

SOMMER/HERBST 2024

# VOILÀ

Das Magazin

Kliniken Valens  
Zürcher RehaZentren



Seite 02

*Pflege: Wo Sinn,  
Herz und Wissen  
aufeinandertreffen*

**KLINIKEN VALENS**

  
Zürcher  
RehaZentren

02

**PFLEGE**

Pflege: Wo Sinn, Herz und Wissen aufeinandertreffen

10

**«GIGI VO AROSA»**

Daniel Meisser über sein Leben und seine Krankheit

26

**EIN ETWAS ANDERES FOTOSHOOTING**

Zusammenwachsen lenkt und begleitet

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) weitgehend verzichtet. Die teilweise verkürzte Sprachform hat ausschliesslich redaktionelle Gründe, sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermassen für alle Geschlechter.

**Fokus**

- 02 Pflege**  
Wo Sinn, Herz und Wissen aufeinandertreffen
- 06 Weitblick für Rehapflege und deine Karriere**  
Interview mit Stefan Pott und Janine Loher
- 08 Die Erfolgsgeschichte des Frühlingssymposiums**  
Interview mit Prof. Dr. med. Stefan Bachmann
- 34 Meine Laufbahn bei den Kliniken Valens**  
Wir stellen verschiedene Laufbahnen bei den Kliniken Valens vor

**Im Porträt**

- 07 Wenn Pflege die Selbstheilung aktiviert**  
Pflgende Aromen & heilende Öle mit Ramona Müller-Legler
- 10 «Gigi vo Arosa»**  
Daniel Meisser über sein Leben und seine Krankheit
- 24 Annik Kälin**  
Profisport und Praktikum perfekt vereint
- 38 Mein Hobby**  
Was tun unsere geschätzten Mitarbeitenden in ihrer Freizeit?

**Mittendrin**

- 16 Aktuelles**  
Rückblick, Ausblick und Erreichtes

**Know-how**

- 12 Partner auf Augenhöhe**  
Zuweiseranlässe: Networking und mehr
- 15 Von der Anästhesie ins Partnermanagement**  
Yvonne Huber im Porträt
- 28 Nur kein Stress...**  
Über stressbedingte Folgeerkrankungen
- 30 Klärungsorientierte Psychotherapie**  
Weiterbildung ab Dezember in der Klinik Gais
- 31 Psychosomatische und psychiatrische Reha in Davos Clavadel**  
Zurück in ein selbstbestimmtes Leben
- 36 Muskelabbau?**  
Nicht mit uns

**Freiraum**

- 26 Ein etwas anderes Fotoshooting**  
Zusammenwachsen lenkt und begleitet
- 32 Sportlich unterwegs**  
Winter wie Sommer
- 37 Jöriseen-Rundwanderung**  
Wandertipp von der Klinik Davos

**Finale**

- 40 Raterunde**
- 41 Agenda**

# Gemeinsam Schritt für Schritt weiter

**Liebe Leserin, lieber Leser**

Ich hoffe, Sie haben die Ferienzeit genossen und freuen sich nun – so wie wir –, die nächste Ausgabe unseres Voilà-Magazins in den Händen zu halten.

Den Start macht auf den Seiten 2 bis 6 der Fokusanartikel über die Vielfalt der Rehabilitationspflege und warum sich unsere Pflegenden Zeit für die Patientinnen und Patienten nehmen können und sollen – auch im Unterschied zur Akutpflege. In diesem umfassenden Artikel berichten unser Pflegedirektor Stefan Pott und seine Stellvertreterin Janine Loher ausserdem, welche Auswirkungen die Fusion der Kliniken Valens mit den Zürcher RehaZentren auf den Pflegebereich hat. So viel darf ich schon verraten: Sie sind fast durchwegs positiv. Wer also nach der Lektüre Lust hat, sich bei uns zu bewerben, kann das über die neue Blitzbewerbung für ausgewählte Berufe im Pflege- und Therapiebereich machen.

Auf den Seiten 12 bis 15 stellen wir Ihnen gerne auch unser Partnermanagement und dessen Leiterin Yvonne Huber vor. Es ist für uns nämlich wichtig, einen engen Kontakt mit unseren Zuweisenden und Partnern zu pflegen. Für den Austausch bieten sich unter anderem die Zuweiseranlässe an all unseren Standorten an. Welche 2024 bereits stattgefunden haben und welche noch folgen, erfahren Sie im Beitrag.

Wie flexibel wir in Sachen Anstellungsbedingungen sind, können Sie dem Porträt der Schweizer Leichtathletin Annik Kälin entnehmen. Sie hat ihr Praktikum während der Ausbildung zur Physiotherapeutin in den Kliniken Valens absolviert. Ein Gewinn für beide Seiten.

Diese und viele weitere Themen über den abwechslungsreichen Alltag in unseren zwölf Rehakliniken von Davos bis Zürich finden Sie also im aktuellen Voilà. Ich möchte mich an dieser Stelle einmal mehr bei unseren Mitarbeitenden herzlich bedanken. Denn es ist ihr unermüdliches Engagement, das den Unterschied macht, wenn es um die Genesung unserer Patientinnen und Patienten geht.

Ihr Dr. Till Hornung  
CEO Kliniken Valens, Zürcher RehaZentren



# Pflege: Wo Sinn, Herz und Wissen aufeinandertreffen

Nach wie vor denken viele bei Rehabilitation in erster Linie an medizinische Versorgung und unterschiedliche therapeutische Massnahmen. Eine genauso wichtige Säule stellt die Pflege dar. Was der Pflegedienst in den Kliniken Valens und den Zürcher RehaZentren leistet und warum die Fusion an der Arbeit selbst nichts geändert hat, auf welche Bereiche der Zusammenschluss Auswirkungen hat, wie man diese miteinander meistert und warum man sich bei der grössten Schweizer Reha-Gruppe bewerben sollte, erfahren Sie hier.



## Lust, die eigene Pflegekarriere in den Kliniken Valens zu starten?

Dann haben wir auf Seite 6 noch mehr Infos dazu, was Rehabilitationspflege erfordert und wie man sich – blitzschnell – bei uns bewerben kann.

Das Image der Rehabilitation hat sich gewandelt. Standen früher Erholung und Ruhe im Vordergrund, sind es heute Bewegung und Aktivierung. Neben der Wiederherstellung der Gesundheit geht es vor allem darum, die Betroffenen darauf vorzubereiten, ihren Alltag wieder möglichst selbstständig meistern zu können – ob mit oder ohne Einschränkungen. Neben fachmedizinischen und therapeutischen Behandlungen spielt dabei die Pflege eine entscheidende Rolle. Speziell im Rehabereich müssen Pflegefachkräfte sehr viel leisten können, wie Stefan Pott, Direktor Pflege der Kliniken Valens, betont: «Da die Patientinnen und Patienten immer früher von den Akutspitalern in die Rehakliniken verlegt werden, liegt es an uns, hochspezialisierte und hochtechnisierte Pflege zu erbringen. Neben der umfassenden und breiten Fachexpertise braucht es auch Anleitung, Beratung und Edukation im Umgang mit der Erkrankung.»

### Faktor Zeit

Im Unterschied zum Akutbereich haben die Pflegenden in der Reha allerdings etwas mehr Zeit, eine Beziehung zu den Patientinnen und Patienten aufzubauen. Ein Faktor, dessen Bedeutung vielfach unterschätzt wird, wie Janine Loher weiss: «Wir sind 24 Stunden, sieben Tage die Woche da und somit auch dann, wenn abends die Therapien abgeschlossen sind oder keine Besucher mehr da sind. Wir sind ausserdem das Bindeglied zu den Angehörigen und zum Behandlungsteam. Dabei sind wir auch Übersetzer. Und all das erfordert Vertrauen, das erst nach einer gewissen Zeit entsteht», so die Direktorin Pflege der Kliniken Wald und Davos sowie seit der Fusion mit den Zürcher RehaZentren stellvertretende Direktorin Pflege der Kliniken Valens.

Apropos Zeit: Nicht nur haben die Pflegenden mehr Zeit mit den und für die Patientinnen und Patienten, sie müssen sich diese auch nehmen. Denn Rehabilitationspflege erfordert Geduld: Während im Akutspital die Pflege am und im Bett im Vordergrund steht, geht es im Rehabereich darum, dass die Patienten aus den Betten kommen. Und es sind die Pflegenden, die dann an ihrer Seite

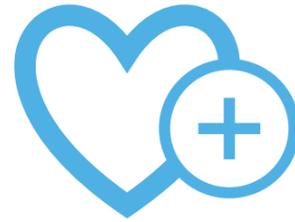
bleiben und gleichzeitig darauf achten, dass die Patienten möglichst viel selbst durchführen. Für Stefan Pott und Janine Loher ist es unter anderem diese enge Beziehung mit den Patientinnen und Patienten, die diesen Job so besonders macht. Wenngleich die beiden mittlerweile Führungskräfte sind und selbst nicht mehr «an vorderster Front» stehen, sind sie im Herzen Pflegenden geblieben. Und so wissen sie, dass es nicht nur schöne Seiten gibt – wie in jedem Beruf: «Ja, wir arbeiten in drei Schichten und an den Wochenenden. Dafür haben wir aber auch unter der Woche mal frei. Und manchmal verlangt einem der Job emotional und physisch einiges ab. Oft aber darf man mit den Patienten und ihren Angehörigen schöne Momente teilen, beispielsweise, wenn Behandlungsziele erreicht werden, wenn sich die langersehnte Besserung einstellt. Also ja, auch wir arbeiten viel. Doch das Zwischenmenschliche, diese Nähe zu unseren Patientinnen und Patienten macht den Pflegeberuf zu etwas ganz Besonderem», sind sich die beiden «Pflegeurgesteine» einig.

### Fusion: Zugewinn in vielerlei Hinsicht

Abgesehen von all dem, was in den Abteilungen tagtäglich passiert, hat sich durch die Fusion der Kliniken Valens mit den Zürcher RehaZentren auch generell sehr viel im Bereich der Pflege getan. Vor allem zu Beginn habe es diverse Ängste gegeben, erinnert sich Pflegedirektor Stefan Pott: «Bei den leitenden Funktionen etwa war eine der drängendsten Fragen, ob es Jobkürzungen geben werde. Es gab keine. Trotzdem haben wir von Anfang an klar und offen kommuniziert und derartige Sorgen thematisiert.» Von Vorteil war sicherlich, dass sich Stefan Pott und Janine Loher

schon vorher kannten, somit keine Berührungsängste hatten und sofort miteinander in den Austausch gegangen sind. So wurden beste Voraussetzungen für ein Miteinander von der ersten Stunde an geschaffen. «Wir haben immer verdeutlicht: Das kann und wird gut werden. Und es war wirklich schön, mitzuerleben, wie schnell beispielsweise unsere Bereichsleiterinnen an den mittlerweile zehn Klinikstandorten zu einem Team wurden», so Janine Loher.

Für die Pflegenden und deren Arbeit hat sich nichts oder zumindest nicht viel geändert. Dennoch gab es hier und da Unsicherheiten und Unklarheiten, die allerdings mithilfe der starken Führungspersonen an den einzelnen Standorten bewältigt werden konnten. Alle Mitarbeitenden durften und dürfen Fragen stellen, sich einbringen oder es offen sagen, wenn ihrer Meinung nach etwas nicht so rundläuft. Für Stefan Pott und Janine Loher sind Offenheit und Transparenz entscheidend: «Nur so können wir gemeinsam Probleme lösen, zusammenwachsen und schlussendlich noch stärker werden. Die Fusion ist für uns ein klarer Zugewinn: an Menschen, mit denen wir zusammenarbeiten, an Fachwissen, an neuen Ideen. Wir lernen voneinander, nehmen das jeweils Beste aus beiden Welten und entwickeln es dann gemeinsam weiter.»



*«Pflege ist eine Kunst und fordert, wenn sie Kunst werden soll, eine ebenso grosse Hingabe, eine ebenso grosse Vorbereitung, wie das Werk eines Malers oder Bildhauers.»*

**Florence Nightingale, Begründerin der modernen westlichen Krankenpflege (1820 – 1910)**



#### Digitalisierung im «people business»

Das Zusammenwachsen ist freilich ein andauernder Prozess, bei dem noch einige Meilensteine zu nehmen sind. Ein Fokus liegt dabei auf der aktiven Weiterentwicklung der Rehabilitationspflege und der Digitalisierung. Letztere macht nämlich nicht halt vor der Stationstür. Hiess es bisher immer, dass die Pflegenden keine Handys bei sich tragen dürfen, wird die Zukunft das Gegenteil bringen, damit sie beispielsweise die gesamte Dokumentation mit mobilen Devices erfassen sowie Monitoring und 24-Stunden-Überwachung sicherstellen können. Direkt am und mit dem Patienten. Auch durch die Einführung des neuen Klinikinformationssystems (KIS) «Ebody», das alle informationsverarbeitenden Systeme der Informationstechnik zur Erfassung, Bearbeitung und Weitergabe medizinischer und administrativer Daten umfasst, wird sich einiges ändern. Allein: Wenngleich umfassende Dokumentation mittlerweile ein wichtiger Teil des Pflegealltags ist, gibt Stefan Pott zu bedenken: «Der Fokus muss die Arbeit am Patienten bleiben. Natürlich müssen diverse Dinge dokumentiert werden, um in der Folge ausgewertet zu werden, doch wir sind «people business» und sollten daher auch den Mut haben, uns zu fragen: Was muss wirklich dokumentiert werden und wer braucht diese Daten?»

Gleichzeitig gelte es, sich die Vorteile der Digitalisierung zunutze zu machen, so Janine Loher: «Toll wäre zum Beispiel, wenn alles, was wir am Patienten machen, automatisch dokumentiert wird, während wir mit den Patientinnen und Patienten sprechen. Daher ist es wichtig, dass wir uns bei einschlägigen Forschungsprojekten einbringen. Und auch, dass wir unsere jungen Pflegekräfte auffordern, sich im Hinblick auf die Digitalisierung einzubringen.» Der Generationenwechsel ist ohnehin ein ständiges Thema, der aber in beide Richtungen gedacht und angegangen werden sollte: Während nämlich die «alte Garde» etwa im Hinblick auf neue Medien so einiges von den Jungen lernen kann, sollten Letztere offen sein, vom langjährigen Erfahrungsschatz der älteren Generation zu profitieren. Einmal mehr also geht es um ein Miteinander, denn nur gemeinsam kann man die Zukunft meistern.

Der demografische Wandel, das moderate konjunkturelle Wachstum, die zunehmende weltweite Vernetzung und diverse gesellschaftliche Entwicklungen erfordern es, dass auch die Pflege wirksam, zweckmässig und wirtschaftlich unterwegs ist. Nicht zuletzt aus diesem Grund kommen in den Kliniken Valens und den Zürcher RehaZentren unter anderem vermehrt Controllingtools zum Einsatz. Und wer weiss: Vielleicht führen all diese Modernisierungsmassnahmen ja sogar dazu, dass sich der Pflegeberuf wieder «back to the roots» entwickelt, weil beispielsweise computerunterstützte Techniken den Pflegenden wieder mehr Zeit lassen, die sie mit den Patientinnen und Patienten verbringen können.

#### Vorreiter im Bereich der Pflege

Doch nicht nur interne Themen stehen seit der Fusion an. Zudem sehen es die Kliniken Valens und die Zürcher RehaZentren nämlich auch als ihre Aufgabe, die Pflegelandschaft mitzugestalten und eine kontinuierliche Weiterentwicklung der Rehabilitationspflege zu fördern – immerhin wurde man durch die Fusion mit den Zürcher RehaZentren zum grössten Reha-Anbieter in der Schweiz. Laut Stefan Pott und Janine Lohner gilt es, künftig die Mitarbeit in Management- und Fachgremien auf kantonaler und nationaler Ebene zu verstärken – darunter durchaus renommierte Gremien wie der Schweizer Verein für Pflegewissenschaft oder die Interessengemeinschaft Rehabilitationspflege. Überdies sind die Pflegemitarbeitenden angehalten, sich mit Pflegeexpertinnen und Pflegeexperten aus anderen Reha-Einrichtungen sowie zuweisenden Spitälern auszutauschen und die Gruppe bei Symposien und Kongressen zu vertreten. So soll einerseits die Sichtbarkeit erhöht und neue Forschungsergebnisse präsentiert werden, andererseits aber können auch neue Erkenntnisse gewonnen werden. Bei all dem müsse man durchaus über den nationalen Tellerrand blicken, schliesslich sind andere Länder im Pflegebereich bereits sehr gut aufgestellt.

Ja, man wolle Vorreiter sein, so Stefan Pott, «allerdings mit der nötigen Demut. Wir sind zwar nun die Grössten auf dem Markt, wollen jedoch keine Macht ausüben. Und wenn, dann nur auf der Verhandlungsebene, sodass wir schlussendlich gute Ergebnisse für unsere Mitarbeitenden und die Patientinnen sowie Patienten erzielen können. Wir wollen auch in der Pflege richtungsweisend sein, wissen aber, dass wir ebenfalls nur mit Wasser kochen.»

Eines ist jedenfalls klar: Pflege ist ein Beruf, der Sinn macht – ein weiterer Punkt, bei dem sich Janine Loher und Stefan Pott einig sind: «Würden wir noch mal vor der Entscheidung stehen, in welche berufliche Richtung es geht, es wäre immer wieder die Pflege.»

# Weitblick für Rehapflege und deine Karriere

Fusionen führen vielfach zum Stellenabbau. Eine Sorge, die in den Kliniken Valens gemeinsam mit den Zürcher RehaZentren unbegründet war und ist. Speziell im Pflegebereich sucht die Klinikgruppe stetig nach Talenten in der Pflege. Wir haben mit Pflegedirektor Stefan Pott und seiner Stellvertreterin Janine Loher gesprochen.

## Was brauchen Pflegekräfte, um im Rehabilitationsbereich zu arbeiten?

Stefan Pott (SP): Empathie und Einfühlungsvermögen sind Grundvoraussetzungen, um in der Pflege zu arbeiten. Vor allem aber braucht es ein umfassendes Fachwissen. Gerade in der Reha kommen Patienten mit ganz unterschiedlichen Erkrankungen und Krankheitsgeschichten und auch unterschiedlichen Zielen.

Janine Loher (JL): Nicht zu vergessen Geduld. Wir müssen es nämlich aushalten können, auch einfach mal danebenstehen. Gleichzeitig bedeutet Rehabilitation Kommunikation, und die beginnt beim Zuhören. Zudem ist es Aufgabe der Pflegenden, die Patienten und Patientinnen zu beraten und diverse Strategien mit ihnen zu erarbeiten – sei es im Rahmen diverser Sprechstunden (MS, Parkinson usw.), bei der Atemwegsberatung, Onko-Beratung, Wund-Stoma und Kontinenzberatung, Transplantations- oder Herzinsuffizienzberatung und bei vielem mehr.

SP: Und es braucht Teamplayer, die offen sind, andere Berufsgruppen einzubeziehen. Interprofessionalität ist das A und O in der Reha und wird vor allem bei uns immens gelebt.

## Und warum sollten sich Pflegenden entscheiden, bei den Kliniken Valens und den Zürcher RehaZentren zu arbeiten?

JL: Wer bei uns arbeitet, hat das grosse Glück, mitgestalten zu können. Es gibt Arbeitsgruppen, die die Pflege von der Basis aus gestalten. Natürlich werden gewisse Sachen gruppenweit entschieden, aber immer mit der Option, dass die Standorte ihre Individualität leben können, dass sie die Arbeit so gestalten können, wie es für sie passt und funktioniert.

SP: Die flexible Dienstgestaltung ist auch wichtig. Und wenn unsere Mitarbeitenden sagen, dass sie aus unterschiedlichen Gründen nur dienstags und sonntags arbeiten können, sind wir so flexibel, dass sich das einrichten lässt. Ausserdem haben wir wirklich Spass.

JL: Stimmt (lacht).

## Wie schaut es mit den Weiterbildungsmöglichkeiten aus?

JL: Weiterbildung wird bei uns gelebt und unterstützt – finanziell und zeitlich. Wir denken in die Zukunft und versuchen, diese aktiv zu gestalten. Speziell in der Pflege gibt es unzählige Weiterentwicklung- bzw. Karrierechancen: So kann man sich fachlich weiterentwickeln, sich für den Managementbereich entscheiden oder man geht in die Bildung und gibt sein Wissen weiter.



## Blitzschnell bewerben in weniger als einer Minute?

Ja, das geht – und zwar mit unserer Blitzbewerbung. Seit Juni können sich Interessierte schnell und unkompliziert über diese benutzerfreundliche und zeitsparende Möglichkeit bewerben.



Schau einfach vorbei und probiere es aus:  
[blitzbewerbung.kliniken-valens.ch](https://blitzbewerbung.kliniken-valens.ch)

# Wenn Pflege die Selbstheilung aktiviert

Eigentlich wollte Ramona Müller-Legler Physiotherapeutin werden. Stattdessen wurde sie vor 30 Jahren Pflegefachfrau, hat sich vor einigen Jahren auf die Aromatherapie spezialisiert und ist mehr als nur glücklich, dass es so gekommen ist.

In der ehemaligen DDR wurde nicht gefragt, was man werden wollte, sondern, was die Gesellschaft braucht. Gemessen an der geringen Anzahl an Ausbildungsplätzen wurden Ende der 1980er-Jahre wohl nur wenige Physiotherapeuten benötigt – sehr wohl aber Pflegekräfte bzw. Krankenschwestern, wie es damals noch hiess. «Heute bin ich froh darüber», sagt Ramona Müller-Legler, die 1993 – wenige Jahre nach dem Fall der Mauer – die Fachschule für Gesundheitswesen abschloss. «Meine erste Stelle auf der Kinderonkologie war zwar ein recht heftiger Einstieg, doch mir wurde dadurch auch klar: Ja, hier bin ich richtig.» Nach rund 20 Jahren in der Akutpflege kam sie vor zwölf Jahren in die Klinik Gais, wo sie seither im Bereich Psychosomatik arbeitet und seit fünf Jahren auf Aromatherapie spezialisiert ist.

«In der Akutpflege geht es oft um Schnelligkeit. In der Rehapflege haben wir andere Möglichkeiten, in die Tiefe zu gehen und individueller auf die Patienten einzugehen. Das ist wichtig, immerhin durchlaufen diese Menschen verschiedenste, zum Teil sehr intensive Therapien, bei denen wir sie unterstützen und begleiten können», so Ramona, die auch die vielen Möglichkeiten des Pflegeberufes schätzt: sei es die Arbeit mit unterschiedlichen Menschen oder die vielfältigen Weiterbildungsoptionen. Letzteres hat für die Pflegefachfrau seit jeher hohe Priorität: «Es ist meine Aufgabe, Menschen professionell und bedürfnisorientiert zu unterstützen. Und dafür braucht es einschlägige Fachkenntnisse auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft.»

## Pflegende Aromen und heilende Öle

In den Kliniken Valens rennt sie damit offene Türen ein, werden doch Mitarbeitende in ihrem Wunsch nach Weiterbildung unterstützt. Die Aromapflege war übrigens eine Idee des Pflegeteams der Psychosomatik Gais, das sich aufgrund Aufbau und Neuorganisation vor etwa elf Jahren Gedanken machte, was den Patienten zusätzlich guttun könnte. Das Team bildete sich in der Aromapflege fort, Ramona absolvierte erweiternd die dreijährige Ausbildung zur Aromatherapeutin.

Mittlerweile verfügt jede Pflegeabteilung über ein Aromapflegesortiment und die Patienten können neben abteilungsinternen Angeboten die bedürfnisorientierten Aromaberatungen und -therapien in Anspruch nehmen. «Aromapflege ist eine von der Aromatherapie abgeleitete komplementäre, wissenschaftlich begründete Pflegemethode», erklärt Ramona, die schon immer ein Naturmensch war. Sie beruht auf der Wirkung von Inhaltsstoffen in ätherischen Ölen und Pflanzenölen und wird im pflegerischen Alltag etwa bei Schlafproblemen, Unruhezuständen, Ängsten, depressiven Verstimmungen, Hautirritationen, Erkältungen, Atembeschwerden, Muskelschmerzen oder Bauchschmerzen empfehlend angeboten. «Es geht nicht um Wellness, sehr wohl aber um Wohlergehen, Selbstfürsorge, Begleitung und Unterstützung. Ausserdem trägt Aromapflege dazu bei, die Resilienz zu stärken, sie unterstützt den Genesungsprozess und aktiviert die Selbstheilungskräfte», so Ramona.





# Die Erfolgsgeschichte des Frühlingssymposiums

Seit 25 Jahren ist das Frühlingssymposium im Rehaszentrum Valens ein Fixtermin im Kalender interdisziplinärer Berufsgruppen. Zum Jubiläum kamen im März rund 100 Gäste, um an Vorträgen und Workshops teilzunehmen. Ausrichter Prof. Dr. med. Stefan Bachmann, Ärztlicher Direktor bei den Kliniken Valens, sprach mit uns darüber, welche zentralen Fragen er sich hinsichtlich des Konzeptes der Veranstaltung nun stellt.

**Lieber Stefan, mit welchem Gefühl hast du die rund 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmer des 25. Frühlingssymposiums am 21. März verabschiedet?**

Stefan Bachmann: Mit einem guten Gefühl. Wir hatten interessante Vorträge, erneut sehr gute Referenten und spannende Workshops. Am meisten hat mich aber gefreut, dass rund 100 Zuhörerinnen und Zuhörer kamen. Denn die Anmeldungen liefen im Vorfeld der Veranstaltung etwas schleppend. Da überlegten wir sogar, das Frühlingssymposium abzusagen. Deshalb fällt mein Fazit zum 25. Frühlingssymposium sehr positiv aus.

**Du organisierst das Frühlingssymposium seit 2011 und hast dieses Jahr auch angedeutet, dass es dein letztes Frühlingssymposium sein könnte.**

Ich werde in den nächsten Jahren das Pensionsalter erreichen. Deshalb werde ich in den kommenden zwei bis drei Jahren meine Tätigkeiten bei den Kliniken Valens altersbedingt abgeben. Nächstes Jahr werde ich aber wieder beim Frühlingssymposium dabei sein.

**Wie hat sich die Veranstaltung über die Jahre entwickelt?**

Es waren schon immer die Zutaten, die sowohl die Teilnehmenden als auch die Referenten schätzten: Auf der einen Seite gibt es einen wissenschaftlichen Einblick, dazu sind die Vorträge und Workshops praxisorientiert, nicht zu trocken. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit zur Diskussion und zur Vertiefung des Netzwerks.

**Was macht das Frühlingssymposium so besonders?**

Die Kliniken Valens und das Rehaszentrum Valens haben in der Region und darüber hinaus ein sehr gutes Renommee – nicht nur bei den Patientinnen und Patienten, sondern auch bei allen interdisziplinären Berufsgruppen. Wir schaffen für die Teilnehmenden und die Referenten ein angenehmes Umfeld in einem geschätzten Ambiente. Die Organisation und die Anmeldung sind einfach und unkompliziert. Viele der Teilnehmenden und Referenten haben schon einmal bei den Kliniken Valens gearbeitet. Das schafft eine gewisse emotionale Bindung zum Haus. Inhaltlich geben wir uns jedes Jahr aufs Neue Mühe. Die Vorträge und Workshops sollen praxisnah sein, nicht abgehoben, aber wissenschaftlich fundiert, immer «State of the Art». Medizinisch gab es bezüglich der Bewegungsapparatmedizin eine rasante Entwicklung, die wir immer wieder in den Referaten aufgenommen haben. Dadurch erhalten niedergelassene Ärzte auch wichtige Informationen. Das sind offensichtlich die Zutaten, die das Publikum und die Vortragenden, die nach Valens kommen, brauchen.

**Wie könnte sich die Veranstaltung in Zukunft entwickeln?**

Das ist die grosse Frage, die ich mir gerade selbst stelle. Allerdings habe ich mich bereits beim 20. Frühlingssymposium gefragt, ob diese Form weiter die richtige ist. Björn (Mitausrichter Dr. med. Björn Janssen, Chefarzt muskuloskeletale und internistische Rehabilitation in den Rehaszentren Walenstadtberg und Valens, Anm. d. Red.), das gesamte Team und ich werden auch jetzt wieder eine Grundsatzdiskussion über das Format führen. Die Fragen sind: Wie machen wir es künftig? Wie soll das Frühlingssymposium aussehen? Braucht es ein neues Format? Dafür gibt es viele Ansätze und Ideen: Soll es beispielsweise eine hybride, eine synchrone oder eine asynchrone Lehre geben? Kann ein Ansatz sein, dass wir ein Referat vorab an die Teilnehmenden verschicken und vor Ort eine Diskussionsrunde mit den Referenten führen, um so die Distanz zu den Experten zu vermindern?

**Ich merke schon: Es bleibt spannend. Vielen Dank für das Gespräch.**



## Eine Erfolgsgeschichte seit 1999

Es war eine Frage, die sich am 21. März 2024 beim 25. Frühlingssymposium im Dr.-Wilhelm-Zinn-Saal in Valens nicht klären liess – nicht einmal vom anwesenden Initiator der Veranstaltungsreihe, Dr. med. Otto Knüsel: Was war das Thema des ersten Frühlingssymposiums in Valens? Es fand sich weder in den Archivunterlagen noch konnte Otto Knüsel weiterhelfen.

Was aber bis heute fest im Gedächtnis verankert ist: Das Frühlingssymposium ist eine Erfolgsgeschichte, die in diesem Jahr ein Jubiläum feiern durfte. Seit 1999 – mit kurzer Unterbrechung während der Corona-Pandemie – ist das Frühlingssymposium eine feste Institution in Valens, ein fixer Termin im Kalender für interdisziplinäre Berufsgruppen. Eine «Pflichtveranstaltung» im Frühling.

Es ist eine praxisorientierte Fortbildung für ein Fachpublikum zu medizinischen Themen, Bewegung, Reha und Therapie. Die Motivation, jedes Jahr eine solch fundierte und hochklassige Veranstaltung auf die Beine zu stellen, seien die Teilnehmenden, die «immer so zahlreich erschienen sind», so Prof. Dr. med. Stefan Bachmann.

Das Publikum war auch in diesem Jahr wieder bemerkenswert. Rund 100 Zuhörerinnen und Zuhörer kamen nach Valens, um bei Vorträgen und Workshops neue Einblicke und Anregungen zu erhalten. Bei den anschliessenden Diskussionen wurden ihre Fragen beantwortet – am Ende blieb nur eine einzige Frage offen: das Thema des ersten Frühlingssymposiums im Jahr 1999.

## Das 25. Frühlingssymposium

Es war eine Jubiläumsveranstaltung mit erstklassigen Vorträgen und Workshops: Das 25. Frühlingssymposium – gleichzeitig das 5. Interdisziplinäre Rehaforum – im Rehaszentrum Valens widmete sich in diesem Jahr dem Thema «Grenzgebiete: Naht- und Schnittstellen zur Bewegungsapparatmedizin und Rehabilitation». Beleuchtet wurden dabei Berührungspunkte zur Akutmedizin und der Rehabilitation, wo oft Herz-, Nieren- und Infektionskrankheiten anzutreffen sind.

Fünf hochkarätige Referenten teilten ihre Erfahrungen, ihr Wissen und ihre umfangreichen Erkenntnisse mit rund 100 Zuhörerinnen und Zuhörern. Ergänzt wurde das Frühlingssymposium auch dieses Jahr mit drei Workshops und einer Fachausstellung von Sponsoren. Prof. Dr. med. Stefan Bachmann, Ausrichter sowie Ärztlicher Direktor bei den Kliniken Valens, zog ein sehr positives Fazit: «Die Rückmeldungen der Zuhörerinnen und Zuhörer waren sehr gut. Nach dem Schweizer Notensystem lagen die Noten zwischen fünf und sechs.»

# «Gigi vo Arosa»

Sagt Ihnen dieser Name oder besser gesagt dieses Lied etwas? Die älteren Generationen unter uns werden mit Sicherheit nicken. Das legendäre Lied vom gut aussehenden Arosener Skilehrer, gesungen von Ines Torelli, ging in den 70er-Jahren tausendfach über den Äther. Und dieser «Gigi vo Arosa», mit richtigem Namen Daniel Meisser, war Ende 2023 wegen seiner Parkinson-Erkrankung zur Reha in Valens.

## Wir durften uns mit Daniel Meisser über sein Leben und seine Krankheit unterhalten.

«Anfangen hat es 2019, da haben hin und wieder meine Daumen gezittert. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt auch noch ein paar andere «Baustellen» wie Arthrose und ein Knieproblem und ich war bereits an einer Hüfte operiert. Zudem waren da die Einschränkungen während der Corona-Pandemie. Auch hat mir ein Insektenstich am Finger wochenlang Schmerzen verursacht, der Nagel wurde weich – ob dies mit einer Ursache für meinen Morbus Parkinson war?

Mit der Zeit wurde ich immer langsamer im Gehen und in mir fühlte es sich an, als würden Ameisen durch meinen Körper krabbeln.

Dann – das war vor Weihnachten 2023 – habe ich mich selbst ins Kantonsspital Chur eingewiesen. Es folgten vier Wochen Aufenthalt mit verschiedenen Untersuchungen und Abklärungen. Anschliessend wurde ich in die Rehabilitation nach Valens überwiesen. Dort fragte mich der zuständige Arzt Prof. Dr. med. Veit Mylius: «Warum kommen Sie erst jetzt?» Umgehend startete ich mit dem anstrengenden Rehaprogramm.» So beschreibt Daniel Meisser seinen Krankheitsverlauf.

Er ist ein aufgestellter Patient, der versucht, die Situation zu akzeptieren, wie sie heute ist. Früher war er immer gesund, 30 Jahre als Skilehrer aktiv und hatte nie einen Unfall. Und so versucht er, dieses «Schicksal für den Rest meines Lebens» anzunehmen.

## Die Zeit als Skilehrer – die beste seines Lebens

Immer wieder schwärmt der 77-Jährige von seiner besten Zeit – der langen Zeit als Berufsskilehrer und natürlich davon, dass er den «Gigi vo Arosa» verkörpern durfte. Das Lied, getextet von Hans Gmür und gesungen von Ines Torelli, war so erfolgreich, dass eine Platte gepresst wurde. Für die Plattentafel im «Mascotte» in Zürich wurde ein attraktiver Skilehrer aus Arosa gesucht, der Ines Torelli einen Blumenstraus überreicht. Die Wahl fiel auf Daniel Meisser. Der grosse Anlass ist ihm heute noch in bester Erinnerung.



## Prof. Dr. med. Veit Mylius, Leitender Arzt Neurologie, zu Daniel Meissers Krankheits- verlauf und Prognose

Begonnen haben die Beschwerden von Herrn Meisser mit innerer Unruhe und einer Gangstörung. Wenn der Neurologe eine einseitig betonte Verlangsamung, einen gebeugten kleinschrittigen Gang beobachtet oder aber ein Ruhezittern, denkt er automatisch an die Parkinsonkrankheit. Patienten können auch eine kleine Schrift, Schulterschmerzen, vermehrte Träume oder eine Riechstörung bemerken.

Bei der Diagnosestellung hilft neben diesen typischen Zeichen das gute Ansprechen der Symptome auf Dopamin-Tabletten (z. B. Madopar oder Sinemet). Neben der guten medikamentösen Einstellung in Form von regelmässiger Dopamin-Einnahme und anderen Medikamenten ist die körperliche Aktivität wichtig, um die Symptome gut zu behandeln.

Hier kann im Rahmen der Neurorehabilitation die Therapie anhand der Symptome und der Beschwerden des Patienten abgestimmt werden. Über die aktuellen Empfehlungen zur körperlichen Aktivität bei Parkinson wurde auch am Parkinson-Info-Tag am 4. Juli 2024 im Rehasentrum Valens informiert. Zudem wurden die Themen Schluckstörungen und invasive Verfahren angesprochen.

Die Bekanntheit, die er dadurch erreichte, spornte ihn an, auch selbst Lieder zu singen. Einige von den CDs, die in diesen Jahren entstanden, hatte er in der Reha mit dabei und verteilte sie grosszügig an die betreuenden Pflegenden und Therapeuten.

## Und was schränkt ihn heute am meisten ein?

... das Zittern, das teilweise auch Seitenschwindel auslöst. Und wegen der Schübe kann er nicht lange stillsitzen und muss oft – auch während des Essens – kurz aufstehen und sich bewegen. Er rät allen, bei solchen Anzeichen, wie er sie hatte, nicht so lange zu warten und nicht zu spät die medizinischen Fachleute aufzusuchen.

Und wie meint er zum Schluss: Seine Generation habe die beste Zeit gehabt – und die Zeit als Skilehrer, als «Gigi vo Arosa», war für ihn: «'s Bescha vum Bescha!»

Hier können Sie einen Blick  
in das Booklet werfen:  
[www.bit.ly/parkinson-erkrankung](http://www.bit.ly/parkinson-erkrankung)



## Informationsbroschüre zu Morbus Parkinson

Im kürzlich erschienenen Info-Booklet bietet das Parkinson-Team des Rehasentrums Valens eine Übersicht der umfangreichen therapeutischen Möglichkeiten. Das Ziel ist immer, bestmögliche Verbesserungen für den einzelnen Patienten zu erreichen. Dabei liegen dem interprofessionellen Team die Selbstwirksamkeit der Patientinnen und Patienten sowie das Heranführen an das eigenständige Durchführen von Übungen besonders am Herzen.



## Partner auf Augenhöhe

**Gemeinsam Schritt für Schritt weiter gilt auch für die Zusammenarbeit mit unseren Partnern – von den Zuweisenden über die Versicherungen bis hin zu den nachgelagerten Institutionen. Neben dem «daily business» setzen die Kliniken Valens dabei auch auf persönliches Networking im Rahmen von Zuweiseranlässen an unseren Standorten.**

Jeder Standort der Kliniken Valens hat seine Besonderheiten: von den fachlichen Spezialisierungen über die medizinischen und therapeutischen Einrichtungen bis zum Hotellerie-Angebot und zur Lage. Unsere Patientinnen und Patienten lernen all das ohnehin während des Reha-Aufenthaltes kennen. Damit sich allerdings auch unsere Partner ein Bild machen können, werden jedes Jahr Zuweiseranlässe veranstaltet. Federführend verantwortlich dafür ist seit der Fusion mit den Zürcher RehaZentren Yvonne Huber: «Es ist unserer Meinung nach wichtig, dass die Zuweisenden die Klinikstandorte und die Menschen vor Ort kennen – Klinikleitung, Chefärzte, Therapie- und Pflegedienstleitung, aber auch unsere Dispositionsmitarbeitenden. Ein Gesicht zum Namen und zur Stimme zu haben und sich persönlich austauschen zu können, bringt eine ganz andere Qualität in die Zusammenarbeit», so die Leiterin Partnermanagement.

Hauptzielgruppe sind Leitende und Mitarbeitende des Sozialdienstes, Case Manager, zuweisende Ärzte aus Spitälern, niedergelassene Haus- und Fachärzte, Pflegedienstleitungen oder Krankenversicherer. Neben Vorträgen rund um das breite Angebotspektrum gibt es immer auch einen Rundgang durch die jeweilige Klinik, sodass die Teilnehmenden beispielsweise Therapieräumlichkeiten kennenlernen, aber genauso einen Blick in die unterschiedlichen Zimmerkategorien werfen können. Ebenso wichtig sind Anfahrt, Ausblick und Umgebung, nicht zuletzt, weil Letztere oft in die Therapien eingebunden wird. «Für die Zuweisenden ist wichtig zu wissen, welche Grenzen und Einschränkungen es für eine Zuweisung gibt. Neben der ausgewiesenen Rehafähigkeit und dem Pflegeaufwand müssen vor einer Aufnahme auch allfällige Begleiterkrankungen oder relevante Informationen vorliegen. Unsere Dispositionsmitarbeitenden arbeiten unter der Leitung von Andrea Hohmeister, die für die gruppenweite Patientendisposition verantwortlich ist, engagiert und gewissenhaft an der bestmöglichen Platzvergabe für jeden Patienten.»

Erst kürzlich wurde als Ergänzung zum Dispositionsteam ein Medical Dispo Board unter der Leitung von Dr. med. Björn Janssen, Chefarzt Rehazentrum Walenstadtberg, aufgebaut, wobei mehrere Reha-Fachärzte im Hintergrund spezielle medizinische Fälle rund um die Uhr abklären. «Ziel ist es, die Wartezeiten weiter zu verkürzen. Ausserdem wollen wir eine zeitnahe und persönliche Kommunikation mit den Zuweisenden rund um die Verfügbarkeiten von Rehaplätzen schaffen und dadurch noch mehr Transparenz erreichen», so Yvonne Huber.

### Anlässe mit Mehrwert

Bei den Zuweiseranlässen steht natürlich das Angebot des jeweiligen Standortes im Vordergrund, doch auch das Portfolio der gesamten Gruppe wird vorgestellt. Ebenso werden Neuigkeiten kommuniziert – von anstehenden Bauprojekten und der Eröffnung neuer Standorte bis hin zu Informationen rund um die Fusion.

Ein weiterer Aspekt ist die Wissensvermittlung: Während die Chefärzte, Therapie- und Pflegedienstleitungen über fachliche Inhalte referieren, informiert Ricky Probst, Leiter Tarife und Kooperationen, unter anderem über Kostengutsprachen, kantonale Gegebenheiten, Anmeldeformalitäten und nicht zuletzt ST Reha. «Speziell im Hinblick auf das Tarifsysteem unterscheidet sich der Rehabereich durchaus vom Akutspital», weiss Yvonne Huber und betont, «dass die Teilnehmenden dazu eingeladen sind, sich aktiv einzubringen. Denn so erfahren wir, wo Informationsbedarf besteht. Mitunter generieren wir daraus Themen für den nächsten Anlass, können einschlägige Referenten organisieren und das Programm standortspezifisch zuschneiden.»

Zusammen mit dem Qualitätsmanagement wurde ausserdem eine kurze Befragung erstellt, sodass die Anlässe systematisch ausgewertet werden können. Die Beantwortung nimmt wenige Minuten in Anspruch und sollte dazu führen, dass bei den Anlässen noch besser auf die Anliegen der Teilnehmenden eingegangen werden kann. Ein Programmpunkt zeichnet sich schon recht klar ab: die Patient Journey. «Die Zuweisenden wollen wissen, welche Stationen die Patienten durchlaufen, wie ein Therapieplan oder ein Tagesablauf aussieht», erklärt Yvonne Huber.

### Persönlich in Kontakt

Partnermanagement umfasst freilich mehr als die Organisation von Zuweiseranlässen. Schon allein, weil die Kliniken Valens nicht nur die Zuweisenden, sondern ebenso nachgelagerte Institutionen wie Spitex, Pflegeheime und Alterszentren zu den Partnern zählen. Dabei werden langfristige Beziehungen aufgebaut, die auf gegenseitigem Vertrauen basieren. Der persönliche Kontakt sei dabei besonders wichtig, betont Yvonne Huber: «Wir laden die Zuweisenden nicht nur zu uns ein, sondern besuchen sie im Gegenzug auch. Wir wollen sie verstehen und Ansprechpartner für sie sein: Wenn jemand nicht weiterweiss oder es ein Problem gibt, kann man sich immer an uns wenden – ohne Hürden und gern per Du. Wir sprechen mit einer Stimme und vertreten eine Botschaft.»

Ein derart enger Kontakt führt auch dazu, dass man den Markt besser versteht, frühzeitig weiss, welche Entwicklungen anstehen. In der Folge können die Kliniken Valens zeitnah reagieren und das Angebot anpassen. «Partnermanagement kommt schlussendlich also unseren Patientinnen und Patienten zugute», ist Yvonne Huber überzeugt.



## Ausblick: Einige Zuweiseranlässe stehen 2024 noch an

### 2. Oktober 2024, 14–17 Uhr

Zuweiseranlass Zürcher RehaZentren in der Klinik Davos

### 24. Oktober 2024, 12–20 Uhr

Zuweiseranlass mit erweitertem Programm der Clinic Bad Ragaz und des RehaZentrums Valens

### 7. November 2024, 17–20 Uhr

Zuweiseranlass der Klinik Gais zusammen mit der Klinik Davos im Hotel Walhalla in St. Gallen mit Schwerpunkt psychosomatische Rehabilitation und Psychiatrie

In den neuen stationären Rehakliniken St. Gallen und Chur werden 2025 erstmals Zuweiseranlässe stattfinden.

[www.kliniken-valens.ch/zuweiseranlaesse](http://www.kliniken-valens.ch/zuweiseranlaesse)



# Rückblick: Was bisher bei den Zuweiseranlässen geschah ...



Klinik Gais



Rehasentrum Walenstadtberg

## Zuweiseranlass in der Klinik Wald

Den Auftakt der diesjährigen Serie der Zuweiseranlässe machte am 4. April 2024 die Klinik Wald. Der Hauptfokus lag auf der Präsentation des umfangreichen Leistungsangebotes, wobei es die Teilnehmenden sehr schätzten, dass sich alle vier Chefärzte die Zeit genommen hatten, sich, ihr Team und das jeweilige medizinische, therapeutische und pflegerische Angebot vorzustellen. Ein weiterer Programmpunkt war der geplante Neubau und vor allem auch die Beantwortung wichtiger Fragen hinsichtlich des Bauvorhabens.

## Zuweiseranlass in der Klinik Gais

Rund 20 Teilnehmende nutzten am 30. April 2024 die Gelegenheit, um Einblicke in die Klinik und ihre Rehaprogramme zu erhalten. Nachdem Klinikdirektor Stefanos Vassiliadis einen allgemeinen Überblick über die aktuellen Entwicklungen der Klinik gegeben hatte, präsentierte Dr. med. Karen Nestor, Chefärztin Onkologie, ein wegweisendes Konzept der Chemotherapie während der Reha. Dr. med. Jean-Paul Schmid, Chefarzt Kardiologie, stellte zusammen mit Pflegefachfrau Pflegeentwicklung Daniela Holderegger die modernen kardiologischen Reha-Angebote vor. Beim abschliessenden Rundgang konnten sich die Teilnehmenden selbst ein Bild von den hochmodernen Einrichtungen und fortschrittlichen Therapien machen.

## Mini-Symposium im Rehasentrum Walenstadtberg

Bei der 10. Auflage des Mini-Symposiums im Rehasentrum Walenstadtberg am 5. Juni 2024 nahmen die Referenten die Gelegenheit wahr, einen Blick in die Zukunft zu werfen: aus Sicht der Medizin und der Therapien – Stichwort spital- und wohnortnahe Rehabilitation – und im Hinblick auf Patientendisposition sowie ST Reha 2.0. Im Rahmen einer Podiumsdiskussion wurde erörtert, welche Auswirkungen die neuen Trends in der Rehabilitationsversorgung für Zuweisende haben. Beim Klinikrundgang erhielten die Teilnehmenden noch einen Einblick in den Reha-Alltag, bevor der abschliessende Apéro eine weitere Möglichkeit bot, sich zu vernetzen.

# Von der Anästhesie ins Partnermanagement

Ende 2017 startete Yvonne Huber bei den Zürcher RehaZentren als Senior Projektleiterin und Key Account Managerin und war schon in dieser Zeit Ansprechperson für die Spitäler sowie die zuweisenden Ärztinnen und Ärzten. Allerdings war dies ein eher kleiner Bereich ihrer Tätigkeit, sodass genügend Zeit für ihre Aufgabe als Projektleiterin der Leistungszentren blieb. Durch die Fusion zwischen den Kliniken Valens und den Zürcher RehaZentren hat sich das jedoch geändert bzw. eine wesentlich grössere Dimension bekommen: Einerseits, weil die Gruppe mit zwölf Standorten der grösste Reha-Anbieter in der Schweiz ist. Andererseits, weil Yvonne Huber nicht nur mit Zuweisenden, sondern auch nachgelagerten Institutionen zusammenarbeitet. Nicht zuletzt aus diesem Grund galt es eine neue Bezeichnung für ihr Aufgabengebiet zu definieren, was mit dem Begriff Partnermanagement gefunden wurde. Durch ihre mehrjährige Tätigkeit im Schweizer Gesundheitswesen, unter anderem mit einem Abstecher ins Tessin, kennt sie die Seite der Zuweisenden von innen: ob Universitäts- oder Kantonsspitäler als Zentrumsversorger oder ein spezialisiertes Privatspital – Yvonne Huber hat sie in ihrer Laufbahn durchschritten, sei es im klinischen Alltag oder in Führungs- bzw. Projektleitungspositionen.

Dabei legt die gelernte Pflegefachfrau sowie diplomierte Expertin im Bereich Anästhesiepflege viel Wert darauf, dass sie diese Aufgabe nicht alleine meistert. «Während ich für Zuweisende und nachgelagerte Partner zuständig bin, kümmert sich Ricky Probst um die Versicherungen. Auf der CEO-Ebene ist natürlich unser CEO Till Hornung erster Ansprechpartner und den medizinischen, therapeutischen und pflegerischen Part überlasse ich ohnehin unseren Chefärzten, Therapie- und Pflegedienstleitungen.»

## Neue Herausforderung

Und was reizt Yvonne Huber, die mehrere Jahre als Flight Nurse um die halbe Welt gekommen ist und heute zusammen mit ihrem Mann und den beiden Söhnen in der Region Greifensee bei Zürich lebt, am Partnermanagement? «Mich interessieren Herausforderungen dieser Art. Veränderung, Lernen und Weiterentwicklung waren schon immer meine Berufsbegleiter und ich finde es daher spannend, diesen Bereich bei den Kliniken Valens konzeptionell und organisatorisch aufzubauen, zu systematisieren und fortlaufend zu optimieren. Vor allem aber reizt mich die Zusammenarbeit mit derart unterschiedlichen Berufsgruppen und Personen. Es verlangt crossfunktionale Führungsfähigkeit. Da hilft meine langjährige Führungserfahrung.»



*«Ich mag es, mich mit interessanten Menschen auszutauschen, komplexe Strukturen zu organisieren und neue Dinge zu erschaffen. Und manchmal darf ich einfach nur zuhören, welche Sorgen und Bedürfnisse die Menschen haben. Womit wir wieder beim Optimieren wären, denn Probleme sind da, um gelöst zu werden.»*

Yvonne Huber

# Aktuelles

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



## Julia Hillebrandt ist seit 1. Juli Direktorin der Klinik Wald

Dr. Julia Hillebrandt hat am 1. Juli 2024 die Leitung der Klinik Wald von Markus Gautschi übernommen. Sie ist seit Januar 2020 CEO der Klinik Lengg AG, welche im gemeinsamen Besitz der Schweizerischen Epilepsie-Stiftung und der Stiftung Kliniken Valens (vorher Zürcher RehaZentren) ist. Neben ihrer neuen Funktion als Direktorin der Klinik Wald wird sie weiterhin auch die Klinik Lengg leiten. Vor ihrem Engagement bei der Klinik Lengg hat Julia Hillebrandt über sieben Jahre in verschiedenen Funktionen im Universitätsspital Zürich gearbeitet und verfügt dank ihren Mandaten als Verwaltungsrätin und Tätigkeiten in weiteren Gremien über ein breites Netzwerk im Gesundheitswesen. Sie hat an der Uni Zürich Ökonomie und Management studiert und dort auch doktoriert. In ihrer Position ist sie zudem Mitglied der Geschäftsleitung der Kliniken Valens. Wir wünschen Julia Hillebrandt viel Freude und Erfolg in ihrer neuen Position!

Markus Gautschi wird noch bis Ende des Jahres 2024 die Klinik Davos leiten und im Frühjahr 2025 in den verdienten Ruhestand gehen.

## Janine Loher übernimmt am 1. Januar 2025 die Leitung der Klinik Davos

Der Stiftungsrat der Kliniken Valens hat in seiner Sitzung am 13. Juni 2024 Janine Loher als Direktorin der Klinik Davos und Mitglied der Geschäftsleitung der Kliniken Valens ab 1. Januar 2025 gewählt. Janine Loher ist 2008 als Pflegefachfrau HF in die Klinik Davos eingetreten, hat sich über die Jahre stetig weitergebildet und unterschiedliche Führungsfunktionen übernommen. Aktuell ist sie Stv. Direktorin Pflege der Kliniken Valens und absolviert das Executive MBA in General Management an der Hochschule für Wirtschaft in Zürich. Wir gratulieren Janine Loher herzlich zu dieser Wahl und wünschen ihr bereits heute viel Erfolg und Zufriedenheit bei dieser neuen und verantwortungsvollen Aufgabe.



Die erste Patientin im Rehazentrum Chur konnte zufrieden entlassen werden. Das Team freute sich mit ihr.

## Eröffnung Rehazentrum Chur

Am 1. Mai 2024 hat das neue Rehazentrum Chur und damit das zweite spital- und wohnortnahe Rehazentrum der Kliniken Valens seinen Betrieb aufgenommen. Das Rehazentrum Chur ist auf die Behandlung von Erkrankungen und Unfallfolgen in der muskuloskelettalen, internistischen und onkologischen Rehabilitation spezialisiert. Als integrierter Leistungserbringer im Kantonsspital Graubünden (KSGR), Standort Kreuzspital, ermöglicht das neue Rehazentrum einen optimalen Start in die Rehabilitation und eine vertiefte interdisziplinäre Zusammenarbeit von Akutspital und Rehaklinik.



## Einfach und schnell bewerben mit unserer neuen Blitzbewerbung

Wir gehen neue Wege im Recruiting und haben kürzlich die Blitzbewerbung eingeführt. Damit bieten wir interessierten Fachpersonen im Bereich Pflege und Therapie die Möglichkeit, sich unkompliziert und blitzschnell zu bewerben. Keine langen Formulare, keine umständlichen Prozesse – nur wenige Angaben und mehr persönlicher Austausch.

Interessierte Personen können auf [blitzbewerbung.kliniken-valens.ch](https://blitzbewerbung.kliniken-valens.ch) ihren Fachbereich und die gewünschte Stelle auswählen, ihre Personalien angeben und an welchen Standorten sie zu welchem Gehalt arbeiten möchten. Nachdem die Blitzbewerbung abgeschickt wurde, nimmt unser HR gerne persönlich Kontakt mit den Bewerberinnen und Bewerbern auf.

Wir freuen uns, interessierten Fachpersonen eine benutzerfreundliche und zeitsparende Möglichkeit zu bieten, Teil unseres ambitionierten Pflege- oder Therapieteam zu werden.



## CAS-Lehrgang der Kliniken Valens: Zertifikatsübergabe

Am 22. Juni 2024 durften die neuen Absolventinnen und Absolventen des Lehrgangs «CAS in Leadership und strategischer Führung (im Gesundheitswesen) der Kliniken Valens» ihre Zertifikate entgegennehmen. Die Kliniken Valens bieten diesen Lehrgang, der speziell auf die Bedürfnisse der Mitarbeitenden unserer Klinikgruppe zugeschnitten ist, seit 2019 im 2-Jahres-Rhythmus an. 2024 haben 19 Mitarbeitende den Lehrgang abgeschlossen und damit spezifische Kompetenzen rund um die Leitung und Weiterentwicklung von Teams erlangt. Wir gratulieren auf das Herzlichste und bedanken uns für das Engagement!



## Lehrabschluss

Wir gratulieren unseren diesjährigen Lehrgängern und Lehrgängern aus verschiedenen Fachbereichen und Klinikstandorten herzlich zu ihrem erfolgreichen Abschluss und danken ihnen für ihren Einsatz. Für die Zukunft wünschen wir den jungen Talenten nur das Beste! Ein besonderer Dank gilt unseren engagierten Ausbilderinnen und Ausbildern, die sie während der gesamten Ausbildungszeit begleitet und unterstützt haben. Besonders freut uns, dass viele unserer ehemaligen Lernenden weiterhin als ausgebildete Fachkräfte bei uns bleiben – wir sind stolz auf unsere Absolventinnen und Absolventen und freuen uns auf die gemeinsame Zukunft!



## 24. PhD-Retreat: Wissensaustausch und Networking in Valens

Erneut fand vom 6. bis 8. Juni 2024 das jährliche PhD-Retreat für Doktorandinnen und Doktoranden des Zentrums für Neurowissenschaften Zürich (ZNZ) im Rehasentrum Valens statt. Wie jedes Jahr stand das Treffen ganz im Zeichen des Austausches zwischen angehenden Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern sowie international anerkannten Fachleuten im Bereich Neurowissenschaften. Dass neben neuesten Forschungsergebnissen der Einblick in den Praxisalltag von Rehamedizinerinnen und -medizinerinnen im Fokus stand, machte die 24. Auflage der mehrtägigen Veranstaltung einmal mehr zu einem besonderen Ereignis.



## «Spendenfranken» geht an das Frauenhaus Graubünden

Im Auftrag der Mitarbeitenden der Kliniken Valens wurde Ende Mai ein Spendenscheck in Höhe von CHF 6000.– an das Frauenhaus Graubünden übergeben. Der Betrag resultiert aus dem freiwilligen «Spendenfranken», der den teilnehmenden Mitarbeitenden monatlich von ihrem Lohn abgezogen wird.

Michael Härtel, Klinikdirektor der Rehasentren Walenstadtberg und Chur, sowie Stefan Noll, Klinikdirektor im Rehasentrum Valens und in der Clinic Bad Ragaz, übergaben den symbolischen Scheck.



Samuel Goncalves Rodrigues, Fachmann Gesundheit der Klinik Davos, mit Ausbilderin/Berufsbildnerin Andrea Ammann



### Die frisch diplomierten Fachfrauen Gesundheit der Klinik Wald

Von links vordere Reihe: Corina Seiler, Melanie Müller, Svenja Cortesi, Livia Epprecht

Von links hintere Reihe: Tatiana Coelho Soares, Alicia Sutter, Noellie Steiner, Rania Ibnou Zahir, Teodora Trkulja, Finja Arlt.



Ausserdem abgeschlossen, aber nicht auf dem Foto: Arvid Malvone, Koch EFZ



### Feierliche Lehrabschlussfeier im Rehasentrum Valens

Von links hintere Reihe: Ivana Danilovic/FaGe EFZ, Alina Cadisch/FaGe EFZ, Lavinia Gubser/FaGe EFZ, Severine Nobel/FaGe EFZ, Athanasios Pagonas/AGS EBA, Vanessa Keller/FaGe EFZ, Fabienne Rupp/AGS EBA, Leandra Meli/FaGe EFZ, Norah Good/FaGe EFZ

Von links vordere Reihe: Kim Schmidli/MPA EFZ, Martina Brülisauer/FaGe EFZ, Chantal Ris/FaGe EFZ, Samea Facchin/AGS EBA. Ausserdem abgeschlossen, aber nicht auf dem Foto: Sultan Adel/Kauffrau EFZ



Praxistest:  
Ein MS-Patient fährt  
Velo und berichtet dabei  
über seine Erfahrungen  
mit einer Kühlweste.

## Symposium für MS-Betroffene mit Fokus auf Kühlung und Ernährung

Rund 50 Gäste informierten sich am 23. Mai 2024 im Rehasentrum Valens über die Erhöhung der Lebensqualität durch die Linderung von MS-spezifischen Symptomen. Zusammen mit den Kliniken Valens war die Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft Gastgeber des Symposiums. Der Fokus der diesjährigen Veranstaltung lag neben einer ausgewogenen Ernährung auf der Kühlung des Körpers. Schon eine minimale Erhöhung der Körpertemperatur von nur 0,5 Grad kann nämlich bei MS-Betroffenen eine Verschlechterung der neurologischen Symptomatik hervorrufen. In Fachvorträgen, aber auch durch praktische Vorführungen wurden Möglichkeiten aufgezeigt, den Körper zu kühlen.



### «Recognised by EFQM»: 5-Sterne-Anerkennung

Ende März 2024 haben die Kliniken Valens gemeinsam mit den Zürcher RehaZentren als einer der ganz wenigen Anbieter im Schweizer Gesundheitsbereich die Anerkennung «Recognised by EFQM» erhalten. Die Assessoren der Stiftung ESPRIX Excellence Suisse, des nationalen Partners der EFQM in der Schweiz, haben in ihrem Bericht im Anschluss an das Assessment unter anderem die praxisbezogenen Rehakonzepte sowie die wissenschaftlich erarbeiteten, evidenzbasierten Therapieelemente und deren kontinuierliche Weiterentwicklung als Nachweis für das hohe Niveau der Rehabilitationsleistungen genannt. Zudem wurde die tief verankerte Kultur des Miteinanders hervorgehoben: Ein respektvoller, wertschätzender und konstruktiver Umgang im betrieblichen Alltag schaffe ein ideales Umfeld für Mitarbeitende und Patienten, heisst es im Abschlussbericht.



## Kooperation des KSW mit den Kliniken Valens

Das Kantonsspital Winterthur und die Kliniken Valens haben Ende Januar 2024 einen Vertrag über eine langfristige Zusammenarbeit im Bereich der Rehabilitation abgeschlossen. Die beiden Partner stellen damit einen nahtlosen, qualitativ hochstehenden Behandlungspfad sicher: Im vergangenen Jahr benötigten rund 1700 Patientinnen und Patienten des Kantonsspitals Winterthur nach ihrem Austritt einen Aufenthalt in einer Rehabilitationsklinik. Ein möglichst nahtloser Übertritt vom Spital in die Reha ist dabei entscheidend – sowohl für das Wohlergehen der Patientinnen und Patienten wie auch für den Erfolg der gesamten Behandlung. Das Ziel ist ein integrierter, qualitativ einwandfreier Behandlungspfad – vom Eintritt ins Spital bis zur Rückkehr in den Alltag.

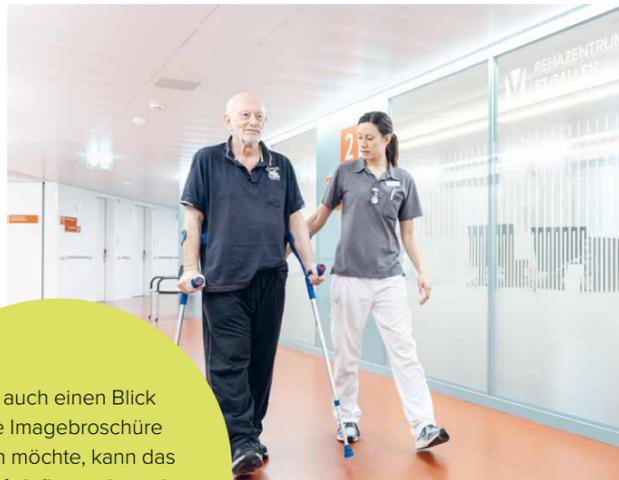


## 28. Schlafmedizinisches Symposium mit Teilnehmerrekord

Wie sehr das Thema Schlaf die Medizin beschäftigt, zeigt das ungebrochene Interesse an einer von den Zürcher RehaZentren und dem GZO Spital Wetzikon organisierten Veranstaltung: Mit 70 Teilnehmenden verzeichnete bereits das letztjährige Schlafmedizinische Symposium einen Teilnehmerrekord. 2024 waren es sogar 84 Zuhörerinnen und Zuhörer. Die 28. Auflage in der Clenia Privatklinik Schlössli in Oetwil am See hat wieder spannende Themen geboten: Dr. Brigitte Holzinger von der Medizinischen Universität Wien, eine der führenden Expertinnen im Bereich Schlaf- und Traumforschung, ging in ihrem Vortrag auf Träume, Traumdeutungen und Alpträume ein. Weitere Themen waren die Therapie der obstruktiven Schlafapnoe und die wechselseitigen Auswirkungen von Schlafstörungen und Suchterkrankungen.



Wer auch einen Blick in die Imagebroschüre werfen möchte, kann das hier tun: [bit.ly/Imagebroschue-re-Rehasentrum-St-Gallen](https://bit.ly/Imagebroschue-re-Rehasentrum-St-Gallen)



## Rehabilitation mitten in der Stadt und doch im Grünen

Im Februar eröffnete das Rehasentrum St.Gallen – inmitten der Stadt und dennoch im Grünen. Nun hat das Haus auch seine eigene Imagebroschüre. Diese informiert die Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörige über das breite und ganzheitliche Therapiespektrum, das von den Fachspezialistinnen und -spezialisten interdisziplinär sowie interprofessionell durchgeführt wird. Die vielen Bilder bieten zudem einen ersten Einblick in das Haus – von den Therapieräumlichkeiten und Zimmern bis hin zum Ausblick auf den Singenberg und die Stadt.

## Auftritt an der Davoser Mäss

Am 22. Juni 2024 fand die Davoser Mäss statt, an der wir mit einem Stand vertreten waren. Wir durften den zahlreichen Besucherinnen und Besuchern an der Davoser Promenade die Klinik Davos sowie die gesamte Klinikgruppe mit ihrem Rehabilitations- und Stellenangebot näher vorstellen. Der Stand war gut besucht und es gab einen regen Austausch.



## Messeauftritt an der higa

Bei der Churer Messe higa waren vom 4. bis 7. April 2024 auch die Kliniken Valens vor Ort. Zur Handels-, Industrie- und Gewerbeausstellung kamen in diesem Jahr knapp 20 000 Besucherinnen und Besucher und informierten sich bei den rund 110 Ausstellern. Am Stand der Kliniken Valens gab es dabei gleich mehrere Attraktionen: Die Gäste radelten für einen guten Zweck auf dem Ergometer, liessen sich den Apfelmilch schmecken, versuchten ihr Glück bei einem Gewinnspiel und informierten sich über die Angebote und Standorte der Klinikgruppe. Ein rundum gelungener Auftritt – auch für die Argo-Stiftung: Denn pro gefahrenem Kilometer spendeten die Kliniken Valens drei Franken an die Institution, die soziale und berufliche Integration von Menschen mit Behinderung in Graubünden unterstützt. Am Ende wurden insgesamt 313 Kilometer erstrampelt, was einen Betrag von rund 1000 Franken ergab. Dieser wurde von den Kliniken Valens gerne auf 2000 Franken aufgestockt.



Von links: Mara Mannhart, Rehasentrum Valens, Selina Anrig, Valens, Katharina Monn, Rehasentrum Walenstadtberg, Vanessa Bächler, Valens, Johannes Monn, Valens, Céline Tschirky, Walenstadtberg



## Gratulation unseren Pflegefachpersonen HF

Sechs Diplomanden der Kliniken Valens haben im März 2024 die dreijährige HF-Ausbildung erfolgreich am BZGS in Sargans abgeschlossen und das Diplom Pflegefachfrau/Pflegefachmann HF erhalten. Herzliche Gratulation zu dieser tollen Leistung, wir sind stolz auf euch!

Für die Zukunft wünschen wir viel Freude und Erfolg und freuen uns, dass Céline, Mara und Selina ihre Arbeit bei den Kliniken Valens fortsetzen.

## Rückblick auf die «Bike to Work»-Challenge

Im Mai und Juni haben die Mitarbeitenden der Kliniken Valens bei der Aktion «Bike to Work» kräftig in die Pedale getreten. Insgesamt haben die 87 Teilnehmenden unserer Klinikgruppe bis zum 26. Mai 2024 21558 Kilometer zurückgelegt. Unter den teilnehmenden Teams wurden attraktive Preise verlost. Herzlichen Glückwunsch an alle, die teilgenommen haben! Wir freuen uns auf ebenso viele und gerne noch mehr Teilnehmende im nächsten Jahr!



# Annik Kälin: Profisport und Praktikum perfekt vereint

**Die Siebenkämpferin Annik Kälin hat bei den Kliniken Valens ein mehrmonatiges Praktikum absolviert. Für die angehende Physiotherapeutin bedeutete die Zeit in Valens eine Umstellung in ihren Trainingsgewohnheiten. Doch im Rehazentrum Valens wurde flexibel auf die Bedürfnisse der erfolgreichen Profisportlerin eingegangen. Am Ende war das Praktikum für beide Seiten ein Gewinn.**

22 Schritte Anlauf. Den Balken im Blick. Kraftvoll springt Annik Kälin ab. Und dann hebt sie ab – und fliegt und fliegt. Immer weiter. Erst bei 6,76 Metern landet sie. Zuerst ein etwas verhaltener Blick zum Wettkampfrichter – bis dieser sein Okay gibt. Alles regulär. Der Sprung ist gültig. Dann folgt die unbändige Freude. Neuer Schweizer Rekord im Weitsprung. Fünf Zentimeter weiter als die 13 Jahre alte Bestweite. «Ich bin die vergangenen Jahre immer schon konstant gesprungen. Aber der Supersprung hat gefehlt», erzählt die 24-Jährige später. Den holte sie dann im ersten Wettkampf im Jahr 2024 nach.

Dabei hatte für die Siebenkämpferin der Wettkampf in St.Gallen gleich einige positive Überraschungen parat. Nicht nur beim Weitsprung überzeugte sie, sondern auch beim Sprint über 60 Meter und über die 60 Meter Hürden. «Die Schnelligkeit ist schon sehr gut», lautete Annik Kälin's Fazit.



Die Leichtathletin des AJ TV Landquart fuhr also im Februar schon fit zu den Schweizer Hallenmeisterschaften – und das war nicht selbstverständlich, denn ihr regulärer Trainingsablauf war eingeschränkt. Sie musste von ihrer Routine, ihren Gewohnheiten abweichen. Immerhin absolvierte sie zu diesem Zeitpunkt bereits rund sechs Monate ein Praktikum als Physiotherapeutin bei den Kliniken Valens.

## Flexibilität war auf allen Seiten gefragt

Der Ablauf des Praktikums erforderte viel Flexibilität – von allen Seiten. «Es war mega cool, den Sport weiter zu verfolgen und gleichzeitig eine gute Ausbildung zu bekommen. Aber es hat mir dann doch viel abverlangt. Es war eine intensive Zeit», erzählt sie rückblickend. «Mein Tag bestand in der Regel aus Arbeiten, Trainieren und Schlafen.» Das erforderte auch eine andere Trainingssteuerung. Weniger Intensität, eine statt zwei Trainingseinheiten pro Tag. Entgegen kam ihr dabei, dass die heisse Wettkampfphase im Sommer ist – und der Winter mehr zur Vorbereitung auf die neue Saison genutzt wird. Deshalb bekam sie auch den Flaschenhals für Sportler, die Regeneration, offensichtlich – trotz der Arbeit – sehr gut in den Griff.

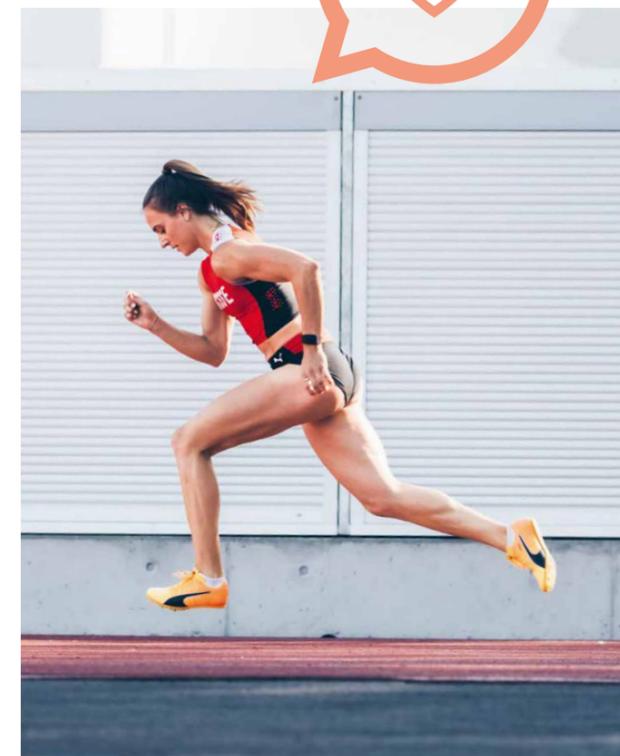
Trotzdem gab es für die Siebenkämpferin keine Sonderbehandlung. Die Kliniken Valens – ihr «Arbeitgeber auf Zeit» – sind zwar bekannt dafür, auf die Bedürfnisse ihrer Mitarbeitenden einzugehen. Und obwohl man auch einige Wünsche der Athletin erfüllte, war beispielsweise die tägliche Präsenz im Rehazentrum Valens Pflicht. In Abstimmung mit der Fachhochschule SUPSI Landquart wurde das Praktikum etwas angepasst. 60 bis 70 Prozent Arbeitszeit statt 100 Prozent. Arbeitsbeginn um 8 Uhr, Ende am frühen Nachmittag gegen 14.30 Uhr. So blieb noch genug Zeit für eine zwei- bis dreistündige Trainingseinheit. Ansonsten war sie aber die Lernende – und darauf legt Annik Kälin grossen Wert. «Mir persönlich war sehr wichtig, dass ich als Praktikantin und nicht als Sportlerin wahrgenommen werde», sagt sie.

## Trotz Praktikum war gutes Training möglich

Das alles zahlte sich aus: Annik Kälin konnte so trotz ihres Praktikums bei den Kliniken Valens noch gut trainieren – und auch Daniel Riese freute sich über den Input und den Einsatz der Profisportlerin. «Es war organisatorisch auch für uns eine kleine Herausforderung. Aber Annik hat unseren Alltag durch ihr Sportwissen bereichert und sich gut eingebracht», lobt der Bereichsleiter Therapien und Mitglied der Klinikleitung im Rehazentrum Valens. «Es hat sich also auf jeden Fall gelohnt, dass wir das gemacht haben.»

Bei den Kliniken Valens absolvieren regelmässig Sportler ein Praktikum. Doch Annik Kälin sei als Schweizer Meisterin, Rekordhalterin und Teilnehmerin an den Olympischen Spielen ein besonderer Gast gewesen. «Eine Sportlerin mit dieser Reputation hatten wir noch nie», sagt Daniel Riese.

Der Bereichsleiter mag grundsätzlich die Zusammenarbeit mit Sportlerinnen und Sportlern. «Sie sind in der Regel sehr lösungsorientiert. Sie mögen das Schwierige und haben immer das Ziel im Blick.» Von ihrem Sport habe auch Annik Kälin viel für ihr Praktikum ableiten können, sagt sie selbst: «Spitzensportler sind diszipliniert. Sie wissen die Zeit effizient zu nutzen und sind fokussiert. Von diesen Eigenschaften habe ich auch während meines Praktikums in Valens profitiert.»



## Über den Vater und den Sport zum Beruf gekommen

Der Sport war auch ein Grund, warum sie eine Ausbildung als Physiotherapeutin begann. «Ich habe mich schon immer für Gesundheit und den Menschen interessiert und auch mein Vater hat über den Beruf geschwärmt», erzählt sie. Hinzu kam die ideale Lage: Die Fachhochschule für ihre Ausbildung in Landquart, direkt an ihrem gewohnten Trainingsumfeld, sei optimal. So könne sie ihren Sport ausüben und nebenbei einen Beruf erlernen.

Und der Sport selbst bestimmt schon lange das Leben von Annik. Im Alter von zwölf Jahren begann sie mit der Leichtathletik. Eine Freundin brachte sie zum AJ TV Landquart. «Das gefiel mir gut und ich habe recht schnell gemerkt, dass ich auch Potenzial habe», erinnert sie sich. Mit den Erfolgen stieg die Motivation. Inzwischen hat Annik Kälin mit dem hervorragenden 4. Platz im Siebenkampf bei den diesjährigen Olympischen Spielen in Paris gezeigt, was in ihr steckt. «Olympia ist natürlich für jeden Athleten das grosse Ziel», sagt sie. Grundsätzlich gelte allerdings: gesund bleiben, performen, sich immer weiter steigern und die Freude am Sport behalten.

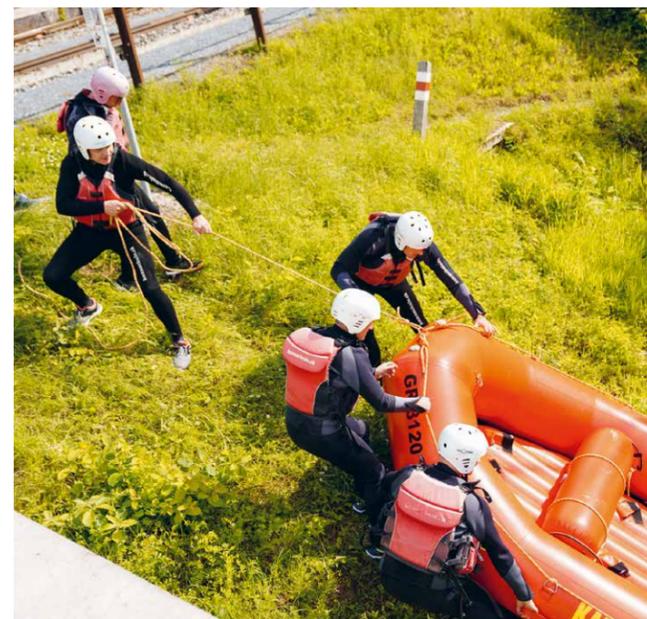
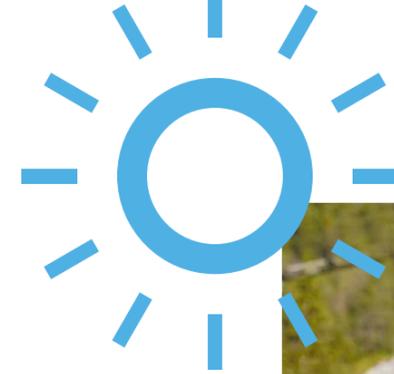
Nun hat Annik auch wieder mehr Zeit für den Sport – obwohl sie ihr Praktikum im Rehazentrum Valens als wichtige persönliche und berufliche Bereicherung erfahren hat. «Ich habe dadurch auch neuen Input für den Sport erhalten. Die Zeit hat mir mega gut gefallen und ich kann mir deshalb gut vorstellen, dort wieder einmal vorbeizuschauen», erzählt sie. Dann vielleicht mit weiteren Rekorden und Medaillen im Gepäck.

# Ein etwas anderes Fotoshooting

Für unseren Jahresbericht 2023 plante das Marketingteam der Kliniken Valens ein etwas anderes Fotoshooting. Seit der Fusion der Kliniken Valens mit den Zürcher RehaZentren sitzen wir alle im gleichen Boot. Das wird auch am blauen Button mit Ruderboot ersichtlich, der für unser internes Programm «mitenand» steht, das unser Zusammenwachsen lenkt und begleitet.

Auch in unserem Jahresbericht wollten wir das veranschaulichen. Neben gemeinsamen Statements über die Fusion waren die Führungskräfte der Kliniken Valens und der Zürcher RehaZentren miteinander in einem Boot unterwegs.

Mit der Kanuschule Versam haben wir einen flexiblen und innovativen Partner für unser Fotoshooting gefunden. Unsere Mitarbeitenden ruderten gemeinsam auf ruhigem Wasser, meisterten aber auch Stromschnellen und wilde Abschnitte. Gemeinsam und auf Anweisungen des Guides ruderten sie im Vorderrhein. Und hatten dabei sichtlich Spass.



Einige Schnappschüsse wollen wir Ihnen hier nicht vorenthalten.



Unseren Jahresbericht mit den Statements finden Sie auf unserer Website unter:  
[www.kliniken-valens.ch/medien](http://www.kliniken-valens.ch/medien)

Wünschen Sie ein gedrucktes Exemplar? Schreiben Sie uns an: [marketing@kliniken-valens.ch](mailto:marketing@kliniken-valens.ch). Wir stellen Ihnen unseren Jahresbericht gerne zu.

# Nur kein Stress ...

**Laut Schweizerischer Gesundheitsbefragung hat sich der Anteil der Personen, die sich gemäss eigenen Angaben bei der Arbeit gestresst fühlen, zwischen 2012 und 2022 von 18 auf 23 Prozent erhöht. Eine Entwicklung, die auch in den psychiatrischen und psychosomatischen Abteilungen der Kliniken Valens zu spüren ist. Wie sich stressbedingte Folgeerkrankungen zeigen und was man tun kann.**

Die Welt verändert sich immer schneller, der Job verlangt einem mehr ab als je zuvor und selbst das Privatleben ist vielfach durchgetaktet. Während man ein To-do von der Liste streicht, kommen fünf neue hinzu. Ob im realen Leben oder auf all den sozialen Online-Kanälen, in denen wir zusätzlich unterwegs sind: Wir wollen up to date sein und laufen der Zeit doch oft hinterher – ob tatsächlich oder nur gefühlt, macht keinen grossen Unterschied.

All das und vieles mehr belastet. Die einen mehr, die anderen weniger. Und bei manchen können sogar Stressreaktionen, Burn-out und Depressionen die Folge sein. «Treten Veränderungen und Symptome im Bereich des Erlebens, Fühlens oder Verhaltens über mindestens zwei Wochen auf und lösen diese einen persönlichen Leidensdruck aus, schränken sie die Alltagsbewältigung ein oder

beeinträchtigen sie die Arbeitsfähigkeit, sollte man sich nicht scheuen, Hilfe zu suchen», erklärt Thomas Egger, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie mit interdisziplinärem Schwerpunkt Psychosomatische und Psychosoziale Medizin SAPPm.

## Steigender Stresspegel

Zusammen mit Chefspsychologin Gilliane Alder und Co-Chefärztin Jana Hütter leitet er die Abteilung Psychosomatik und Psychiatrie der Klinik Gais sowie das Ambulatorium Psychosomatik St.Gallen. Ebendort bieten interprofessionelle Teams Behandlung und Rehabilitation für Menschen mit psychischen und psychosomatischen Erkrankungen: von körperlichen und psychischen Stressfolgeerkrankungen über depressive Erkrankungen und Erschöpfungszustände (Burn-out-Syndrom) bis hin zu den Folgen von körperlichen Erkrankungen, chronischen Schmerzen, Ängsten und traumatischen Ereignissen.

Laut Thomas Egger werden in Gais häufig Betroffene behandelt, «die im Gesundheitswesen tätig sind, unterrichten oder im Dienstleistungssektor arbeiten. Aber auch Mütter, junge Erwachsene und Personen, die in der Öffentlichkeit stehen, können unter den Folgen von zu viel Stress leiden. Es kann also jeden treffen.» Forschungsdaten deuten übrigens darauf hin, dass eine biologische Vulnerabilität bzw. Verletzlichkeit besteht, die durch Genetik und Epigenetik, aber auch durch Vorkommnisse während der Schwangerschaft sowie frühkindlichen Entwicklung bedingt sein kann. Diese Faktoren können wiederum Einfluss auf die Stressreaktion des Körpers und die Regulation der sogenannten Stressachse haben. Doch eines nach dem anderen ...

## Ständig in Gefahr

An sich ist unser Körper durchaus in der Lage, mit akutem Stress umzugehen. Wobei die Betonung auf «akutem Stress» liegt, denn dadurch wird besagte Stressachse aktiviert: «Über Verbindungen zwischen Gehirn und Körper werden Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Diese Botenstoffe sorgen dafür, dass die Herzkreislauftätigkeit ansteigt, sich die Atmung beschleunigt und wir in einer Gefahrensituation rasch reagieren, fliehen oder uns wehren können», erklärt der Psychiater.

Bei über viele Wochen anhaltendem Stress werden diese Stressreaktionen jedoch zum Problem: Läuft nämlich das Stresssystem andauernd auf Hochtouren, verändern sich mit der Zeit beispielsweise die Rezeptoren in den Zellen und führen zu einer gestörten Regulation der Stressachse. «Die aktuelle Forschung zeigt, dass sich durch chronischen Stress sogar die Neuroplastizität reduziert. Diese dient normalerweise dazu, die Funktionen des Nervensystems zu erhalten, anzupassen oder zu erweitern. Gleichzeitig reagieren andere Bereiche im Gehirn mit einer Verstärkung der Nervenzellbildung, so etwa die Amygdala, die «Alarmzentrale» im Gehirn. Dadurch wird das Lernen von Angst und Furcht verstärkt. Chronischer Stress beeinflusst also nicht nur die Psyche, sondern den ganzen Körper», gibt Thomas Egger zu bedenken.

## Folgen von Stress

Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Appetitveränderung, Müdigkeit, Atembeschwerden, Herzklopfen, aber auch Muskelschmerzen und viele weitere Symptome deuten auf eine Stressfolgeerkrankung hin. Auf der psychischen Ebene sind bei chronischem Stress zudem Konzentrationsstörungen, leichte Ängstlichkeit und Schlafprobleme zu beobachten. Thomas Egger: «Ein Burn-out wird definiert als ein stressbedingtes Syndrom, das sich durch die genannten Symptome zeigt. Es geht einher mit Erschöpfung, einer reduzierten Belastbarkeit, einer verminderten Erholungsfähigkeit und einer Leistungsminderung. Bestehen zusätzlich Interesselosigkeit und Freudlosigkeit, weist das auf eine depressive Episode hin.»

Meist haben Betroffene durch innere oder äussere Ereignisse ihr körperliches und/oder psychisches Gleichgewicht verloren. Sie benötigen eine Auszeit, um Abstand zu finden, die Erschöpfung abzubauen und neue Kräfte zu sammeln. Ruhe, um den Stress zu reduzieren und wieder Schlaf zu finden. Stille, um sich wieder zu spüren und achtsam mit sich in Kontakt zu kommen. Zeit und Unterstützung, um ihre Lebenssituation zu überdenken.

In manchen Fällen kann dies ohne professionelle Hilfe erfolgen. «Besteht jedoch eine andauernde Überforderung, sind genannte Burn-out-Symptome erkennbar oder gar Hinweise auf Folgeerkrankungen wie Depression oder körperliche Erkrankungen spürbar, ist unbedingt ärztliche Hilfe angezeigt», betont Thomas Egger.



## Tipps von Thomas Egger: Wie man Stress, Erschöpfung und Burn-out vermeiden kann.

- ▶ genügend ausgleichende Tätigkeiten zur Arbeit
- ▶ viel Bewegung und leichter Ausdauersport
- ▶ gesunde Ernährung
- ▶ ausreichend Schlaf
- ▶ Aufgabenpensum reduzieren (beruflich und privat)
- ▶ Entspannung, z. B. durch Atmungsübungen, Meditation und Entspannungstechniken, soziale Kontakte pflegen, «die gut tun»
- ▶ Alkohol- und Genussmittelkonsum einschränken oder darauf verzichten
- ▶ bei Bedarf Unterstützung holen, z. B. in Form von Coaching, in der Hausarztpraxis oder bei Fachpersonen



# Klärungsorientierte Psychotherapie

Die Klärungsorientierte Psychotherapie (KOP) zielt unter anderem darauf ab, den Klientinnen und Klienten bestimmte Erlebens- und Verhaltensaspekte wie Motive, Ziele, Glaubenssysteme, Ressourcen etc. bewusst zu machen. Dies ermöglicht es ihnen, mit der Zeit selbstverständlich gewordene Gewohnheiten, Überzeugungen, Wünsche usw. infrage zu stellen, zu korrigieren und neue Erfahrungen an sich heranzulassen. Es geht also, vereinfacht gesagt, um Klärung, sodass die Betroffenen im Alltag konstruktiver und flexibler handeln können, von «störenden Symptomen» nicht mehr derart beeinträchtigt werden und alles in allem (wieder) ein selbstreguliertes und zufriedenes Leben führen können.



## Psychosomatische und psychiatrische Reha in Davos Clavadel

**Symptomlinderung, Vermittlung eines vertieften Krankheitsverständnisses und Förderung individueller Ressourcen im Sinne einer verbesserten Resilienz: Das sind die primären Ziele, die das Team der Abteilung für Psychosomatische Rehabilitation und Psychiatrie der Klinik Davos mit den Patienten verfolgt. Am Ende nämlich geht es darum, (wieder) ein selbstbestimmtes Leben führen zu können.**

therapeutischen Angebot, sei es in der Psychosomatik oder im muskuloskelettalen Rehaprogramm/Schmerzprogramm, diversen Pflegeangeboten und anderen Behandlungsmöglichkeiten wird zudem die Umgebung und Lage der Klinik genutzt: ob beim Nordic Walking, bei Waldspaziergängen oder schlichtweg beim Blick auf die umliegende Berglandschaft.

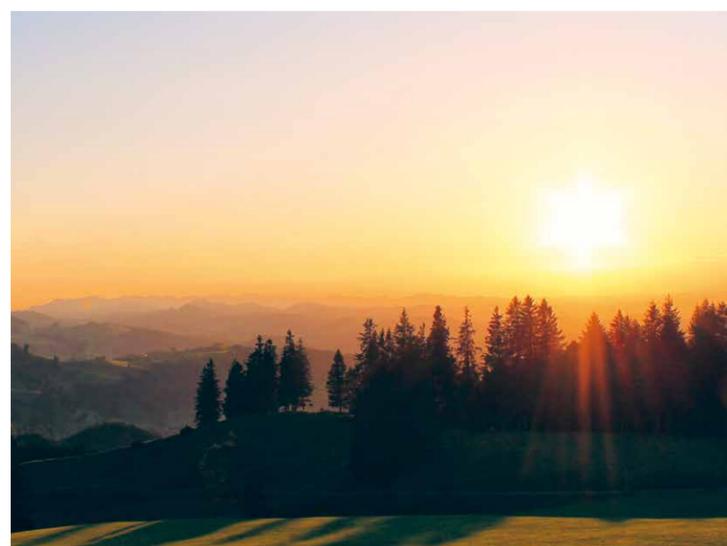
*«Viele Patientinnen und Patienten wissen nicht, wie sie mit ihrer Erkrankung und all den Symptomen zurechtkommen sollen. Es ist daher wichtig, seine eigenen Belastungsgrenzen kennenzulernen, Sicherheit zu gewinnen und Vertrauen in die eigenen Ressourcen zu erlangen, aber auch die Ressourcen im Umfeld zu aktivieren.»*



**Dr. med. Katja Komossa, Ärztliche Leiterin Klinik Davos, Chefärztin Psychosomatische Rehabilitation und Psychiatrie**

Manche leiden unter depressiven Erkrankungen, Erschöpfungssyndrom, Burn-out oder Stressfolgeerkrankungen, andere unter posttraumatischen Belastungs-, Persönlichkeits- oder Verhaltensstörungen, chronischen Schmerzkrankungen, Migräne, Spannungskopfschmerzen oder medikamenteninduziertem Kopfschmerz, und wieder andere unter Schwindelsymptomatik, Schlafstörungen oder anderen psychosomatischen Erkrankungen. Warum auch immer die Menschen in der Klinik Davos Hilfe suchen: Meist geht es darum, die Krankheit zu verstehen und zu lernen, mit den Beschwerden umgehen zu können, sodass die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben wieder möglich wird.

Da in der Klinik Davos auch muskuloskelettale, internistisch-onkologische und pulmonale Rehabilitation angeboten werden, kann im Rahmen der Behandlung auf ein breites Therapiespektrum im eigenen Haus zurückgegriffen werden. So können ganzheitliche und auf die individuellen Bedürfnisse der Patienten abgestimmte Behandlungspläne erstellt werden. Neben medizinischen Trainingstherapien, einem breiten schmerz-



### Von KOP-Therapeuten lernen

Die Klärungsorientierte Psychotherapie ist eine Weiterentwicklung der Psychotherapie und integriert auf psychologischer Grundlage wesentliche Aspekte der Kognitiven Verhaltenstherapie sowie der Zielorientierten Gesprächspsychotherapie. Im Dezember startet in der Klinik Gais eine zweijährige Weiterbildung für Psychologinnen und Psychologen mit Masterabschluss und mit zumindest begonnener Psychotherapieausbildung. Die Weiterbildung bietet theoretische Inputs, Trainings in Rollenspielen und Kleingruppen sowie Reflexionen. Alle Übungen werden mit Videoaufnahmen durchgeführt, sodass ein intensives Training gesichert ist. Ziel ist das Training einer schnellen therapeutischen Verarbeitung und Entwicklung einer relevanten und effektiven therapeutischen Handlung.

### Weiterbildung ab Dezember in der Klinik Gais

**Start: 6. Dezember 2024**  
**Dauer: 10 Wochenenden (Fr – Sa) à 30 Stunden**  
**(insgesamt 300 Stunden)**

#### Dozenten

- ▶ **Dipl.-Psych. Sandra Schirm**, Psychologische Psychotherapeutin, Therapeutin in Klärungsorientierter Psychotherapie, Dozentin und Supervisorin des Instituts für Psychologische Psychotherapie Bochum (IPPB)
- ▶ **Dr. phil. Dipl.-Psych. Peter Schlebusch**, Psychologischer Psychotherapeut, Therapeut in Klärungsorientierter Psychotherapie, Dozent und Supervisor des Instituts für Psychologische Psychotherapie Bochum (IPPB)

Detaillierte Informationen zur Weiterbildung, Anmeldung u. a. m.:



[www.klinik-gais.ch/  
weiterbildung-kop](http://www.klinik-gais.ch/weiterbildung-kop)

# Sportlich unterwegs



## Wintersporttag Kliniken Valens

Am 2. März 2024 fand am Jakobshorn in Davos der erste Wintersporttag der Kliniken Valens gemeinsam mit den Zürcher RehaZentren statt. Über 300 Mitarbeitende genossen das Skifahren, Snowboarden, Schneeschuhlaufen, Winterwandern oder Schlitteln. Die Après-Ski-Party fand bei guter Stimmung im Chalet Bello bei der Talstation der Jakobshornbahn statt.



## Wenn Mitarbeitende die Laufschuhe anziehen

Nach dem Vergnügen im Schnee am Wintersporttag nutzen unsere Mitarbeitenden im Frühjahr die Möglichkeit, kostenlos an verschiedenen Läufen teilzunehmen – am Zürich Marathon, am Wings for Life Run in Zug, am Auffahrtslauf in St.Gallen, am Trail Run in Chur und an der Seelauf-Serie in Davos. Die Kliniken Valens haben im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements jeweils das Startgeld für ihre Mitarbeitenden übernommen und ihnen Laufshirts zur Verfügung gestellt.



Serie

# Meine Laufbahn bei den Kliniken Valens



**Debora Brügger**  
Teamleiterin Therapiesekretariat  
Ambulante Reha Triemli Zürich

«Es ist extrem spannend, beim Aufbau eines neuen Standortes von Anfang an dabei zu sein. Stetig ergeben sich neue Herausforderungen; und um mich dabei weiterzuentwickeln, habe ich diese neue Funktion angenommen. Dadurch kann ich auch erste Leitungserfahrung sammeln.»



**Roy Freid**  
Stv. Leiter HR, HR Business Partner  
Kliniken Valens

«Die Motivation, die Stelle als Stv. Leiter HR zu übernehmen, lag in meinem starken Interesse an der Personalarbeit und der Möglichkeit, meine Fähigkeiten in diesem Bereich weiter auszubauen. Die Entscheidung für den Masterlehrgang war ein wichtiger Schritt, um mein Fachwissen zu vertiefen und mich für die Position als Stv. Leiter HR optimal zu qualifizieren.»



**Andrea Hohmeister**  
Gesamtleitung Patientendisposition  
für alle Standorte Kliniken Valens

«Die Möglichkeit, Prozesse umzugestalten, um zielorientiert zu arbeiten, macht mir grossen Spass. Dabei erfahre ich viel Wertschätzung in den Kliniken Valens.»



**Sebastian Weggerle**  
Leiter Flex Pool über alle Standorte  
Kliniken Valens

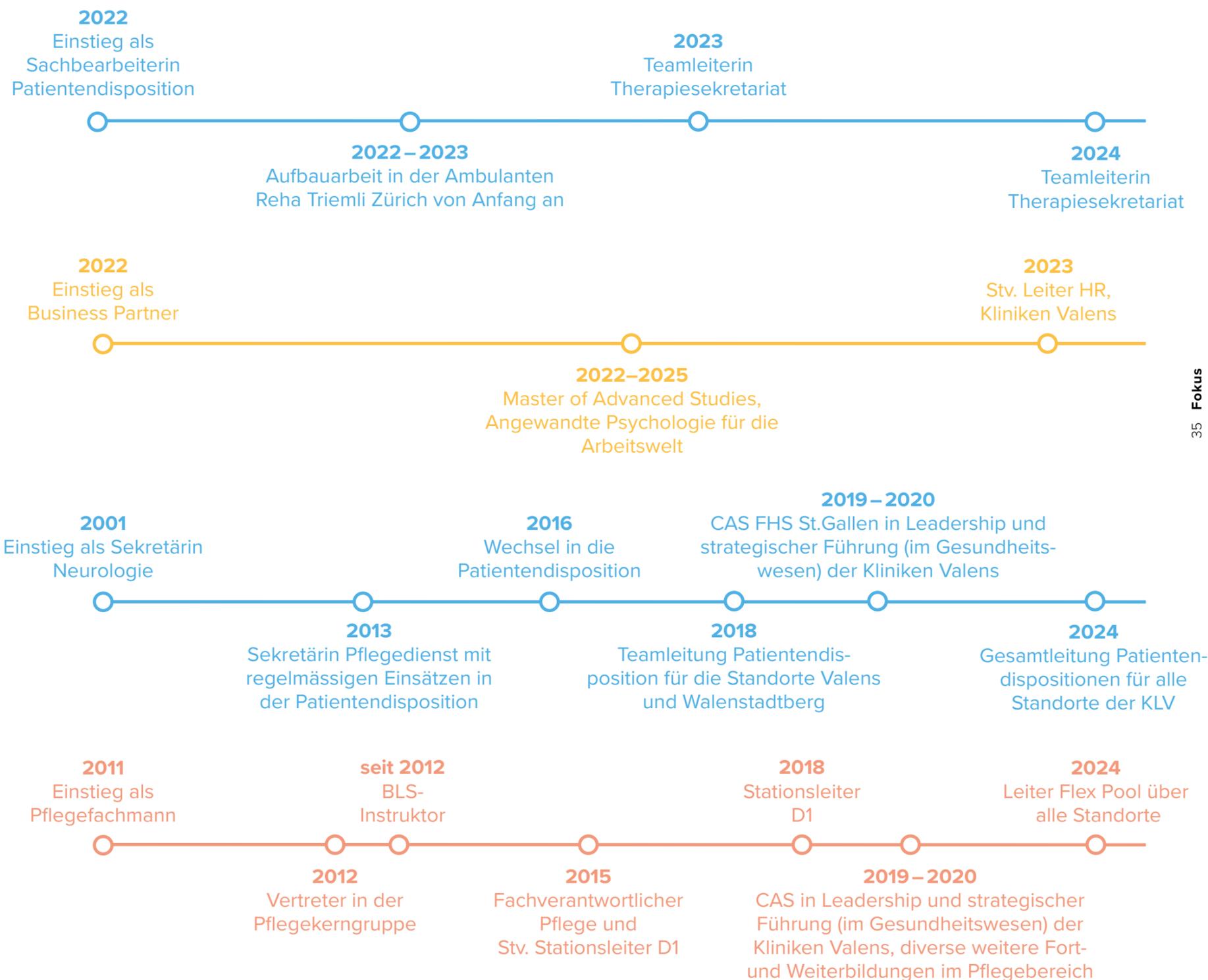
«Es braucht stetige Weiterentwicklung bei gleichzeitiger Konstanz und Verlässlichkeit. An meiner neuen Position reizt mich die Zusammenarbeit mit tollen Menschen an allen Standorten. Hier kann ich sowohl meine Stärken in der Führung zur Geltung bringen als auch direkte und sehr abwechslungsreiche Einsätze in der Pflege leisten. Diese Kombination macht mir grosse Freude.»

## Unterstützung durch die Kliniken Valens

Volle oder teilweise Kostenübernahme der Weiterbildungen; flexible Arbeitszeiten je nach Erfordernis; Teile der Weiterbildungszeiten werden als Arbeitszeit angerechnet; bei Bedarf werden zusätzliche Ferien ermöglicht. Bei kostspieligen Weiterbildungen werden Weiterbildungsvereinbarungen getroffen, um eine Bindung an das Unternehmen zu gewährleisten.

## Fortsetzung folgt

Dies ist Folge 5 unserer Serie, für die wir wiederum 4 Personen ausgewählt haben. Weitere Laufbahnen aus den Kliniken Valens folgen in der nächsten Ausgabe.



# Muskelabbau? Nicht mit uns

**Im Schnitt verlieren wir ab dem 60. Lebensjahr ein Prozent Muskelmasse pro Jahr. Wer diesem normalen physiologischen Vorgang, bei dem übrigens Muskeln nach und nach in Fett umgewandelt werden, Einhalt gewähren möchte, sollte sich regelmässig bewegen, auf gezieltes Krafttraining setzen und sich eiweissreich ernähren. Das gilt vor allem für ältere Menschen, die an übermässigem Muskelschwund leiden. Prof. Dr. med. Marc Spielmanns, Ärztlicher Direktor Pneumologie, Kardiologie und Innere Medizin sowie Chefarzt und Ärztlicher Leiter Klinik Wald, erklärt, was man sonst noch tun und wie man vorbeugen kann.**

Es wird vermutet, dass bis zu 13 Prozent der 60- bis 70-Jährigen an einer krankhaften Steigerung des normalen Muskelschwundes leiden. «Die sogenannte Sarkopenie führt nicht nur dazu, dass weniger Muskulatur vorhanden ist, sondern auch dazu, dass diese schlechter funktioniert. Daher werden bei der Diagnose die Muskelmasse sowie Kraft und Leistungsfähigkeit gemessen», erklärt Marc Spielmanns.

Mit einem gesunden Lebensstil kann man dem Muskelabbau vorbeugen: Einerseits braucht es regelmässige Bewegung und gezieltes Krafttraining, bei dem Bein- und Rumpfmuskulatur gestärkt werden. Andererseits gilt es, auf die Eiweisszufuhr zu achten: «Normalerweise sollte man pro Tag 0,8 Gramm Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen. Ab 60 Jahren erhöht sich dieser Richtwert auf 1 Gramm.» Zu den empfohlenen Eiweisslieferanten zählen tierische Lebensmittel, Nüsse, Hülsenfrüchte und Soja – am besten natürlich in biologischer Qualität. Und noch ein Tipp: Achten Sie auf Ihre Zahngesundheit. Marode Zähne erschweren nämlich eine ausgewogene Ernährung.

## Am Ball bleiben

Bei einer fortgeschrittenen Sarkopenie empfiehlt sich der Aufenthalt in einer Rehabilitationsklinik, sodass die Muskulatur gezielt aufgebaut werden kann. «Aber auch danach muss man am Ball bleiben», betont der Experte. Dafür braucht man kein Jahresabo für das Fitnesscenter, sondern kann zu Hause trainieren – mit Thera-Bändern, Wasserflaschen und anderen Hilfsmitteln aus dem Alltag. Unsere Therapeutinnen und Therapeuten geben hierzu gerne Tipps.



## Unsere Tipps



In der Sendung «Geundheit heute» (samstags, 18.10 Uhr auf SRF1) spricht Prof. Dr. med. Marc Spielmanns ausführlich mit Dr. Jeanne Fürst über das Thema Sarkopenie. Hier kann man den Beitrag nachsehen: [bit.ly/gesundheitheute-sarkopenie](https://bit.ly/gesundheitheute-sarkopenie)

## Interessante Studien



Multizentrische Studie zur Prävalenz von Mangelernährung und Sarkopenie bei Patienten in geriatrischer, pulmonaler und kardiovaskulärer Rehabilitation in der Schweiz: [clinicalnutritionespen.com/article/S2405-4577\(23\)01956-3/fulltext](https://clinicalnutritionespen.com/article/S2405-4577(23)01956-3/fulltext)



Einfluss von Malnutrition und Sarkopenie auf die Ergebnisse einer pulmonalen Rehabilitation bei Patienten mit COPD: [www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/s-0044-1778970](https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/s-0044-1778970)



Jöriseen © Christian Egelmaier

# Jöriseen-Rundwanderung

Unser Ausflugstipp bringt uns dieses Mal in die Gegend unserer Klinik in Davos. Die anspruchsvolle Wanderung startet bei der Postauto-Haltestelle «Wägerhus» am Flüelapass. Der Weg führt von der Passstrasse aus über Weiden und Geröll hinauf bis zur Winterlücke auf 2786 m ü.M. Eine einzigartige Aussicht auf die Jöriseen, den Jörigletscher und auf die umliegende Bergwelt belohnt die Bergwanderer für den Aufstieg. Weiter geht es abwärts zu den malerischen Jöriseen (2500 m ü.M.), die zum Picknicken und Verweilen einladen. Zurück führt der Weg über die Jöriflüelafurgga und über Müllersch Tälli zum Ausgangspunkt «Wägerhus» an der Flüelastrasse. Die Rundwanderung ist selbstverständlich auch in umgekehrter Richtung möglich.

## Facts

**Wanderzeit: 4 h 30 min**

**Höhenmeter: 950 m**

**Länge: 11 km**

**Keine Einkehrmöglichkeiten unterwegs**

Serie

# Mein Hobby

Was tun unsere geschätzten Mitarbeitenden in ihrer Freizeit? Gerne berichten wir in loser Folge über unsere Mitarbeitenden und ihre Hobbys. In dieser Ausgabe mit Andrea, Timo, Fiona und Elia.

**Andrea Oettli**  
Mitarbeiterin Hauswirtschaft, Klinik Gais

Während viele Menschen Bücher gerne lesen, ist es Andreas Leidenschaft, ihrer Kreativität beim Bücherfalten freien Lauf zu lassen. Bei dieser kunstvollen Technik wird jede Seite eines Buches präzise gefaltet, um am Ende ein überraschendes Kunstwerk zu enthüllen.

Das Bücherfalten hat Andrea zum ersten Mal bei einer Kollegin gesehen und war sofort begeistert. Sie hat sich dann darüber informiert, wie es funktioniert, und angefangen, es selbst auszuprobieren. Das Geheimnis für diese Kunstform liegt in der Geduld und Präzision, die sie erfordert, und in der Überraschung, die das fertige Werk bietet. Es fasziniert Andrea, Seite für Seite zu falten und das Ergebnis erst zu sehen, wenn man das Buch schliesst. Doch das Bücherfalten

ist für Andrea mehr als nur eine kreative Tätigkeit. Es ist auch eine wunderbare Möglichkeit, jemandem mit einem persönlichen und einzigartigen Geschenk eine Freude zu bereiten. Die Reaktionen der Beschenkten sind immer sehr positiv, und das gibt Andrea zusätzliche Freude.

Andreas Kreativität endet aber nicht beim Bücherfalten. Schon immer hat sie gerne mit verschiedenen Materialien gebastelt, besonders mit Holz. Weihnachtskrippen und andere Holzdekorationen gehören zu ihren besonderen Vorlieben. Sie hat auch schon einige Ideen, wie sie Bücherfalten und Holzdekorationen kombinieren kann – zum Beispiel gefaltete Bücher in handgefertigte Holzrahmen setzen oder sie als Teil einer grösseren dekorativen Komposition verwenden.



Mit dieser Mischung aus Kreativität und handwerklichem Geschick plant Andrea auch in Zukunft neue Techniken auszuprobieren und ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Das Bücherfalten und die Holzdekorationen sind für sie jedenfalls mehr als nur Hobbys – sie sind eine Quelle der Freude und Zufriedenheit.



**Timo Schoch**  
Projektleiter Kommunikation und Marketing, Kliniken Valens

Eine Tasse Kaffee oder ein Cappuccino ist für Timo mehr als nur Genuss oder Geschmack. Es ist Leidenschaft, denn die Liebe zur Kaffeebohne beginnt bei Timo bereits bevor sie im Mahlwerk zu Pulver verarbeitet wird. Der 48-Jährige röstet die Bohnen seit knapp zehn Jahren selbst.

«Es ist ein recht komplexer Prozess und beginnt bei hochwertigen Rohkaffeebohnen», sagt Timo. Jeder Röstvorgang ist eine Choreografie aus Temperatur und Zeit, bei der der Röster intuitiv entscheidet, wann der perfekte Moment gekommen ist, um den Kaffee zur Vollendung zu bringen. Werden die Bohnen zu lange geröstet, wird der Kaffee zu bitter. Dauert der Röstvorgang zu kurz, ist der Kaffee sauer.

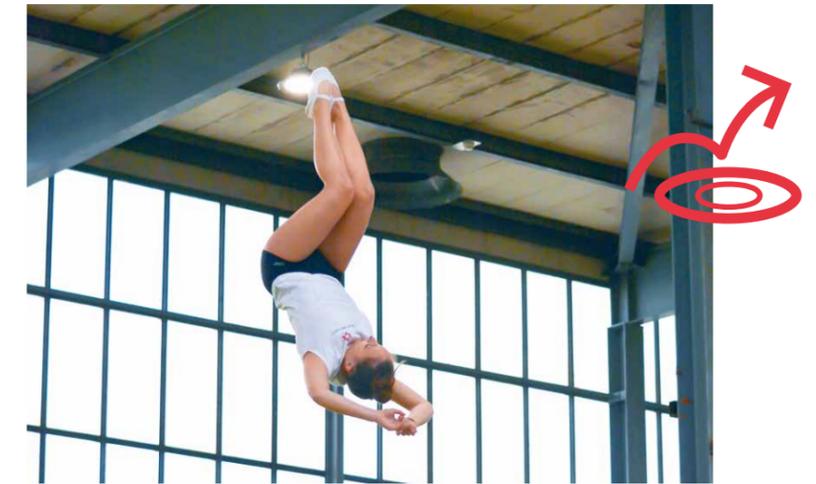
Teilweise entscheiden Sekunden über die perfekte Balance der gewünschten Aromen. Rund 250 Gramm passen in eine Charge von Timos Tischröster. Anfangs sind die Bohnen noch hell. Rund 20 Minuten dauert der Röstvorgang bei etwas über 200 Grad, bis die Bohnen die typische braune Farbe erhalten und etwa ein Drittel an Volumen zugenommen haben.

«Dabei gibt es immer Neues zu entdecken. Man entwickelt sich kontinuierlich weiter, experimentiert laufend und verfeinert seine Fähigkeiten», sagt Timo. Es ist also eine ständige Suche nach der perfekt gerösteten Bohne – und damit auch zu einem besonderen Start in einen neuen Tag.



**Fiona Glasl**  
HR Spezialistin, Zürcher RehaZentren

Im Alter von sieben Jahren hat Fiona mit Trampolinspringen angefangen. Was im Turnverein begann, führte sie in das regionale Leistungszentrum Zürich und weiter in das schweizerische Nachwuchs- und Juniorenkader. Neben den fünf bis neun Trainings von zwei bis drei Stunden pro Woche trat Fiona auch an verschiedenen nationalen wie auch internationalen Wettkämpfen an. «Man kann sich das Trampolinspringen etwa so vorstellen: Saltos, Doppelsaltos, Schrauben, Saltos mit Schrauben und das in Kombination von zehn Sprüngen hintereinander. Das nennt sich eine Übung, und an einem Wettkampf werden im Vorkampf immer zwei Übungen geturnt und im Final eine», erklärt Fiona. «Die Übung sollte so schön und so



hoch ausgeführt werden wie möglich und derart anspruchsvoll sein, dass man eine möglichst hohe Punktzahl erreicht.»

Auch heute gilt Fionas Leidenschaft immer noch dem Trampolinspringen, jedoch ganz ohne Leistungsgedanken. Nach zwölf intensiven Jahren beendete Fiona ihre Karriere als professionelle Trampolinspringerin – genießt heute aber nach wie vor das Gefühl vom Fliegen und von der Eleganz.

Sich der Herausforderung neuer Sprünge zu stellen, bereitet Fiona nach wie vor viel Freude.

Wir danken Fiona für diesen Einblick in ihre erfolgreiche Karriere auf dem Trampolin und wünschen ihr weiterhin viel Spass beim Ausüben dieses anspruchsvollen Hobbys!

**Elia Tarnutzer**  
Assistent Gesundheit und Soziales, Rehazentrum Chur

Elia verbringt seine Freizeit gerne mit Malen. Auf Städtereisen mit seiner Familie hat Elia als Kind verschiedene Museen besucht – so sind sie in Paris in den Louvre und ins Centre Pompidou gegangen und nicht ins Disneyland. In Florenz haben sie die Statue von David bestaunt. «Die Museumsbesuche waren bei mir anscheinend nachhaltig. Mit knapp 20 Jahren habe ich angefangen, selbst zu malen», so Elia, dessen Malstil sich abstrakter Expressionismus nennt. Mit dem Malen drückt er seine Gefühle aus und kann dabei gut abschalten. Er orientiert sich nicht an anderen Künstlern, sondern hat seine eigenen Techniken entwickelt. Oft malt er in der Nacht, begleitet von Musik.

Seine Bilder hängen vor allem in der Wohnung seiner Eltern, zwei davon im Büro seines Vaters. Auch im Freundeskreis konnte Elia einige seiner Werke verschenken und verkaufen.

Elia träumt von einem eigenen Atelier und würde seine Bilder gerne in einer Ausstellung öffentlich zugänglich machen. Bis es so weit ist, können Elias Werke auf Instagram (@abstract.tschur) bestaunt werden.

Wir wünschen Elia weiterhin viel Freude an der Kunst!



Mehr Kunst von Elia gibt es auf [instagram.com/abstract.tschur](https://www.instagram.com/abstract.tschur)



# Raterunde

Zu gewinnen gibt es einen Büchergutschein im Wert von CHF 50.–  
Einsendeschluss ist der 30. November 2024

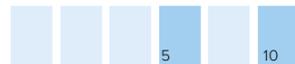
Blick von der Dachterrasse des neuen Rehazentrums St.Gallen

Voilà-Magazin kostenlos abonnieren  
kliniken-valens.ch/medien

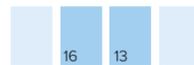


## Haben Sie unser Voilà aufmerksam gelesen und kennen Sie unsere Standorte?

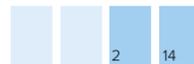
1. An welchem Standort findet seit 25 Jahren das Frühlings-symposium statt?



2. Welches Rehaszentrum wurde am 1. Mai 2024 eröffnet?



3. An welchem Standort arbeitet Ramona Müller-Legler als Pflegefachfrau mit Fokus Aromatherapie?



4. Welches Rehaszentrum liegt hoch über dem Walensee?



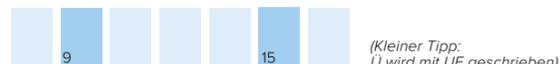
5. Wo wurden am 28. August 2024 neue Therapieräume eröffnet?



6. Aus welchem Standort kommt der Ausflugstipp in dieser Voilà-Ausgabe?

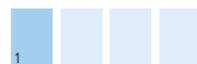


7. Wo hat Debora Brügger ihre Laufbahn bei den Kliniken Valens gestartet und beim Aufbau des Standortes mitgewirkt?



(Kleiner Tipp: U wird mit UE geschrieben)

8. Wo fand der Auftakt der diesjährigen Serie der Zuweiseranlässe statt?



9. Für welchen Standort wurde kürzlich eine neue Imagebroschüre herausgegeben?



## Agenda

Freitag, 6. September 2024

Wanderhalbtage für Mitarbeitende des Rehazentrums Valens

Freitag, 20. September 2024

Wanderhalbtage für Mitarbeitende der Rehaszentren Walenstadtberg und Chur

Donnerstag, 24. Oktober 2024

Grosser Herbstapéro für Mitarbeitende der Klinik Davos

Donnerstag, 19. Dezember 2024

Weihnachtsapéro für Mitarbeitende der Klinik Gais

Mittwoch, 8. Januar 2025

Neujahrsapéro für Mitarbeitende der Rehaszentren Walenstadtberg und Chur

Zuweiseranlässe:

2. Oktober 2024

Klinik Davos

24. Oktober 2024

Rehaszentrum Valens und Clinic Bad Ragaz

7. November 2024

Klinik Gais

Voranzeige:

Samstag, 18. Januar 2025

Wintersporttag für alle Mitarbeitenden der Kliniken Valens und der Zürcher RehaZentren



## Kursprogramm

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



## Gemeinsam Schritt für Schritt weiter.

Rehaszentrum Valens 7317 Valens Rehaszentrum Walenstadtberg 8881 Walenstadtberg  
Rheinburg-Klinik Walzenhausen 9428 Walzenhausen Klinik Gais 9056 Gais  
Rehaszentrum St.Gallen 9000 St.Gallen Rehaszentrum Chur 7000 Chur  
Clinic Bad Ragaz 7310 Bad Ragaz Ambulatorium Psychosomatik St.Gallen 9000 St.Gallen  
Ambulante Reha Triemli Zürich 8063 Zürich Klinik Wald 8636 Wald  
Klinik Davos 7272 Davos Clavadel Klinik Lengg 8000 Zürich

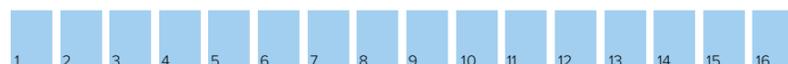


## IMPRESSUM

Herausgeber Kliniken Valens Redaktionsteam Luana Jäger, Christiane Mähr, Silvia Pederiva, Eveline Scheidegger, Timo Schoch, Michaela Sonderegger Bilder Florian Brunner, Christof Henco, Kliniken Valens, Zürcher RehaZentren, istock, Adobe Stock E-Mail voila@kliniken-valens.ch  
Konzept und Gestaltung Schalter&Walter, St.Gallen Druck SL Druck + Medien AG, Mels Auflage 6000 Ex. / 2x jährlich



Das Lösungswort lautet:



Schicken Sie uns das Lösungswort bitte per E-Mail an marketing@kliniken-valens.ch oder per Post an: Kliniken Valens, Voilà-Magazin, Taminaplatz 1, 7317 Valens

## Auflösung Rätsel aus der Ausgabe «Winter / Frühling 2024» Ruderregatta:

Wer ist mit einem grünen Boot unterwegs?  
Lösung: Das Boot der St. Galler ist grün.

Die glückliche Gewinnerin ist Angela Bischof aus Walzenhausen. Sie gewinnt eine Schifffahrt auf dem Walensee. Herzliche Gratulation!

# Weitblick für deine Karriere: Lust auf einen Job in der Reha?

In weniger  
als einer Minute  
bewerben.



Schnell, einfach und unkompliziert. Mit unserer Blitzbewerbung bist du nur wenige Schritte von deinem neuen Job in der Reha entfernt.

**Wir freuen uns auf dich!**

[blitzbewerbung.kliniken-valens.ch](https://blitzbewerbung.kliniken-valens.ch)