

Klinik Le Noirmont:

Der Schlüssel fürs gesunde Herz

Argumente statt Rezepte, Spass statt Stress. In der Klinik Le Noirmont steht nämlich nicht nur das Herz, sondern auch der Patient im Zentrum.

Von Anja Fiebiger

Das grösste Zentrum in der Schweiz für kardiovaskuläre Rehabilitation ist die Klinik Le Noirmont. Über 1000 Patienten, die Hälfte davon aus der Deutschschweiz, kommen jährlich hierher. Das Haus mit seinen ausladenden Flügeln liegt auf der Kuppel eines Hügels über dem Städtchen Le Noirmont in den jurassischen Freibergen. Die Philosophie des Hauses: In Le Noirmont steht nicht nur das Herz, sondern der ganze Patient im Zentrum.

Das Haus Roc-Montès hat eine bewegte Geschichte. Gerade deshalb strahlt es vielleicht so viel Ruhe und Ordnung aus. Einst kümmerten sich hier französische Nonnen

um kränkliche Kinder, später büffelten Zöglinge wohlhabender Eltern auf die Matura. 1985 wurde die Rehabilitationsklinik Le Noirmont eröffnet. 1991 wurde das Haus mit zwei Flügeln erweitert. Sie beherbergen heute die medizinische Infrastruktur, Labors, Fitness- und Gymnastikräume, Hallenbad, Sauna, Turnhalle, Pflegestation und den Empfang. Die Hotellerie ist im Haus Roc-Montès geblieben.

Die Flure im Haus Roc-Montès sind kurz vor Mittag menschenleer. Die Patienten bereiten sich aufs Essen vor. Aus den drei Fernsehzimmern für die französisch-, italienisch- und deutschsprachigen Patienten dringt kein Ton mehr. Das Internetcafé ist kaum besetzt. Die Bibliothek mit den le-

deren Clubsesseln und dem Kamin wirkt einladend. Im Haus befinden sich eine Cafeteria und der gediegene Speisesaal, ein Coiffeursalon und Malatelier. Die Zimmer in den oberen Etagen sind hübsch und behaglich.

«Die Patienten wissen, was sie von uns erwarten können», sagt Kardiologe und Chefarzt Dr. Roger Weber. Seine Praxis liegt im neuen Trakt. Beim Eintritt wird bei allen Patienten der Gesundheitszustand vollständig gecheckt. Die Untersuchung umfasst medizinische Tests und Laboruntersuchungen, Echokardiogramm und 24-Stunden-Elektrokardiogramm, Herz- und Blutkreis-

lauf-Test. Auch die Lebensumstände werden für die Diagnose miteinbezogen. Jeder Patient erhält so sein massgeschneidertes Rehabilitations-Programm. Die Klinik verfügt über ein breites therapeutisches Angebot, und selbst gut trainierten Menschen kann hier eine angepasste Rehabilitations-Therapie geboten werden.

«Man muss das Grundproblem Atherosklerose angehen, um mit der Rehabilitation Erfolg zu haben», sagt Dr. Weber. Zwei von drei Patienten von Le Noirmont leiden an der Arterienwandkrankheit, die zu Herzproblemen führen kann. Chefarzt Weber verrät den Schlüssel zum Erfolg: «Bewegung schützt die Gefässe. Sie fördert die Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress, das Blut fliesst besser, Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes können besser eingestellt werden. Das Gerinnungssystem funktioniert besser.»

Im Hallenbad geht es laut und fröhlich zu und her. Die Patienten scheinen die strenge Wassergymnastik zu geniessen. Das Bewegungsprogramm soll ihnen in Le

Noirmont auch tatsächlich Spass machen. Die Klinik bietet darum viel Raum für Bewegung. Unter der kundigen Anleitung von Physio- und Herztherapeuten entdecken Patienten die Freude an ihren physischen Fähigkeiten wieder. Je nach Jahreszeit bewegt man sich viel an der frischen Luft. Auf Wanderungen und Velotouren, beim Langlauf und Schneeschuhlaufen in den jurassischen Freibergen.

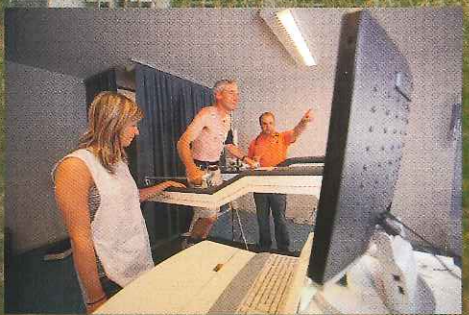
Pause. Eine Patientengruppe unterhält sich angeregt vor einem Schulungszimmer, wo Präventionsspezialisten Unterricht in Sachen Risikofaktoren, Ernährung und Stressmanagement geben. Alle haben das Ziel, den Lebensstil zu verbessern. Chefarzt Weber: «Wir geben den Patienten keine Rezepte, wir verkünden auch keine grossen Weisheiten, sondern liefern Argumente. Die Leute müssen wissen, wo sie stehen, welches Problem sie hatten und welche Mechanismen dafür verantwortlich sind.» Ist der Patient also allein für seine Gesundheit verantwortlich? «Komplett!» – Allerdings stehe der Patient mit seiner Verant-



Klinik Le Noirmont
Ch. de Roc-Montès 20, 2340 Le Noirmont
Telefon 032 957 55 01
www.clinique-le-noirmont.ch

wortung nicht alleine da. Hier, in der zweisprachigen Welt von Le Noirmont darf er sich in Sicherheit wiegen, darf es wagen, sich zu testen und zu messen. Um so herauszufinden, wo seine Grenzen liegen.

Die Leistungsübersicht der Klinik finden Sie ab Seite 42.



Testen.
Mit Hilfe des Ergometrietests lässt sich ein Programm für den Patienten zusammenstellen, das genau auf seine Leistungsfähigkeit abgestimmt ist.



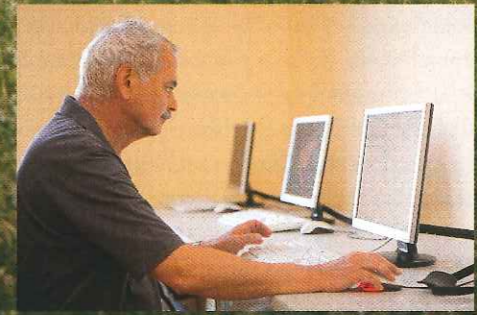
Untersuchen.
Die einwandfreien Untersuchungen und Analysen im Labor durch die medizinischen Assistentinnen sind wichtige Grundlagen der Behandlung.



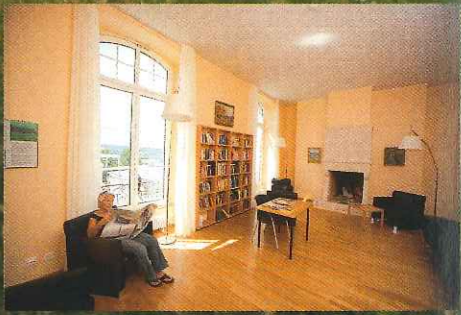
Erleben.
Ausstellungen, Konzerte und Vorträge bereichern das Leben in der Klinik, verschaffen willkommene Ablenkung und Kontakte.



Entspannen.
Jedes Zimmer bietet eine komplette Hotellerieeinrichtung, damit ein behaglicher Komfort in aller Sicherheit gewährleistet ist.



Nutzen.
Service wie im alltäglichen Leben: Nebst Coiffeursalon und Cafeteria steht auch eine Internet-Ecke zur Verfügung.



Verweilen.
Die gemütlichen Fernseh- und Leseräume laden zum entspannten Dasein, allein oder in der Gemeinschaft, ein.

Klinik Barmelweid:

«Man muss die Leute bewegen!»

Die beiden Chefärzte der pneumologischen und kardiologischen Abteilung der Klinik Barmelweid sind sich über die Säulen der Rehabilitation einig: Bewegung, Sport und Fitness.

Von Anja Fiebiger

Abgeschieden in einer Waldlichtung auf der Jurahöhe liegt die Klinik Barmelweid. Das moderne Akut- und Rehabilitationsspital ist nur 15 Autominuten von Aarau entfernt und ausgerichtet auf die spezialisierte Versorgung bei Lungen- und Herzkrankheiten, Schlafstörungen sowie bei psychosomatischen Krankheiten.

Ein Schwerpunkt liegt bei der Behandlung chronisch obstruktiver Lungenerkrankungen, kurz COPD. Die Klinik kann solche Patienten mit schwerer chronischer Bronchitis oder «Raucherlunge» sowohl akut als auch stationär zur Lungenrehabilitation aufnehmen. Einerseits wird die medikamentöse Therapie optimiert, andererseits werden die Patienten rasch in die rehabilitativen Behandlungsprogramme aufgenommen.

Herzstück der sogenannten pulmonalen Rehabilitation ist eine medizinische Trainingstherapie. Sie umfasst Gymnastik,



Zwei «Chefrainer» der Barmelweid.

Dr. Martin Frey (l.), Chefarzt Pneumologie, und Dr. Christoph Schmidt, Chefarzt Kardiologie, vertreten in ihren unterschiedlichen Fachgebieten eine ähnliche Philosophie.

Ergometrie- und Geländetraining sowie Patientenschulung. Dr. Martin Frey, verantwortlicher Chefarzt der Pneumologie, über das Ziel: «Es gibt 75-Jährige, die durch die Rehabilitation wieder einen Hauch von sportlichem Ehrgeiz entwickeln.» Auch schwerkranken Lungenpatienten will er in der Barmelweid Lebensqualität zurückgeben und sie aus ihrer krankheitsbedingten Inaktivität herausholen.

Die Herzpatienten kommen oft nach chirurgischen Herzeingriffen (Bypassoperation, Herzklappenersatz), aber auch nach Herzkatheteruntersuchungen mit Stenteinlagen in die Klinik. Der Chefarzt der Kardiologie, Dr. Christoph Schmidt: «In der kardiologischen Abteilung haben wir im

Vergleich zur Pneumologie weniger akute Patienten, behandeln aber auch verschiedene Komplikationen nach herzchirurgischen Eingriffen. Seine Rolle sei mit der eines Fussballtrainers vergleichbar: «Wir müssen Optimismus ausstrahlen, motivieren, Vorbild sein und den Patienten die Angst nehmen. Nur so können wir sie wieder in den Alltag zurückführen.»

Bewegung, Sport und Fitness sind denn auch die tragenden Säulen der kardialen Rehabilitation. Stressmanagement, Nikotinentwöhnung und Ernährungsberatung ergänzen das Training.

Die Leistungsübersicht der Klinik finden Sie ab Seite 42.

Berner Klinik Montana:

Wegbereiterin zurück ins Leben

Die Berner Klinik Montana ist eine der ersten Einrichtungen in der Schweiz, die ein spezielles stationäres Rehaprogramm für Krebspatientinnen und -patienten entwickelt hat.



Erste Schritte zur Selbstständigkeit.

Behutsam wird der Patient geführt. Langsam lernt er dank kompetenter Unterstützung wieder Sicherheit im Gehen zu erlangen.

Von Ursula Burgherr

Die Aussicht auf den Bergkranz ist atemberaubend, die Berner Klinik liegt mitten im malerischen Montana. Die Zimmer, alle mit Balkon in Südlage, Ateliers für Kunst- und Ergotherapie, Meditationsraum, Hippotherapie mit eigenen Islandpferden, Schwimmbad mit faszinierender Säulenarchitektur und üppigem Pflanzengarten: Hier kann nicht nur der Körper auf tanken, sondern auch die Seele.

Die Berner Klinik Montana ist jedoch kein Erholungszentrum. Chefarzt Innere Medizin Dr. Stephan Eberhard und Chefarzt Neurologie Dr. Claude Vaney vergleichen sie eher mit einem Trainingslager. «Wir helfen schwerst- und chronisch erkrankten Patienten mit unseren Therapieangeboten zu möglichst grosser Selbstständigkeit und Rückkehr in ihr eigenes Leben.» Neue Perspektiven und Hoffnung bekommen hier selbst Kranke mit massiven Bewegungseinschränkungen, etwa MS-Pa-

tienten. Das Zentrum bietet unter der Leitung des Neurologen Claude Vaney den ersten Laufroboter der Westschweiz an, den sogenannten Lokomat.

Die Berner Klinik Montana setzt in ihrem Therapieangebot nebst bewährten Massnahmen auch auf neue Wege wie Akupunktur (nach Wunsch des Patienten in Ergänzung zu anderen Therapien). Sie verfügt auch über eine der ersten Abteilungen mit spezifischem Programm für die stationäre Rehabilitation von Krebspatienten. «Das Risiko, in der Schweiz einmal im Leben an Krebs zu erkranken, liegt bei ca. 50 Prozent», so Stephan Eberhard. «Dank medizinischer Fortschritte bedeutet die Diagnose für die meisten Betroffenen jedoch keine tödliche Akuterkrankung mehr, sondern ein chronisches Leiden.» Auch unter erschwerten Lebensumständen ein Maximum an Autonomie zu bewahren, darauf ist die Abteilung für onkologische Rehabilitation ausgerichtet. Der Kranke lernt dank einem speziell für ihn zusammengestellten

trainings- und physiotherapeutischen Programm und psychoonkologischer Unterstützung wieder Vertrauen zu sich und seinem Körper zu bekommen und mit den neu erworbenen Fähigkeiten sein weiteres Leben in Selbstständigkeit zu gestalten.

Die Leistungsübersicht der Klinik finden Sie ab Seite 42.



Berner Klinik Montana
Palace Bellevue 1, 3963 Crans-Montana
Telefon 027 485 51 21
www.bernerklinik.ch

Klinik Barmelweid

5017 Barmelweid
Telefon 062 527 21 11
www.barmelweid.ch

Rehaklinik Hasliberg:

Mit Herz und Verstand

Der frühere «Haslibergerhof» wirkt hell und gemütlich, er liegt auf einer Sonnenterrasse 1100 m ü. M. Die Aussicht von der Rehaklinik Hasliberg auf das Tal der jungen Aare und die Gebirgskette mit dem Wetterhorn sind imposant. Chefarzt Hans-Andreas von Kurnatowski leitet das Departement Medizin und das Herzprogramm. Er sagt, was bei der kardiovaskulären und orthopädischen Reha möglich und sinnvoll ist.

Herzweg
Waldweg

Interview: Anja Fiebiger

Dr. von Kurnatowski, welche Herzpatienten kommen zu Ihnen?

Der Grossteil unserer Patienten hat eine koronare Herzkrankheit mit oder ohne Herzinfarkt in der Vorgeschichte, meist nach einer Bypassoperation. In zweiter Linie kommen Patienten nach einer Herzklappenoperation. Auch Patienten, die an einem Aneurysma, also einer Ausbuchtung meist der Aorta operiert wurden, absolvieren bei uns eine Rehabilitation. Häufig erfordern eine Herzmuskelschwäche und/oder eine Herzrhythmusstörung eine intensive Überwachung und Therapie, und es müssen weitere Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Begleiterkrankungen mitbehandelt werden.

Wie sieht Ihr Herzprogramm aus?

Nach dem ärztlichen Aufnahmegespräch folgt eine gründliche körperliche Untersuchung: Zu Beginn wollen wir also die körperliche und psychische Situation erkennen. Dann lege ich mit den Patienten die Rehaziele fest. Wir einigen uns gemeinsam auf das Sinnvolle und Machbare. Das ist wichtig für die künftige Zufriedenheit.

Schliesslich prüfe ich die Belastbarkeit der Patienten durch einen Leistungstest, sofern und sobald dies möglich ist.

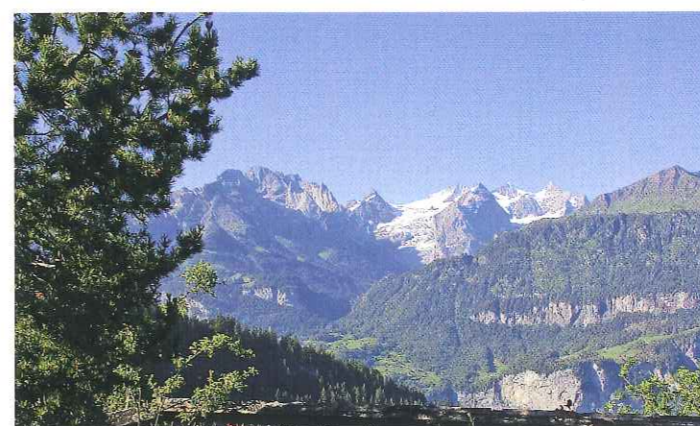
Warum ist das wichtig?

Wir müssen den Patienten in der optimalen Belastbarkeit schulen. Bei einer Aortenstenose darf der Patient nach der Operation nicht an der Grenze seiner Leistungsfähigkeit trainieren, damit sich der zu grosse (hy-

pertrophierte) Herzmuskel zurückbilden kann. Hingegen gibt es für einen Patienten mit koronarer Herzkrankheit als subjektives Mass die Vorgabe, dass er sich nur so stark belasten darf, dass er noch durch die Nase atmen oder sich unterhalten kann. Objektives Mass ist in allen Fällen der Trainingspuls, den wir unter Berücksichtigung der Gesamtsituation mit dem anfänglichen Belastungstest ermitteln.

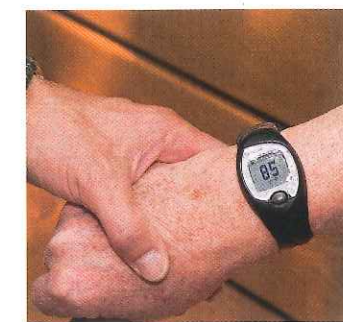


Komplettes Bild.
Dem ärztlichen Aufnahmegespräch folgt eine gründliche körperliche Untersuchung.



Heilsame Umgebung.

Auf dem idyllischen Hasliberg, inmitten der eindrücklichen Natur, haben Reha-Patienten ideale Bedingungen, um im Rahmen der individuellen Trainingstherapie zu sich zu finden und in Ruhe ihr neues Leben gründlich zu planen.



Was gehört zur Therapie?

Je nach Leistungsvermögen folgt die Einteilung in eine von drei Leistungsgruppen. Die Trainingstherapie besteht dann aus einem Bewegungs- und Ausdauertraining. Wenn möglich macht man Wanderungen und Nordic Walking im Gelände. Dazu kommen gymnastische Übungen auf dem Boden und je nach Situation eventuell auch im Wasser, Massagen, Wärmeanwendungen, Atem- und Entspannungstherapie.

Viele Herzpatienten haben Angst.

Was tun Sie dagegen?

Das Besondere ist ja, dass es viele Herzpatienten plötzlich erwischt, aus dem vollen Leben heraus. Einige haben Angst und fragen sich, ob das wiederkommen kann. Manche hegen die Befürchtung, nicht mehr leistungsfähig und vollwertig zu sein. Es gibt einige, die in eine reaktive Depression fallen. Diese erhalten hier, sofern sie das wollen, eine psychologische Mitbetreuung.

Sie schulen die Patienten?

Ich nenne das «Gesprächsrunden». Wir behandeln in der Gruppe Themen wie Risikofaktoren, empfohlenes Ausdauertraining

und Hinweise zur Belastbarkeit, Medikamente und Präventionsmassnahmen. Eine Herzkrankheit äussert sich nicht immer durch Schmerzen – und wenn doch, sind die Schmerzen auch nicht immer gleich. Der Patient muss seine Erkrankung kennen. Und er muss damit realistisch umgehen. Er soll sich nicht alle zwei Minuten den Blutdruck messen, sondern Freude am Leben behalten.

Sie raten, das Leben umzustellen.

Und das ist nicht einfach. Wichtig ist vor allem die Planung. Nur wenn man sich etwas in allen Einzelheiten vornimmt, hat man eine Chance, es dauerhaft in die Tat umzusetzen. Zum Beispiel legt man für das wöchentliche Ausdauertraining möglichst Wochentag, Zeit und Begleitperson fest. Davon darf einen dann (fast) nichts und (fast) niemand abhalten. Nach dem Austritt aus der Rehaklinik Hasliberg empfiehlt es sich häufig, sich einer ambulanten Herzgruppe anzuschliessen.

Wie sieht die Reha bei orthopädischen Patienten aus?

Bei den orthopädischen Patienten legt der

operierende Chirurg die Therapie fest und sagt, welche Belastung und Bewegung zulässig ist. Auch gibt es standardisierte Richtlinien für erlaubte, empfohlene und verbotene Bewegungen, Belastungen und Lagerungen nach orthopädischen Eingriffen. Daraus erstellen wir im Einvernehmen mit dem Patienten und unter Einbeziehung unserer Therapeuten einen Therapieplan für aktive und passive Physiotherapie.

Die Leistungsübersicht der Klinik finden Sie ab Seite 42.



Rehaklinik Hasliberg

6083 Hasliberg Hohfluh

Telefon 033 972 55 55

www.rehaklinik-hasliberg.ch