzt.

Der Multiplen Sklerose auf der Spur



Dr. Jens Bansi, Forschungsleiter Therapien, Dr. Jan Kool, Senior Researcher, und Dr. med. Roman Gonzenbach, Chefarzt Klinik für Neurologie und Neurorehabilitation, haben die MS-Studie in Kooperation mit der Deutschen Sporthochschule Köln durchgeführt.

Seit 17 Jahren ist er in Valens tätig, seit Juni 2021 ist er Leiter Forschung und Entwicklung der Therapien. Ebenfalls in diesem Jahr wurde eine Multiple-Sklerose-Studie seines Forschungsteams in einer der weltweit wichtigsten neurologischen Fachzeitschriften veröffentlicht. Die Rede ist von Dr. Jens Bansi – der jetzt schon weiss: 2021 wird ihm in Erinnerung bleiben.

Dass Jens Bansi Forschungsleiter der Therapien wird, war schon seit längerem geplant. Das Timing für seinen Forschungserfolg dagegen war nicht planbar. Aber einige Monate vor seiner Beförderung zeichnete sich bereits ab, dass die MS-Studie, die er und sein Team zusammen mit der Deutschen Sporthochschule Köln durchführten, ein grosser Erfolg werden würde.

Studie beweist: HIIT reduziert Entzündungswerte

In der Mai-Ausgabe des renommierten neurologischen Fachmagazins «Neurology – Neuroimmunology & Neuroinflammation» wurde die Studie veröffentlicht. Darin sind Dr. Jens Bansi, Dr. med. Roman Gonzenbach und Dr. Jan Kool zusammen mit ihrem Forschungsteam folgender Frage nachgegangen: Wie wirkt sich ein Hochintensives Intervalltraining (HIIT) auf chronische Entzündungen im Gehirn aus? Die Ergebnisse sind so erfreulich wie eindeutig: Die Konzentrationen von speziellen Markern, die das entzündliche Geschehen im Gehirn abbilden, werden durch HIIT deutlich gesenkt.

Ein Plädoyer für regelmässige Bewegung

Auch frühere Studien haben gezeigt, dass Bewegung das Fortschreiten von MS verlangsamen kann. Der Erfolg hängt aber von der Regelmässigkeit ab. Jens Bansi erklärt, warum: «Entscheidend ist, dass die Betroffenen das Ziel verfolgen, einen Referenzwert in ihrer Fitness zu halten: den eines gesunden, durchschnittlich fitten Menschen. Denn ihr Organismus kann schwächende Einflüsse, wie eine Erkältung oder längere Trainingspausen, weniger gut kompensieren. Im Vergleich zu einem gesunden Menschen brauchen sie viel länger, bis sie wieder ihr altes Niveau erreichen.»

Leitungsposition und Forschungserfolg – 5 Fragen an Jens Bansi

Jens, du bist seit Juni Forschungsleiter der Therapien. Was bedeutet dir das?

Sehr viel natürlich. Die Arbeit in Valens macht mir nach wie vor viel Freude. Das Schöne an unserer Forschung ist ja, dass wir alle Erkenntnisse direkt im Reha-Alltag umsetzen können. Als Forschungsleiter Therapien kann ich jetzt noch mehr gestalten und die Verantwortung für künftige Projekte übernehmen. Darauf freue ich mich.

Was möchtest du verändern, was beibehalten?

Gross verändern möchte ich erstmal nichts, mit Jan Kool hatten wir einen extrem engagierten und erfahrenen Forschungsleiter, der ein offenes und innovationsfreundliches Arbeitsklima geschaffen hat. Das möchte ich weiter pflegen. Wichtig ist mir auch, das Taktgeber-Image der Valenser Forschung zu erhalten und weiterzuentwickeln. Dazu trägt jetzt auch die Veröffentlichung unserer Studie in «Neurology» bei.

Was hat eure neue MS-Studie, vereinfacht gesagt, ergeben?

Wir konnten nachweisen, dass die Konzentrationen von speziellen Markern, die das entzündliche Geschehen im Gehirn abbilden, mit HIIT deutlich reduziert werden. Dadurch verlangsamt sich der Abbau der Isolierschicht der Nervenbahnen im Gehirn. Wir glauben, dass das Fortschreiten der Krankheit durch HIIT verlangsamt werden kann, wenn es regelmässig durchgeführt wird.

Was ist bei dieser Studie anders als bei den bisherigen?

Das Besondere an der Studie ist, dass wir neue Marker im Blut ausgewertet haben: Die sogenannten Neurofilamente. Sie wurden erst kürzlich entdeckt und sind ein wesentlicher Indikator für Entzündungen. Zusätzlich haben wir den Aufbau von Kynurenin und Tryptophan untersucht und herausgefunden, dass auch die chronische Müdigkeit bei MS und anderen Krankheiten mit HIIT reduziert werden kann.

Und weshalb hat «Neurology» diese Studie veröffentlicht?

Das hat einerseits mit dem deutlichen Ergebnis zu tun, andererseits mit dem Studiendesign: Wir haben nur Werte verwendet, die objektiv messbar sind. Beispielsweise haben wir nur Personen in die Studie aufgenommen, die einen EDSS-Wert zwischen 3.0 und 6.0 hatten, also «moderat» eingeschränkt waren. Auch die Veränderung der Blutkonzentration haben wir zu genau definierten Zeitpunkten gemessen. Das sind nur zwei Beispiele, aber solche messbaren Parameter waren ausschlaggebend für die Veröffentlichung unserer Arbeit. Über diese positive Resonanz freuen wir uns sehr.

Und wir freuen uns mit euch – besten Dank für das Gespräch. Das Voilà-Redaktionsteam gratuliert ganz herzlich zur erfolgreichen Studie und wünscht weiterhin frohes Forschen!



Dr. Jens Bansi ist neuer Forschungsleiter der Therapien der Kliniken Valens.

Die Vergleichsgruppen

69 Personen wurden nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen eingeteilt. Eine Gruppe absolvierte 3 Mal pro Woche für 15 Minuten ein Hochintensives Intervalltraining auf dem Ergometer. Dabei radelten die Probandinnen und Probanden jeweils 1 Minute bei 90 bis 100 Prozent ihrer individuellen Höchstleistung und machten dann 3 Minuten Pause. Die andere Gruppe absolvierte das «normale» Valenser Training: täglich 30 Minuten bei ca. 65 Prozent der individuellen Höchstleistung.

Ergebnisse der Studie

Die Blutanalysen erbrachten den Nachweis, dass sich die Konzentration der Neurofilamente nach dem Hochintensiven Intervalltraining jeweils deutlich stärker abgesenkt hatte als nach dem «normalen» Training. Dadurch verlangsamt sich der Abbau der Isolierschicht von Nervenbahnen im Gehirn und damit das Fortschreiten der Krankheit.

Die Studie zum Nachlesen in voller Länge

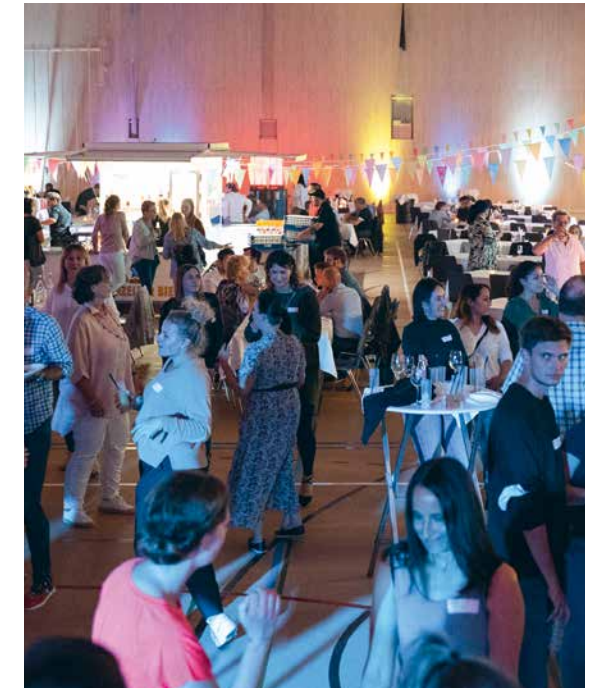


Die Studie trägt den Titel **Exercise Diminishes Plasma Neurofilament Light Chain and Reroutes the Kynurenine Pathway in Multiple Sclerosis**.

Sommerfest 2021

Nach einer langen Zeit ohne Mitarbeiteranlässe konnte das Organisationskomitee im August zu einem grossen Sommerfest nach Walenstadt einladen. Über 300 Mitarbeitende sind der Einladung gefolgt. Einlass in die Mehrzweckhalle am Walensee gab es nur mit gültigem Covid-Zertifikat.

Kulinarisch wurden die Gäste mit Spezialitäten aus verschiedenen Ländern verwöhnt und musikalisch von DJ F.A.B. mit Live Sax von Al Stonehouse begleitet. Das fröhliche Beisammensein, das feine Essen, Musik und Tanz wurden zelebriert und genossen.



Aus der Fotobox



Den persönlichen Energiehaushalt managen

Es ist wie mit einem Bankkonto: Wer nicht weiss, wie viel drauf ist, weiss auch nicht, wie viel er ausgeben kann. So lässt sich ein wichtiger Teil der Long-Covid-Reha erklären: das Energiemanagement. Betroffene müssen lernen, ihre Energie einzuteilen und sorgsam damit umzugehen.

Chronische Müdigkeit ist eine häufige Nachwirkung bei Patientinnen und Patienten, die eine Corona-Infektion durchgemacht haben. Dabei kommt es nicht auf die Schwere des Verlaufes an: Fatigue, wie das Syndrom auch genannt wird, trifft sowohl Menschen mit einem schweren Verlauf als auch solche, die während der Infektion kaum Symptome hatten.

Überforderung vermeiden

Bei der Fatigue, die bei Long Covid auftritt, ist es besonders wichtig, sich nicht zu überfordern. Denn das kann dazu führen, dass die Müdigkeit am nächsten Tag noch stärker ist oder die Regeneration gar mehrere Tage dauert. Entgegenwirken lässt sich dem mit einer Energiemanagement-Schulung, wie sie in der Ergotherapie der Kliniken Valens als Teil der Long-Covid-Reha angeboten wird.

Wie viel Kraft kostet es, Frühstück zu machen?

Patientinnen und Patienten lernen dabei, Prioritäten zu setzen und einzuschätzen, wie viel Energie sie für welche Tätigkeiten einplanen müssen. Wie viel Kraft es zum Beispiel kostet, Frühstück zu machen, einkaufen zu gehen oder eine Stunde am Computer zu arbeiten, dafür muss jeder (für sich) ein Gespür entwickeln.

Das Energiehaushalts-Konto

Damit diese Einschätzung leichter fällt, empfiehlt sich eine Aufstellung über die täglichen Verrichtungen und deren «Energiekosten». Dabei werden die Aufgaben in drei Kategorien eingeteilt: Selbstversorgung, Arbeit und Freizeit. Dann schätzt man ein, wie viel Energie jede Tätigkeit kostet, wie wichtig sie ist, ob sie Freude macht, oder ob die Aufgabe delegiert werden kann. Durch die Vergabe von Punkten werden die grössten «Energiefresser» aufgedeckt und der Tag kann entsprechend geplant werden.

**Ein Energiemanagement in Eigenregie durchzuführen, ist nicht immer ganz einfach. Unterstützung finden Betroffene auch bei ambulanten, wohnortnahen Ergotherapeutinnen und -therapeuten.*

Tipps für Ihr Energiemanagement*

- ▶ Erstellen Sie eine Tabelle Ihrer Aufgaben.
- ▶ Schätzen Sie ein, wie viel Energie jede Ihrer Aufgaben kostet und vergeben Sie Punkte von 1 bis 10.
- ▶ Stellen Sie sich folgende Fragen:
 - ▶ Muss, kann, sollte ich es erledigen?
 - ▶ Was macht Freude?
 - ▶ Was macht keine Freude?
 - ▶ Was möchte ich selber machen?
 - ▶ Was kann ich delegieren oder vereinfachen?

Selbstversorgung z. B. Duschen, Waschen, Anziehen, Rasieren, Gesichtspflege, Haarpflege, Medikamente	Energiekosten 1 - 10 kaum - sehr viel
Duschen, Anziehen, Schminken	3
Rasieren	5
Haare waschen	7
Arbeit z. B. Putzen, Kochen, Arbeitsweg, Arbeit, Einkaufen, Garten, Kinderbetreuung	
Kochen, Backen	3-7
Putzen, Einkaufen	5-7
Arbeitsweg → Auto fahren	4-5
Arbeit → Computer, Organisationsbüro, viel Arbeit	7-8
Freizeit z. B. Computerspiele, E-Mail, Telefonieren, Haustiere, TV, Musik hören, mit Freunden treffen, Spazieren, Reisen	
Spazieren	5-10
Musik hören, TV	3
E-Mail	5
Reisen	7-8
Tanzen	5-8

Letizia Rocchi: 94 Jahre und kein bisschen müde

Eine kleine alte Dame aus Italien überraschte alle im Rehaszentrum Valens. Nach einem Schlaganfall konnte sie nicht mehr gehen und ihre linke Seite war teilweise gelähmt. Zum Zeitpunkt ihres Reha-Eintritts im Frühjahr 2021 konnte niemand ahnen, wie schnell sie sich erholen würde.

Es dauerte jedoch nicht lange, da wussten alle: In ein paar Wochen würde Letizia Rocchi wieder nach Hause gehen und wie bisher ihren Alltag bestreiten. Mit ihrer unbändig positiven Einstellung, ihrem starken Willen und ihrer aufgeweckten Art absolvierte sie täglich ihren Therapieplan. Und obwohl der ganze Tag durchgeplant war, diskutierte sie bei der Visite mit den Ärzten, ob nicht noch mehr möglich wäre.

Was ist Letizia Rocchis Geheimnis?

Nach Tipps gefragt, wie man sich bis ins hohe Alter geistig und körperlich jung und aktiv hält, sagt sie: «Amare amando». Das bedeutet so viel wie «Liebe lieben» und ist der Titel des Buches, das sie aktuell schreibt. Gutes Marketing betreibt sie also auch in Valens – und erzählt uns gleich noch von ihrem letzten Buch, das Anfang 2020 erschienen ist: «100 Gramm Schwarzbrot». Mit der Unterstützung ihres italienischsprechenden Valenser Therapeuten erfahren wir, dass es ihre Autobiografie ist, die sie in Form eines Romans verarbeitet.

Letizia Rocchi erzählt darin aus der Sicht eines Mädchens, einer Jugendlichen und einer Erwachsenen von ihrem Familienleben im Stadtteil Esquilino in Rom, von der Welt um sie herum, von den politischen Ereignissen und der Zerstörung im Krieg. Ein Kapitel beginnt mit den Worten: «Es war einmal Brot». Und so zieht sich das Thema des Verzichts und des Hungers dieser Zeit wie ein roter Faden durch das Buch.



Ein bewegtes Leben

Ihr Humor und ihre positive Einstellung haben sie nie verlassen, und auch mit 94 Jahren hat Letizia Rocchi noch Pläne. Zum Beispiel ihr neues Buch fertigzuschreiben und die vielen neuen Ideen umsetzen – ein wichtiger Grund, warum sie dringend wieder auf die Beine kommen und zurück nach Hause wollte. Kurz vor Ostern war ihr das möglich – und so viel wir hören, kommt sie gut voran mit «Amare amando».



Das Buch können Sie hier kaufen:

letiziarocchi.it
amazon.it





25 Jahre Rheinburg-Klinik Walzenhausen

Innovativ und mutig waren sie – die Initianten Dr. med. Martin Rutz und Louise Rutz-LaPitz, als sie Mitte der Neunzigerjahre ein neues medizinisches Konzept für die Rheinburg-Klinik entwickelten und mit der Rehabilitationsklinik für neurologische und muskuloskelettale Rehabilitation starteten. Und noch heute, 25 Jahre später, wird die Rheinburg-Klinik erfolgreich geführt.

Dr. Martin Rutz und seine Frau Louise Rutz-LaPitz entwickelten 1995 mit viel Engagement ein neues medizinisches Konzept für den Betrieb der Rheinburg-Klinik als Rehabilitationsklinik (vormals als Schmerzklinik geführt). Der Herisauer Emil Ramsauer war damals kaufmännischer Leiter. Er hat das neue Konzept entscheidend mitgetragen und er hat die Ideen und Wünsche des Ehepaars Rutz-LaPitz nachhaltig unterstützt. 1996 erfolgte die Gründung und Inbetriebnahme der Rheinburg-Klinik AG durch private Aktionäre.

Das Gründerpaar brachte viel Erfahrung und Fachwissen mit. Dr. Martin Rutz hat nach seinem Medizinstudium die FMH-Facharzttitle in Neurologie, Physikalischer Medizin und Rehabilitation und Rheumatologie erlangt. Seine Frau Louise Rutz-LaPitz hat ihr Physiotherapiestudium an der St. Louis University abgeschlossen und war bis zu ihrer Pensionierung Senior Instruktorin für Bobath und PNF.

Über viele Jahre wirkte auch Beat Voegeli, als Kaufmännischer Leiter und Miteigentümer der neuen AG, nachhaltig an der Entwicklung der Rheinburg-Klinik mit.



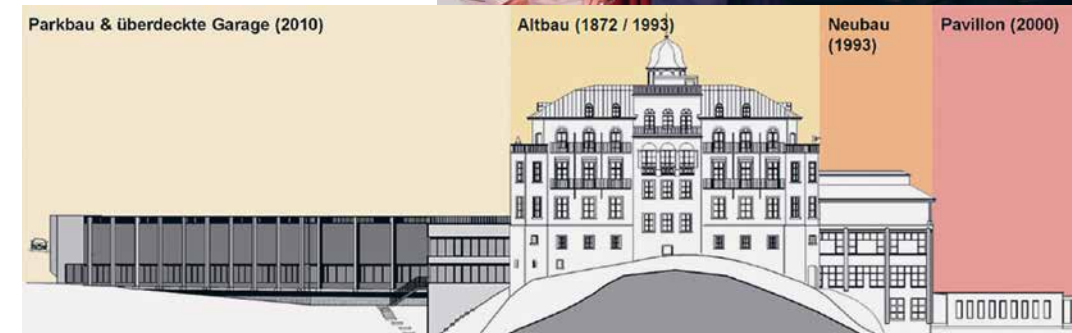
Das Ehepaar Rutz-LaPitz



Beat Voegeli

Klinikleitung Rheinburg-Klinik:

v.l.n.r. Blazenka Bandur, Leiterin Pflegedienst; Christian Rebholz, Leiter Therapien; Edith Kasper, Klinikdirektorin; Dr. med. Martin Schorl, Stv. Chefarzt; Dr. med. Carmen Lienert, Chefärztin



Der Gebäudekomplex der Rheinburg-Klinik wurde in seiner langen Geschichte wiederholt renoviert und erweitert.

Bewegte Vergangenheit

Zuvor hat die Rheinburg-Klinik – hoch über dem Rheintal und Bodensee gelegen – eine bewegte Vergangenheit erlebt:

- ▶ 1872 Bau der Rheinburg als Erziehungs- und Unterrichtsinstitut durch den Dorfpfarrer Johannes Kopp
- ▶ 1878 Übernahme der Rheinburg durch die Gebrüder Stalder und Neuausrichtung als Grandhotel
- ▶ 1965 Einstellung des Hotelbetriebes aufgrund schwindender Gästezahlen und Übertrag des Gebäudes an den Schweizerischen Verein für Familienhotels
- ▶ 1985 Erwerb des Gebäudes und Neukonzeption als Klinik durch die Kantonalbank Appenzell Ausserrhoden
- ▶ 1993 Wiedereröffnung der Rheinburg als erste Schmerzklinik der Schweiz
- ▶ 1995 Erarbeitung des neuen medizinischen Konzepts als Klinik für akutstationäre neurologische und muskuloskelettale Rehabilitation
- ▶ 1996 Inbetriebnahme der heutigen Rheinburg-Klinik als Rehabilitationsklinik
- ▶ 2014 Verkauf der Rheinburg-Klinik AG an die Kliniken Valens

Die Rheinburg-Klinik wurde in den vergangenen 25 Jahren stets aus- und umgebaut. Unzählige Patientinnen und Patienten konnten in dieser Zeit auf ihrem Weg der Rehabilitation begleitet und unterstützt werden. Die 64 Patientenbetten waren und sind stets gut belegt und die Patientenzufriedenheit ist sehr hoch. Dafür sprechen die qualitativ hochstehenden Rehabilitationsleistungen aller am Prozess beteiligten Mitarbeitenden, die einmalige Lage mit Weitblick über den Bodensee und die exzellente, regionale Küche mit Culinarium-Auszeichnung.

2014 beabsichtigten die drei Aktionäre Dr. Martin Rutz, Beat Voegeli und VR-Präsident Erich Walser, ihre Anteile im Sinne einer Nachfolgelösung zu verkaufen. Aus verschiedenen Bewerbern haben sich die damaligen Besitzer der Rheinburg-Klinik für die Gruppe Kliniken Valens entschieden.

Der Kreis für das Ehepaar Rutz-LaPitz hat sich nach dem Verkauf an die Kliniken Valens insofern geschlossen, dass beide in früheren Jahren bereits in der Klinik Valens tätig waren und sich 1983 dort auch kennenlernten.

Seit Dezember 2014 gehört die Rheinburg-Klinik zur Gruppe Kliniken Valens und wird vor Ort von einer fünfköpfigen Klinikleitung geführt, der Edith Kasper als Klinikdirektorin vorsteht. Die aktuelle Klinikleitung legt weiterhin grossen Wert auf ein ganzheitliches Rehabilitationskonzept. Die Behandlung der Patientinnen und Patienten erfolgt in einer persönlich geprägten Atmosphäre und mit einem menschlichen und respektvollen Umgang.

Jubiläumsjahr 2021

Für das Jubiläumsjahr waren einige Anlässe geplant, welche aufgrund der aktuellen Pandemiesituation nun leider nicht durchgeführt werden. Ein Sonderlogo auf den Briefschaften weist auf das 25-jährige Bestehen der Rheinburg-Klinik hin.

Ausflugstipp für die Herbst- und Wintermonate



Eggen-Höhenweg mit Einkehr im «Schnuggebock»

Für die Herbst- und Wintermonate empfehlen wir Ihnen eine schöne Wanderung im Appenzellerland. Der Eggen-Höhenweg ist ein wahrer Wanderklassiker. Wandern Sie vom Dorf Teufen aus – kurz, aber steil – hoch zur Schäfli-segg, vorbei am Heilpflanzengarten von A. Vogel. Ein Besuch des Heilpflanzengartens ist sehr empfehlenswert. Geniessen Sie während der ganzen Wanderung eine traumhafte Aussicht zum Säntis und über den Bodensee. Kehren Sie unterwegs im Erlebnisrestaurant Waldegg «Schnuggebock» ein und fühlen Sie sich wie in Grossmutter's Bauernhaus. Der Weg führt weiter über Oberhorst zur Vögeli-segg. Die Haltestelle der Appenzeller Bahnen ermöglicht eine bequeme Rückreise nach Teufen.

► **Wanderzeit: ca. 2 Stunden**

Die Wanderung ist natürlich auch im Frühling und Sommer lohnend! Wenn die Natur erblüht, präsentieren sich auch die rund 120 Heil- und Küchenkräuter im Heilpflanzengarten in voller Pracht.



Weitere Informationen



- appenzellerland.ch
- waldegg.ch
- avogel.ch

Schau mal



Wo spukt es mehr – in alten Gemäuern oder in unserem Gehirn?

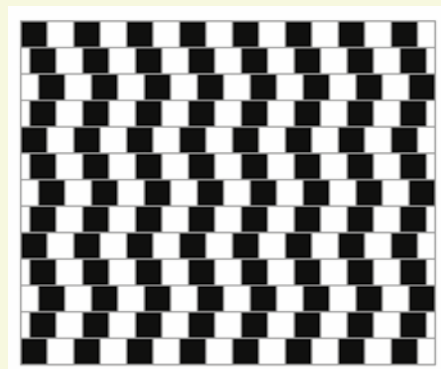
Gehirne sind dafür angelegt, ihre Besitzer über die Welt zu informieren und mit ihr zu interagieren. Doch auf allen Ebenen dieser Interaktion – bei der Sinneswahrnehmung, bei der Bewegungssteuerung, aber auch beim Denken und Planen – treten Täuschungen auf.

Wir haben drei Beispiele für Wahrnehmungstäuschungen auf diese Rätselseite gepackt. Denn ein Rätsel, das sind sie allemal – sogar für Neuropsychologen. Zu gewinnen gibt es dieses Mal «nur» ein Aha-Erlebnis. Viel Freude beim Entdecken!

1.

Einfache Formen werden je nach Hintergrund nicht als das erkannt, was sie sind. Die Querlinien, die Sie hier sehen, verlaufen schräg, nicht wahr?

Machen Sie den Test: Nehmen Sie ein Lineal und sehen Sie, dass dem nicht so ist!



2.

Gleich grosse Vierecke wirken je nach perspektivischer Ausrichtung bemerkenswert unterschiedlich. Die beiden Tische sehen alles andere als gleich gross aus, nicht wahr? **Machen Sie den Test:** Schneiden Sie die Schablone aus und legen Sie sie auf die beiden hellbraunen Tischplatten. Sie werden staunen.



3.

Ist das ein Meteoritenkrater oder ein Hügel? **Machen Sie den Test:** Drehen Sie das Blatt langsam auf den Kopf und fixieren Sie den Krater links – wann «kippt» Ihre Wahrnehmung?



Agenda

10. November 2021

**Symposium der Schweizerischen MS-Gesellschaft
«Behandlung störender Spastizität» in der Rheinburg-Klinik Walzenhausen**

17. November 2021

8. Mini-Symposium Rehaszentrum Walenstadtberg

24. November 2021

**Mini-Symposium Rheinburg-Klinik Walzenhausen
«Neurokognitive Störungen»**

26. November 2021

**Ab 11.00 Uhr Weihnachtsmarkt im Rehaszentrum
Walenstadtberg**

Weihnachts- und Neujahrsapéros für die Mitarbeitenden

**17. Dezember 2021 – Weihnachtsapéro für
Mitarbeitende Rehaszentrum Valens**

**5. Januar 2022 – Neujahrsapéro für Mitarbeitende
Rehaszentrum Walenstadtberg**

**6. Januar 2022 – Neujahrsapéro für Mitarbeitende
Rheinburg-Klinik Walzenhausen**

*Der Termin für den Weihnachts-/oder Neujahrsapéro der
Klinik Gais stand zum Zeitpunkt der Drucklegung noch
nicht fest und wird später bekanntgegeben.*

26./27. Januar 2022

Fachsymposium Gesundheit in der OLMA-Messehalle St.Gallen
zum Thema «Digitalisierung, Technik und künstliche Intelligenz –
Fortschritt und Gefahr für Pflege und Medizin» – u. a. mit Referat
von Dr. med. Dr. sc. nat. Roman Gonzenbach («Therapieroboter –
können Hoffnungen wahr werden?») und einem Stand vor Ort

29. April bis 7. Mai 2022

Messeauftritt an der SIGA in Mels

Kursprogramm

Das aktuelle Kursprogramm der
Rehab Academy finden Sie unter:
www.rehab-academy.ch



KLINIKEN VALENS

Ihre Partner für Rehabilitation mit Weitblick.

Rehaszentrum Valens CH-7317 Valens **Rheinburg-Klinik Walzenhausen** CH-9428 Walzenhausen

Rehaszentrum Walenstadtberg CH-8881 Walenstadtberg **Klinik Gais** CH-9056 Gais

Clinic Bad Ragaz CH-7310 Bad Ragaz **Ambulante Reha St.Gallen** CH-9000 St.Gallen

Ambulante Reha Chur CH-7000 Chur

IMPRESSUM

Herausgeber Kliniken Valens **Redaktionsteam** Silvia Pederiva, Eveline Scheidegger, Michaela Sonderegger

Bilder Florian Brunner, Kliniken Valens, Appenzellerland Tourismus AR, Erlebnis Waldegg, istock, Adobe Stock **E-Mail** voila@kliniken-valens.ch

Konzept und Gestaltung Schalter & Walter, St.Gallen **Druck** B&O Druck, Bad Ragaz **Auflage** 5000 Ex. / 2x jährlich

„Zeitung, Druck,
und Web – **einfach
multimedial.** „



Sarganserländer Druck AG



www.sarganserlaender.ch