

## NEUES LEBEN ERWARTEN

2008 HERBST

Gesundheit ist des Menschen wichtigstes Gut. «Gesundheit im Appenzellerland» befasst sich mit den Angeboten im Gesundheitswesen hierzulande. Leistungserbringer kommen zu Wort und Organisationen werden vorgestellt, die im Dienste der Gesunden und Kranken stehen.

In dieser Ausgabe steht das Thema 'Geburten' im Vordergrund.

Departement Gesundheit  
und Spitalverbund  
Appenzell Ausserrhoden  
9100 Herisau

[www.spitalverbund.ch](http://www.spitalverbund.ch)



## Inhalt

Jedes mal eine neue Welt	1
Geburt in Geborgenheit und Ruhe	3
Der schönste Beruf, den ich mir denken kann	5
Geburtshilfe ist der Motor des Spitals	7
Gebären in wohnlichem Ambiente	8
Hebammengeburt und andere Innovationen	10
Im kleinen familiären Rahmen gebären	11
Selbstbestimmtes Wohnen im Alter	12
Wenn die natürlichste Sache Probleme macht	13
Wer richtig isst, lebt gesünder	15
Gesundheit für Körper und Psyche	17
Drogerien nahe bei den Kunden	18
Heilmittelkontrolle – bewährte Regelungen	19
PZA Kunstprojekt zum 100-Jahr-Jubiläum	21

## Impressum

### Herausgeber

Departement Gesundheit und  
Spitalverbund (SVAR)  
Appenzell Ausserrhoden

### Redaktion

Jürg Bühler, Kommunikation &  
Öffentlichkeitsarbeit, Herisau

### Projektleitung & Design

dialog communication, Teufen

### Druck

Appenzeller Medienhaus  
Druckerei & Verlag, 9100 Herisau

### Erscheint in

Appenzeller Zeitung  
Anzeigebblatt Gais & Bühler  
Der Rheintaler, Gossauer Tagblatt  
angrenzende Regionen

### Gesamtauflage

45'000 Exemplare  
erscheint: 21. Oktober 2008

## Zahlreiche Herausforderungen. Eine Lösung.

Bei erhöhtem Protein- und Energiebedarf wie z.B.:  
Tumorerkrankungen, COPD, Wundheilungsstörungen



### Resource® 2.0 fibre

Die einzigartige Kombination  
von Protein, Energie und  
Nahrungsfasern.

- 400 kcal
- 18 g Eiweiss
- 5 g präbiotische Nahrungsfasern zur Unterstützung einer gesunden Darmflora
- 6 Aromen, auch Neutral erhältlich



Source for life

[www.medical-nutrition.ch](http://www.medical-nutrition.ch)

# JEDES MAL EINE NEUE WELT

«Die Welt wird jedes mal neu erschaffen, wenn ein Kind geboren wird.  
Geboren zu werden bedeutet, dass uns eine ganze Welt geschenkt wird.» (Jostein Gaarder)

Liebe Leserinnen und Leser

Wir dürfen uns glücklich schätzen, dass der Spitalverbund Appenzell Ausserrhoden gleich zwei Geburtsabteilungen – eine in Heiden, die andere in Herisau – führt. Im Kanton selbst und weit über die Kantons-  
grenzen hinaus finden diese aufgrund ihrer kompetenten Leistungen grosse Anerkennung. Beinahe 1000 Kinder erblicken in den kantonalen Spitälern in Heiden und Herisau jedes Jahr das Licht der Welt – und schenken uns jedes mal von Neuem 'eine ganze Welt'.



Die Geburt steht im Zentrum der vorliegenden Ausgabe des Gesundheitsmagazins. Unmittelbarer Anlass ist die Eröffnung der 'Neuen Gebärwelt' und der Tag der offenen Türen am Samstag, 25. Oktober 2008, im Spital Herisau. Das Magazin gibt Einblicke in die beiden Geburtsabteilungen in Heiden und Herisau und stellt die in der Geburtshilfe tätigen Fachpersonen näher vor: Hebammen, Pflegefachpersonen, Stillberaterinnen, Ärztinnen und Ärzte. Als Team begleiten diese die werdenden Mütter und Väter jedes mal von Neuem kompetent und einfühlsam auf dem wundervollen Weg der Geburt.

Neben dem Schwerpunktthema 'Geburt' beleuchtet das Gesundheitsmagazin in bewährter Form weitere Sparten unseres Gesundheitswesens: die medizinisch-therapeutische Arbeit einer Rehabilitationsklinik, die Aufgaben der Heilmittelkontrolle, das Tätigkeitsfeld eines Drogisten und Heilpraktikers. Im Psychiatrischen Zentrum Appenzell Ausserrhoden – welches am 27. Oktober seinen 100. Gründungstag feiert – sind von Patientinnen und Patienten phantasievolle Objekte geschaffen worden.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und hoffe, dass Sie – wie ich – die vielfältigen Dienstleistungen im appenzell-ausserrhodischen Gesundheitswesen schätzen und bei Bedarf nutzen.

Regierungsrat Dr. Matthias Weishaupt

A handwritten signature in black ink that reads 'Matthias Weishaupt'.

Vorsteher Departement Gesundheit  
Appenzell Ausserrhoden





## SERVICE UND SPITZENKÜCHE INKLUSIVE SELBSTBESTIMMT WOHNEN IM HOF SPEICHER

Wir vermieten 2-, 2.5-, 3.5- und 4.5-Zimmerwohnungen. Geräumig, hell, mit schönen Balkonen oder Terrassen. Mahlzeiten aus dem Restaurant AGLIO E OLIO mit authentischer italienischer Spitzenküche. Teilhabe am Leben. Spezielle Serviceleistungen versüssen den Alltag. Integriertes Pflegezentrum. Optimal auch für behinderte Menschen.

**HOF SPEICHER**  
Zaun 5-7 | 9042 Speicher

Tel. 071 343 80 80  
Fax 071 343 80 81

info@hof-speicher.ch  
www.hof-speicher.ch

**HOF**   
**SPEICHER**  
IM APPENZELLERLAND 

# GEBURT IN GEBORGENHEIT UND RUHE

Geburtsabteilungen in den Spitälern Heiden und Herisau geniessen überregional hohe Anerkennung

**Die Geburt eines neuen Erdenbürgers ist für alle Beteiligten ein unvergessliches Erlebnis und eine eindruckliche Erfahrung, die weit über den Tag hinaus reichen.**



*Urs Kellenberger  
Direktor  
Spitalverbund  
Appenzell Ausserrhoden*

Die werdenden Mütter und Väter erleben im Verlaufe der neunmonatigen Schwangerschaft, bei der Geburt und dem anschliessenden Wochenbett eine Übergangszeit und einen Wandel. Die Partnerschaft wird durch die Geburt eines Kindes vertieft und erfährt zugleich auch eine Veränderung. Für das Neugeborene selber ist das Erblicken des Lichts der Welt ein elementares Ereignis, welches für seine Zukunft prägend wirken wird. Im Wissen um die grosse Bedeutung der Geburt für Eltern und Kind ist es oberstes Bestreben der beiden Spitäler in Heiden und Herisau, dafür zu sorgen, dass das Erlebnis der Geburt in einer Atmosphäre von Geborgenheit und Ruhe eingebettet ist.

## **Der Mensch im Mittelpunkt**

Die Geburtsabteilungen der Spitäler Heiden und Herisau haben traditionell eine Ausstrahlung über die Grenzen von Appenzell Ausserrhoden hinaus. Sie haben einen guten Ruf, gelten als fortschrittlich und stehen Neuerungen offen gegenüber. Ärztliches Wissen und Können, aber auch modernste Hilfsmittel, geben der werdenden Mutter die Sicherheit, zur rechten Zeit am richtigen Ort zu sein. Leitlinie für die erfolgreiche Führung der Geburtsabteilungen sind aber nicht allein die medizintechnische Entwicklung, sondern es ist immer

das Ziel der Verantwortlichen auf allen Stufen, auf die Wünsche und Anliegen der werdenden Mütter einzugehen und ihnen mit grosser Offenheit zu begegnen. Sie sollen sich vor, während und nach der Geburt wohlfühlen und sich ganz ihren Gefühlen hingeben können.

## **Sicherheit und Vertrauen**

Die prägende Erinnerung und die Bindung des Menschen an das Spital seiner Geburt sind vor allem auch emotional. Familienmitglieder kommen dort zusammen und spüren die Geborgenheit, welche auch Vertrauen und Sicherheit vermittelt. Dieses Gefühl von Sicherheit und Vertrauen soll bei jedem Spitalaufenthalt spürbar sein. Die Geburtsabteilungen werden manchmal – wohl nicht zu Unrecht – als «Motor des Spitals» bezeichnet, haben sie doch oft auch Einfluss darauf, welchem Spital der Vorzug gegeben wird, wenn einmal gesundheitliche Probleme auftauchen sollten. Dann erwarten Patientinnen und Patienten die gleiche fachlich kompetente und vertrauensvolle Betreuung, wie sie sie in der Geburtsabteilung erlebt haben. In den beiden Akutspitälern Heiden und Herisau, aber auch im Psychiatrischen Zentrum in Herisau, wird alles getan, um diese Erwartungen zu erfüllen.

## **Grosse Wertschätzung**

Mit beinahe 1000 Geburten pro Jahr haben die Geburtsabteilungen in den Spitälern Heiden und Herisau innerhalb des Spitalverbunds einen beachtlichen Stellenwert. Entsprechend gross ist auch die Wertschätzung, die all jenen Mitarbeitenden entgegengebracht wird, die dort Tag für Tag und Nacht für Nacht während 365 Tagen ihr Bestes zum Wohle von Mutter und Kind geben. Erfreulicherweise ist zudem festzustellen, dass sowohl in Heiden als auch in Herisau die Zahl der werdenden Mütter im Zunehmen ist, die von ausserhalb des Kantons ins Appenzellerland kommen. Es ist den beiden regional gut verankerten Spitälern gelungen, sich dank grosser Anstrengungen aller Beteiligten auch überregional ein gutes Ansehen zu schaffen und sich als renommierte Geburtskliniken zu etablieren. Diese Stellung gilt es in Zukunft noch weiter zu festigen.

Urs Kellenberger  
Direktor Spitalverbund  
Appenzell Ausserrhoden



HERBSTZEIT.WILDZEIT

Mmmh, herrlich... Marroniduft steigt in unsere Nasen, reife Trauben verheissen einen guten Tropfen im kommenden Jahr und Kürbisse gedeihen in allen Variationen. Kulinarische Genüsse lassen uns frohen Mutes den Sommer verabschieden, denn im Herbst herrschen «wilde» Zeiten!

Fam. Hans-Jakob und Julia Lanker • 9053 Teufen  
 Telefon 071 335 0 737 • Telefax 071 335 0 738  
 info@hotelzurlinde.ch • www.hotelzurlinde.ch

## HerBalance

Tropfen Sie Ihr Tief ganz einfach weg!



commpartners.ch

Verstimmungs-Krankheiten mit Homöopathie effektiv und ohne Nebenwirkungen therapieren.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.  
 Bitte beachten Sie die Packungsbeilage.

**HERBAMED**  
 Homöopathie Phytotherapie

Herbamed AG, 9055 Bühler

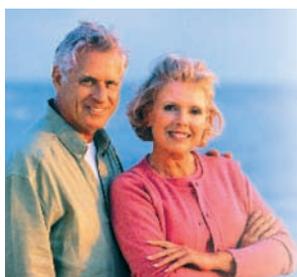
### Ambulante Sprechstunde in der Klinik

- Orthopädie Prof. Dr. med. André Gächter
- Gynäkologie Frau Dr. med. Elisabeth Leuenberger
- Neuro-Chirurgie Prof. Dr. med. Thomas Wallenfang
- Dermatologie Dr. med. Marco Venuti
- Urologie Dr. med. Claudio Cipolat
- Chinesische Medizin Dr. med. Wassilios Bentas
- Frau Dr. TCM Rong Yu Sauter



Die Klinik in Ihrer Nähe

Wenn Sie auf beste medizinische Leistungen, erstklassige Pflege und Behandlung Wert legen – kurzum sich auch während Ihres Klinikaufenthaltes wohlfühlen möchten – dann geniessen Sie bei uns die besten Aussichten.



Sprechstunden nach Vereinbarung

Wir freuen uns auf Ihren Kontakt.

Berit Klinik  
 9052 Niederteufen  
 071 335 06 06 | www.beritklinik.ch

weitere Angebote

Venen-Chirurgie  
 Hand-Chirurgie

Rehabilitation  
 Wirbelsäulen-Chirurgie

Beste Aussichten – auch für Ihre Gesundheit

Öffentliches Therapiebad und Restaurant im Haus

# DER SCHÖNSTE BERUF, DEN ICH MIR DENKEN KANN

Ausbildung zur Hebamme an der Fachhochschule und mit zahlreichen Praktikas im Spital



Die Steinerin Therese Hailer hat 22 Jahre als Hebamme gearbeitet, 16 Jahre davon im Spital Herisau, heute bildet sie angehende Hebammen an der Hebammenschule St.Gallen aus. Im September ist der erste Bachelor-Studiengang für Hebammen in Winterthur gestartet.

«Für mich ist der Beruf der Hebamme noch immer der schönste Beruf», sagt Therese Hailer, die heute an der Hebammenschule am Kantonsspital St.Gallen unterrichtet. Die Hebammenschule in St.Gallen steht unter Aufsicht des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK) und befindet sich in einer Übergangsphase. Wie die anderen Hebammenschulen wird sie im Herbst 2010 definitiv geschlossen. Nach der auf Bundesebene beschlossenen Neuregelung der Hebammenausbildung erfolgt diese ab Herbst 2008 neu an Fachhochschulen in Winterthur, Bern und Genf. Der erste vierjährige Lehrgang hat im September dieses Jahres in Winterthur begonnen und wird mit dem Bachelor of Science abgeschlossen. Voraussetzungen für die Aufnahme an der Fachhochschule sind eine Berufsmaturität oder ein gymnasialer Maturitätsabschluss. Vorgängig müssen die Anwärterinnen ein zweimonatiges Vorpraktikum absolvieren.

## Einfühlungsvermögen wichtig

«Für den Hebammenberuf sind Einfühlungsvermögen und Flexibilität wichtig, muss man sich doch rasch an sich verändernde Situationen anpassen», weiss Therese Hailer, «und dann ist auch Entscheidungsfähigkeit und Verantwortungsbereitschaft gefragt».

Zu berücksichtigen ist zudem, dass der Beruf körperlich streng ist und oft auch Einsätze ausserhalb der normalen Arbeitszeiten erfordert, kommen doch die Babys gerne in der Ruhe der Nacht zur Welt. Die physische und psychische Belastbarkeit ist darum ein weiteres Kriterium für angehende Hebammen.

Neben diesen Anforderungen unterstreicht Therese Hailer auch die Bedeutung «einer gesunden Einstellung zum Frau sein». Bei der Hebamme stehen frauen- und familienorientierte Arbeiten im Mittelpunkt, hohe Sozial- und Selbstkompetenz sind weitere Voraussetzungen für den Hebammenberuf, der auch gute Teamfähigkeit erfordert.

## Ein faszinierender Beruf

Rund 1000 Babys hat Therese Hailer während ihrer 20-jährigen Tätigkeit als Hebamme auf die Welt begleitet. «Ein faszinierender Beruf», ist sie überzeugt. Jetzt als Berufsschullehrerin unterrichtet sie Frauen im Alter von 20 bis 50 Jahren. Nicht selten wird der Hebammenberuf als Zweitberuf erlernt. Das Studium ist als Vollzeitstudium konzipiert und dauert je nach Vorbildung drei bis vier Jahre. Die Studiengangstruktur der Hebammenausbildung sieht im ersten Ausbildungsjahr zwei Semester an der Fachhochschule vor, gefolgt von einem zehnwöchigen Praktikum. Im zweiten Jahr sind es neben der Schule zwei je zehnwöchige Praktikas und im dritten Jahr stehen ein 16-wöchiges Semester, zehn Wochen

Praktikum sowie die Bachelorarbeit auf dem Programm. Das vierte und letzte Ausbildungsjahr besteht aus vier je zehnwöchigen Praktikas.

Auch der Spitalverbund Appenzell Ausserrhoden bietet seit kurzem wieder Praktikumsplätze für Hebammen an. Therese Hailer begrüsst dies: «Herisau und Heiden verfügen zusammen gegen 1000 Geburten pro Jahr und erfahrenen kompetenten Geburtshilfeteams. Gute Voraussetzungen als Ausbildungsstätten», ist sie überzeugt. Die beiden Spitäler haben eine ideale Grösse und ermöglichen dadurch eine optimale Integration der angehenden Hebammen in den ganzen Geburtsablauf.



Therese Hailer gibt ihr Wissen als erfahrene Hebamme gerne angehenden Hebammen weiter

redIT

Informatik mit System

redIT – Ihr führender IT-Partner  
in der Region Ostschweiz



redIT AG

Gaiserwaldstrasse 6  
CH-9015 St. Gallen

Tel. +41 (0)848 000 800  
Fax +41 (0)848 000 810

info@redIT.ch  
www.redIT.ch

Schwangerschaft  
Geburt



Nelly Langenegger  
dipl. Geburtsvorbereiterin FFG

Marktgasse 12  
9450 Altstätten  
071 755 18 80

KURSE Geburtsvorbereitung  
Schwangerschafts- und  
Rückbildungsgymnastik  
Baby-Massage und  
Bewegungsförderung

Aromatherapie  
Homöopathie  
Massage  
Kinesiologie  
Moxa  
Massageöle & mehr  
Stillambulanz

www.geburt-rheintal.ch

sich raum geben...

atemtherapie  
atem & bewegung  
aquatische körperarbeit  
watsu wata aquamotion  
geburtsvorbereitung  
im wasser und an land

teresa zanoni

www.teresazanoni.ch | info@teresazanoni.ch | www.wasserforum.ch  
HANGETWEG 9C CH-9434 AU/SG | T 0041 (0)71 744 74 08

Einladung zur Hebammenstunde

Spital Heiden

jeden 2. Dienstag im Monat 18:00  
071 898 63 33 | heiden.geburt@svar.ch

Spital Herisau

jeden 1. Samstag im Monat 09:00  
071 353 24 04 | herisau.geburt@svar.ch

Erfahrene Hebammen beantworten  
Ihre Fragen rund um die Geburt  
und das Wochenbett.

Eine Anmeldung ist nicht nötig.  
Wir freuen uns auf Sie!



www.spitalverbund.ch



Spitalverbund  
Appenzell Ausserrhoden

IKMI

Institut für Klinische  
Mikrobiologie und Immunologie  
9001 St. Gallen

Für Ihre  
LABOR-ANALYSEN  
Tel 071 494 3700

IKCH

Institut für Klinische  
Chemie und Hämatologie  
9001 St. Gallen



Für eine gesündere Welt™

SWILET ÖKO-WINDELN – GESUND UND SCHONEND FÜR IHR KIND

Swilet Ökowindel mit Bio-Folie

Die Wegwerfwindel mit biologisch  
abbaubarer und atmungsaktiver  
Aussenhülle aus Maisstärke – ohne  
Plastik! swilet-Windel –dünn,  
bequem und länger trocken swilet-  
Windeln sind dünner als die meisten  
anderen Windeln, ohne dabei an  
Wirksamkeit zu verlieren. Sie sind  
so dünn, dass Sie Ihrem Baby die  
nötige Bewegungsfreiheit geben.  
Swilet-Windeln bestehen aus mehr

swilet

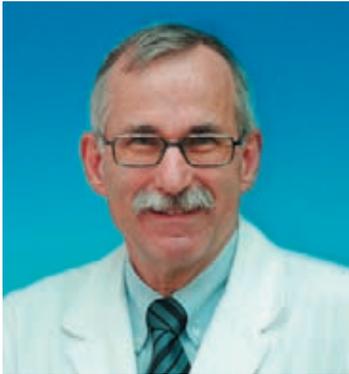
umweltfreundlichen Materialien als jede  
mögliche andere Windel. Sie sind nicht  
chemisch gebleicht und ohne Plastik!  
Die Babyhaut bleibt trocken und kann  
natürlich atmen – anders als bei den  
Plastikfolien herkömmlicher Windeln,  
die ähnlich aussehen.



Huwaso GmbH  
Oeltrotte 16  
6373 Ennetbürgen  
Tel. 041 620 30 85  
Fax 041 620 31 19  
www.swilet.ch  
info@swilet.ch

# GEBURTSHILFE IST DER MOTOR DES SPITALS

Engagement des ganzen Teams ist entscheidend für die Zufriedenheit der jungen Mütter



Dr. med. Andreas Ehrsam  
Chefarzt Gynäkologie  
und Geburtshilfe  
Spital Herisau

«Die Geburtshilfe ist der Motor des Spitals», sagt Dr. Andreas Ehrsam, Chefarzt Gynäkologie und Geburtshilfe am Spital Herisau. Mit dem Spital, wo frau ihre Kinder geboren habe und wo man selber geboren worden sei, bleibe man emotional immer verbunden, «und darum ist eine optimale Betreuung und die damit verbundene positive Erinnerung wichtig», ist der Herisauer Chefarzt überzeugt. Dafür braucht es aber nicht nur beste räumliche Voraussetzungen, sondern auch ein gut funktionierendes Team im ärztlichen wie im pflegerischen Bereich.

In der Neuen Gebärwelt am Spital Herisau verbinden sich Sicherheit und medizinische Kompetenz mit der Geborgenheit und den Annehmlichkeiten der Hausgeburt.

## Arbeitsgruppe eingesetzt

In Anbetracht der Bedeutung der Geburtshilfe für das Spital wurde vor zwei Jahren eine spitalinterne Arbeitsgruppe gebildet, welche sich eingehend mit der Geburt im Spital befasste. «Wir waren eine interdisziplinär zusammengesetzte Gruppe, um eine ganzheitliche Betrachtung zu ermöglichen und alle Aspekte einzubeziehen», erinnert sich Chefarzt Andreas Ehrsam. Im Vordergrund standen dabei die Bedürfnisse der werdenden Mütter bzw. der Eltern und des Kindes. Es ging dabei, neben medizinischen Fragen, auch um Atmosphärisches, ist dies doch für das Wohlbefinden und damit für die Zufriedenheit der Frauen entscheidend. Die Überlegungen der Arbeitsgruppe flossen dann in die Planung und Realisierung der Neuen Gebärwelt ein.

## Geburtenzahl stark gestiegen

Die Zahl der Geburten am Spital Herisau entwickelt sich erfreulich, hat sie sich doch innert zwei Jahren nahezu verdoppelt und lag letztes Jahr bei 489 Geburten. Dank der Neuen Gebärwelt erwarten die Verantwortlichen des Spitals Herisau einen weiteren Anstieg der Geburtenzahl. «Die Gestaltung der Abteilung vermittelt Wohnlichkeit und appenzelnerische Identität», unterstreicht Dr. Andreas Ehrsam, «in der Neuen Gebärwelt steht die Gebärende mit ihrem Partner und Familie im Mittelpunkt.» Die medizinische Betreuung ist ganzheitlich und vermittelt die notwendige Sicherheit. Wie die Frauen gebären möchten, können sie weitgehend mitbestimmen. Die meisten Geburten finden in der Gebärlandschaft, im Wasser oder auf dem Maiahocker statt. Die Gebärlandschaft ermöglicht Positionswechsel während der Geburt und zahlreiche Hilfsmittel erleichtern den Geburtsvorgang. Während 24 Stunden und übers ganze Jahr stehen im Spital Herisau drei Equipen auf Abruf bereit. Dazu gehören neben Arzt oder Ärztin, eine evtl. zwei Hebammen und Pflegefachfrauen wie auch ein Anästhesieteam mit Arzt/Ärztin und Pflegefachleuten. Ein Operationsteam und das Laborpersonal sind rasch zur Stelle, wenn es die Umstände erfordern.

## Zusammenarbeit mit Belegärzten

Zum Ärzteteam der Abteilung Geburtshilfe/Wochenbett am Spital Herisau gehört neben Chefarzt Dr. Andreas Ehrsam auch der Leitende Arzt Dr. Christoph Nauer, der in Herisau zudem seine eigene Praxis für Gynäkologie und Geburtshilfe führt. Bereits seit einiger Zeit sind auch die Frauenärzte Dr. Nico Egger, Gossau, und Dr. Richard Urscheler, Flawil, sowie die Frauenärztin Dr. Elisabeth Leuenberger, Teufen, als Belegärzte am Spital Herisau tätig. Sie betreuen «ihre» Patientinnen nicht nur vor und während der Geburt, sondern auch anschliessend im Wochenbett. Diese Belegärzte sind für das Spital wichtig, wollen doch viele Frauen gerade auch bei der Geburt von dem ihnen vertrauten Arzt, bzw. ihrer Ärztin betreut werden.



# GEBÄREN IN WOHNLICHEM AMBIENTE

Frische Farben und museale Spitzenmuster in der Neuen Gebärdwelt im Spital Herisau

Die Gebärabteilung im Spital Herisau ist in den letzten Monaten zur Neuen Gebärdwelt umgebaut worden. Mit gestalterischen Mitteln wurde eine wohnliche Atmosphäre erreicht und dazu haben die beiden Gebärdzimmer je eine Nasszelle erhalten.

Die Neue Gebärdwelt im Spital Herisau vermittelt den Frauen eine vertraute Wohnlichkeit. Mit gestalterischen Massnahmen wird unterstrichen, dass eine Geburt keine Krankheit ist. Für die Architektinnen Eva Louis, Stein, und Karin Fritsche Stadelmann, St.Gallen, soll die Neue Gebärdwelt die medizinische Kompetenz und Sicherheit der Spitalgeburt mit der Geborgenheit der Hausgeburt verbinden.

## Einladend und grosszügig

Mit der neuen räumlichen Aufteilung und der Gestaltung wirkt die Neue Gebärdwelt einladend und grosszügig. Die zwei Gebärdzimmer verfügen über je eine eigene Nasszelle und eine Gebärdwanne. Mit den verschiedensten gestalterischen Mitteln wie Farbe, Tapeten und Licht wird eine Atmosphäre der Wohnlichkeit erreicht. Diese setzt sich auch in den Bettenzimmern fort, wo mit durchdacht eingesetzten gestalterischen Mitteln ein Zuhause-Gefühl vermittelt wird.



## Regionale Identität

Bei der Erarbeitung des Gestaltungskonzepts war es den Architektinnen ein Anliegen, der neuen Gebärdwelt eine regionale Identität zu geben; sie hebt sich von andern Gebärdabteilungen ab und stellt einen Bezug zum Appenzellerland her. Dies vor allem mit Spitzenmustern der in der Region fest verankerten Tradition der Stickerei. Eine Stickerei, die zudem eng mit familiären und häuslichen Festanlässen wie Geburt, Taufe und Hochzeit, aber auch mit dem Brauchtum verbunden ist.



## Neue Gebärdwelt

### Bauherrschaft

Kanton Appenzell Ausserrhoden, Hochbauamt

### Planung, Farb- und Lichtkonzept

Eva Louis dipl. Arch. ETH SIA (Projektleitung) Stein, Karin Fritsche Stadelmann dipl. Arch. ETH SIA, St.Gallen

### Bauleitung

Jörg Schiess Architekt / Baubiologe SBW, Stein

### Grafische Bearbeitung des Spitzenmusters

Emanuel Sturzenegger, Trogen



### Museales Spitzenmuster

Die Vorlage für das Spitzenmuster an Wänden, Decken, Vorhangalerien und Einbauten stammt aus der Sammlung des Appenzeller Volkskunde Museums in Stein. Diese Muster wurden grafisch leicht bearbeitet sowie vergrössert und gleichzeitig ist die typische Charakteristik erhalten geblieben. Ebenso gezielt wie das Spitzenmuster werden auch Farben eingesetzt. Der Boden ist in schwarz gehalten, Wände, Decken und Einbauten sind weiss. Dieses Weiss wird immer wieder mit den farblichen Akzenten der Spitzenmuster gebrochen. In den beiden

Gebärzimmern verziert das Spitzenmuster als Streifen die Decke und einzelne Einbauten. Diese Elemente sind in den Farben gelb (Sonne, Licht, Optimismus), grün (Natur, Ruhe, Farbe des Lebens) und rot-violett (Feuer, Wärme, Energie, Lebensfreude) gehalten. Neben dem reinen Funktionslicht sorgen Wandlampen und indirekte Beleuchtung, ebenfalls in den Farbtönen gelb, grün, rot-violett, in allen Räumlichkeiten der neuen Gebärwelt für eine wohnlich angenehme Stimmung.

### Offene Türen

**Samstag, 25. Oktober 2008  
von 10 bis 18 Uhr**

Die Neue Gebärwelt im Spital Herisau wird am 24. Oktober im Beisein von geladenen Gästen offiziell eröffnet.

Die interessierte Öffentlichkeit hat tags darauf, am Samstag, 25. Oktober, von 10 bis 18 Uhr, Gelegenheit, sich von der Einzigartigkeit der Neuen Gebärwelt zu überzeugen und sich von deren Vorteilen für Mutter und Kind zu informieren.



# HEBAMMENGEBURT UND ANDERE INNOVATIONEN

In der Gebärabteilung am Spital Heiden werden jährlich rund 450 Babys geboren



Dr. med. Harold Seiler  
Chefarzt Gynäkologie und  
Geburtshilfe  
Spital Heiden

**Die individuelle Betreuung ist eine Stärke der Geburtshilfe am Spital Heiden. Dazu kommt, dass die Abteilung unter ihrem Chefarzt Dr. Harold Seiler äusserst innovativ ist und immer wieder Neuerungen eingeführt hat, die heute allgemein als Standard gelten.**

«Die Geburtshilfe ist eine wichtige Abteilung an unserem Spital», sagt Dr. Harold Seiler, seit mehr als 25 Jahren Chefarzt Gynäkologie und Geburtshilfe am Spital Heiden. Nicht zuletzt den verschiedenen Innovationen ist es zu verdanken, dass heute im Vorderland jährlich um die 450 Babys zur Welt kommen. So ist das Spital Heiden eines der ersten, in dem die Väter auch bei der Kaiserschnitt-Geburt dabei sein dürfen. Die Wassergeburt, das Familienzimmer, die Hebammengeburt und seit kurzen das Candlelight-Dinner für Wöchnerinnen zusammen mit dem Partner sind weitere Beispiele für die Offenheit gegenüber Neuem. Das Spital Heiden war schweizweit auch das erste, das Fotos der Neugeborenen ins Internet stellte und so spontane Glückwünsche an die Eltern ermöglichte.



## Die Hebammengeburt

Als besondere «Spezialität» ist im Spital Heiden die Hebammengeburt möglich. Das heisst, im Gebärzimmer ist neben der Frau und ihrem Partner nur noch die Hebamme anwesend und diese trägt auch die unmittelbare Verantwortung. Allerdings, und das ist für Dr. Harold Seiler entscheidend, sollte es doch überraschend zu irgendwelchen Komplikationen kommen, steht medizinisches Fachpersonal und die gesamte Spitalinfrastruktur innert kürzester Zeit zur Verfügung, «und das sorgt für die nötige Sicherheit».

Bei einer Hebammengeburt ist die Atmosphäre sehr intim und alles läuft viel ruhiger ab, weil kein anderes Spitalpersonal mehr im Gebärzimmer ist. Die Hebamme ist ganz allein für den Geburtsablauf zuständig, was in einem grösseren Engagement zum Ausdruck kommt und die Freude an der Arbeit zusätzlich erhöht. «Diese Freude überträgt sich auch auf die werdende Mutter, was das Erleben der Geburt noch eindrücklicher werden lässt», ist Chefarzt Harold Seiler überzeugt. Dass Heiden mit der Hebammengeburt auf dem richtigen Weg ist, zeigt die Tatsache, dass rund 50 Prozent der Spontangeburt im Spital Hebammengeburt sind.

## Erfreuliche Entwicklung

Die Zahl der Geburten hat sich in den letzten im Spital Heiden bei rund 450 Neugeborenen eingependelt. Für Chefarzt Dr. Harold Seiler und Oberarzt Dr. Alexander Schmoll eine gute Grösse, um einen 24-Stunden-Betrieb zu rechtfertigen und trotzdem eine individuelle Geburtshilfe bieten zu können. Die konstant gute Belegung der Abteilung ist auch eine erfreuliche Folge der Zusammenarbeit mit Dr. Gabi Nowak und Dr. Peter Böni. Beide sind als Belegärztin bzw. Belegarzt eng mit dem Spital Heiden verbunden. Gabi Nowak hat früher selber im Spital Heiden gearbeitet. Peter Böni leitete bis zu deren Schliessung die Geburtshilfe-Abteilung in Altstätten. Auch dank ihm kommt heute fast die Hälfte der Wöchnerinnen im Spital Heiden aus dem Rheintal.

Chefarzt Harold Seiler ist überzeugt, dass auch die persönliche Betreuung der Wöchnerinnen mit kaum wechselnden Ansprechpersonen für Mütter und Väter mitentscheidend dafür ist, dass sich das Spital Heiden so grosser Beliebtheit erfreut.

# IM KLEINEN FAMILIÄREN RAHMEN GEBÄREN

Die Leiterin des Hebammenteams im Spital Heiden äussert sich zur Hebammengeburt



Susanne Leu  
Teamleitung Hebammen  
Spital Heiden

Mehr als die Hälfte aller Spontangeburt im Spital Heiden sind sogenannte Hebammengeburt. Susanne Leu ist Leiterin des Teams, welchem zehn Frauen angehören. Sie ist seit 1999 als Hebamme tätig, seit zweieinhalb Jahren arbeitet sie im Appenzeller Vorderland.

Haben Sie die Hebammengeburt schon vor ihrer Tätigkeit in Heiden gekannt?

Susanne Leu: Ja, aber es gibt wenige Spitäler in der Schweiz, welche ähnliche Modelle anbieten. Die Hebammengeburt ist eine Alternative zur Hausgeburt mit der Sicherheit des Spitals im Hintergrund. Vor einigen Jahrzehnten war es ganz normal, die Kinder zuhause mit Hilfe der Hebamme zur Welt zu bringen. Bei Komplikationen wurden die Frauen ins Spital verlegt.

Wo liegt, ausser der Abwesenheit des Arztes, der hauptsächlichste Unterschied zwischen einer 'normalen' Spitalgeburt und einer Hebammengeburt im Spital?

Die Hebamme betreut die Frau während der Eröffnungsphase, Geburtsphase und Nachgeburtphase selbständig. Die werdenden Eltern werden von ihr über verschiedene Möglichkeiten wie zB. Wassergeburt, Mayahöckergeburt usw. in der aktuellen Situation informiert und beraten.

Wie sind ihre Eindrücke und Erfahrungen mit den Hebammengeburt am Spital Heiden?

Wir ermöglichen den werdenden Eltern in einem kleinen, familiären Rahmen ihr Kind zur Welt zu bringen. In dieser intimen Atmosphäre entscheidet das Paar mit der Heb-

amme über die nächsten Schritte wie zB. Homoöpathie, Schmerzmedikamente usw.. Durch diese ganzheitliche und individuelle Betreuung wird der werdenden Mutter und dem Vater ein schönes Geburtserlebnis ermöglicht.

Welchen Frauen empfehlen sie eine Hebammengeburt?

Frauen, welche in einem kleinen Kreis gebären möchten und welche keine vorbestehenden gesundheitlichen Risiken aufweisen. Wenn während einer Geburt Schwierigkeiten auftreten, wird von der Hebamme der Facharzt informiert und beigezogen.

In welchen Fällen kommt aus ihrer Sicht eine Hebammengeburt hingegen weniger in Frage?

Die Kompetenz der Hebamme liegt in der Betreuung und Begleitung werdender Eltern während einer normal verlaufenden Geburt. Die Hebammengeburt ist möglich, wenn keine vorbestehenden Risiken vorhanden sind wie zB. eine der Norm abweichenden Herztonkurve. Falls eine Geburt nicht optimal verläuft, informiert die Hebamme den zuständigen Facharzt oder die Fachärztin und zieht sie zur Geburt bei.



# SELBSTBESTIMMTES WOHNEN IM ALTER

Neue Dimension der Lebensqualität im Alter

Mit dem «Hof Speicher» ist ein visionäres Konzept Wirklichkeit geworden. Selbstbestimmtes Wohnen in der dritten Lebensphase – dieser Kerngedanke bildet die Basis für das Projekt.

Das Alters- und Pflegezentrum im Herzen von Speicher eröffnet Menschen vor und nach der Pensionierung neue Dimensionen der Lebensqualität. «Unser Ziel ist es, das Leben vermehrt zu den älteren Menschen hin zu führen», sagt Leiter Peter di Gallo. Darum biete der «Hof Speicher» neben Wohnungen und Pflegeplätzen vor allem ein vitales und attraktives Umfeld.

Zum Beispiel mit «Aglia Olio», ein öffentliches Restaurant mit authentischer italienischer Küche und erlesenem Weinangebot. Das «Museum für Lebensgeschichten», das individuelle Biografien aufarbeitet und sichtbar macht. Büros von Spitex und Pro Senectute. Mehrzweckraum, Fitnessraum, Sauna, Coiffeur und Andachtsraum als Ort der Stille. All dies ergibt im Gesamten eine Begegnungsstätte der besonderen Art.

## Vielseitige Einrichtungen

In zwei Gebäuden finden sich 34 grosszügige Wohnungen, die ein individuelles und autonomes Wohnen ermöglichen. Ein harmonisches Zuhause, das durch spezielle Dienstleistungen und liebevolle Ausstattung besticht und den Bedürfnissen der Bewohnerinnen und Bewohner optimal entspricht. Auch das Pflegeangebot überzeugt: Eine erstklassige medizinische Versorgung, ein breites Therapiespektrum und persönliche

Betreuung durch geschultes Fachpersonal machen das Wohnen im «Hof Speicher» unbeschwert und lebenswert.



## Sicherheit schenkt mir Lebensqualität.

Das Publicare-Team hat mir alle Fragen rund um meine Urin- und Stuhlinkontinenz in allen Einzelheiten erklärt. Meine persönlichen Hilfsmittel kann ich ganz unkompliziert bei Publicare bestellen. Das schätze ich sehr.

# Publicare

Publicare AG . Täfernstrasse 20 . 5405 Dättwil  
Telefon 056 484 10 00 . [www.publicare.ch](http://www.publicare.ch)

# WENN DIE NATÜRLICHSTE SACHE PROBLEME MACHT

Stillberaterinnen stehen werdenden Müttern in Heiden und Herisau unterstützend zur Seite

**Das Stillen eines Neugeborenen ist die natürlichste Sache der Welt. Nicht immer geht dies aber von Anfang an ganz problemlos. In solchen Fällen helfen die Fachfrauen des Still-Ambulatoriums.**

«Es wäre oft von Vorteil, wenn die werdenden Mütter schon vor der Geburt den Kontakt mit der Still-Beraterin aufnehmen würden», sagt Vreni Rechsteiner, erfahrene Still- und Laktationsberaterin am Spital Heiden. Diese Aufgabe beansprucht sie zu 40 Prozent, daneben ist sie am Spital noch als Pflegefachfrau tätig. Das Spital Heiden ist von der Unicef als stillfreundliches Spital zertifiziert. Auch das Spital Herisau verfügt über ein Still-Ambulatorium. Es wird geleitet von Gabriele Nijmolen, dipl. Pflegefachfrau und Still- und Laktationsberaterin.

## Breites Beratungsangebot

Das Angebot im Still-Ambulatorium ist breit und umfasst sämtliche mit dem Stillen zusammenhängenden Fragen, sowohl in der Schwangerschaft als auch im Wochenbett. Unsicherheiten könnten nach Ansicht von Vreni Rechsteiner grösstenteils vermieden werden, wenn Fragen rund ums Stillen bereits in der Schwangerschaftsvorbereitung angesprochen werden. Sie ist auch beim Storchentreff der Hebammen dabei, der regelmässig für werdende Mütter stattfindet. Dort stellt Vreni Rechsteiner das Still-

Ambulatorium und das Still-Zimmer vor, gibt erste Tips und weist auf die Kostenübernahme durch die Grundversicherung der Krankenkassen hin.

## Freudige Stillzeit

Für eine freudige Stillzeit ist ein positiver Stillbeginn wichtig. Durch das Angebot des Spitals Heiden hat Vreni Rechsteiner mit fast beinahe Frauen im Wochenbettkontakt. Dann macht sie zB. darauf aufmerksam, dass eine korrekte Mundposition des Babys das A und O des Stillens ist und weist daraufhin, dass die Brustgrösse keinen Einfluss auf das Stillen hat.

Weitere Fragen, die in der Still-Beratung angesprochen werden sind Behandlung bei Milchstau, wunde Brustwarzen, Brustentzündung, mangelnde Gewichtszunahme des Babys, Stillen und Erwerbstätigkeit, Stillen und Zufüttern (Teilstillen), Stillen bei Erkrankung, Stillen eines Frühgeborenen, Abpumpen von Muttermilch, Verkauf von Still-Hilfsmitteln aber auch die Begleitung beim Abstillen gehört dazu.

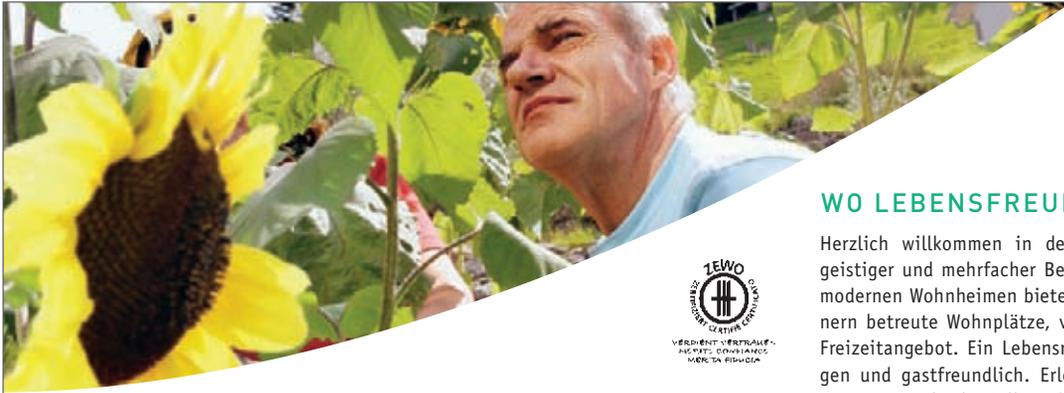
## Den Gefühlen gehorchen

Immer wieder ist die Still-Beraterin mit Fragen nach dem Still-Rhythmus konfrontiert. «Ich empfehle denn Müttern, vor allem den eigenen Gefühlen zu folgen», sagt Vreni Rechsteiner und rät vom vielgehörten «nicht vor zwei Stunden wieder ansetzen» ab. Insbesondere in den späten Nachmittags- und frühen Abendstunden verlangten Babys oft einen schnellen Rhythmus, «und wer auf diesen eingeht, wird dafür mit mehreren Stunden anhaltendem Schlaf in der Nacht belohnt», weiss die Stillberaterin aus Erfahrung. Vreni Rechsteiner ist überzeugt, dass mit der Still-Beratung den Frauen Ängste genommen werden können, etwas falsch zu machen, und das «wird sehr geschätzt».



Vreni Rechsteiner berät im Spital Heiden die Mütter in Fragen rund um das Stillen





stiftung  
waldheim  
Eine Heimat für Behinderte



## WO LEBENSFREUDE WÄCHST

Herzlich willkommen in der Stiftung Waldheim für Erwachsene mit geistiger und mehrfacher Behinderung. In sieben schön gelegenen und modernen Wohnheimen bieten wir rund 170 Bewohnerinnen und Bewohnern betreute Wohnplätze, vielfältige Beschäftigungen und ein breites Freizeitangebot. Ein Lebensraum zum Wohlfühlen, offen für Begegnungen und gastfreundlich. Erleben Sie unsere Welt auf DVD auf unserer Homepage oder bestellen Sie sie unter 071 886 66 11. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Rehetobel · Walzenhausen · Trogen · Teufen · [www.stiftung-waldheim.ch](http://www.stiftung-waldheim.ch)

Besten Dank für Ihre Spende. PC 90-18177-2



## RENTEX®: Ihr Partner für innovative Textilversorgung

Der Zeitdruck in der Pflege ist hoch, denn rund um die Uhr wird eine professionelle Betreuung der Patienten und Bewohner gefordert. **RENTEX®** unterstützt Sie bei den zeitaufwendigen pflegefremden Tätigkeiten: Die Textile Logistik bringt alle Textilien zeitnah und einsatzbereit dahin, wo Sie sie brauchen.

Rentex Schweiz  
SaniRent AG  
Grütlistrasse 1  
9016 St. Gallen  
Tel. 071 282 53 53  
[rentex@bernetgroup.ch](mailto:rentex@bernetgroup.ch)  
[www.rentexschweiz.ch](http://www.rentexschweiz.ch)



## THE BEST OF BOTH WORLDS: IP-DECT BY ASCOM

Hohe Qualität, tiefe Investitionskosten, kostengünstiger Unterhalt sowie durch und durch skalierbar\* und modular. Ascom DECT-Lösungen sind bekannt für ihre Modularität und Zuverlässigkeit. Dieses Know-how steht jetzt in der neusten Technologie zur Verfügung, welche das Beste des traditionellen Denkens mit den Erwartungen an die Zukunft verbindet - das **Ascom IP-DECT System**.

### Ascom UNITE:

Alarm- und Messaging-System für IP-Phones (inkl. Cisco Phones)

### Ascom i75:

VoWLAN Handy für den professionellen Einsatz

\* Industrieweit einmalig:

Aufschaltung von über 10'000 Funktelefonen pro System möglich.



Ascom Protector MkII

Ascom (Schweiz) AG - Wireless Solutions  
Gewerbepark, 5506 Mägenwil | T 062 889 5000 | F 062 889 5099 | [supportcenter.ws@ascom.ch](mailto:supportcenter.ws@ascom.ch) | [www.ascom.com](http://www.ascom.com)



# WER RICHTIG ISST, LEBT GESÜNDER

Ernährungsberatung in den Spitälern in Herisau und Heiden für ambulante wie stationäre Patienten



Tabea Bosshart  
dipl. Ernährungsberaterin HF  
Spital Herisau

«Der Grossteil der Frauen, Männer und Jugendlichen, die die Ernährungsberatung am Spital Herisau beanspruchen, kommen ambulant», sagt Tabea Bosshart, dipl. Ernährungsberaterin HF, die seit März dieses Jahres an zwei Tagen pro Woche am Spital Herisau tätig ist. Die Ernährungsberatung sei noch im Aufbau, und es sei zu erwarten, dass der Anteil der stationären Patientinnen und Patienten noch steigen werde.

Bei Personen mit bestimmten Indikationen (starkes Übergewicht, Stoffwechselkrankheiten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krankheiten des Verdauungssystems, Nierenerkrankungen, Allergien, Mangelernährung), die über den Hausarzt die Beratung beanspruchen, werden die Kosten von der Grundversicherung der Krankenkassen übernommen. Bei stationären Patienten gehört die Ernährungsberatung zum Angebot des Spitals.

Bei gesundheitlichen Störungen kann die richtige Ernährung Linderung bringen. Die Fachfrauen Tabea Bosshart (Herisau) und Brigitte Corrodi-Mauchle (Heiden) raten Patientinnen und Patienten, auf was geachtet werden muss.

## Der Hausarzt weist zu

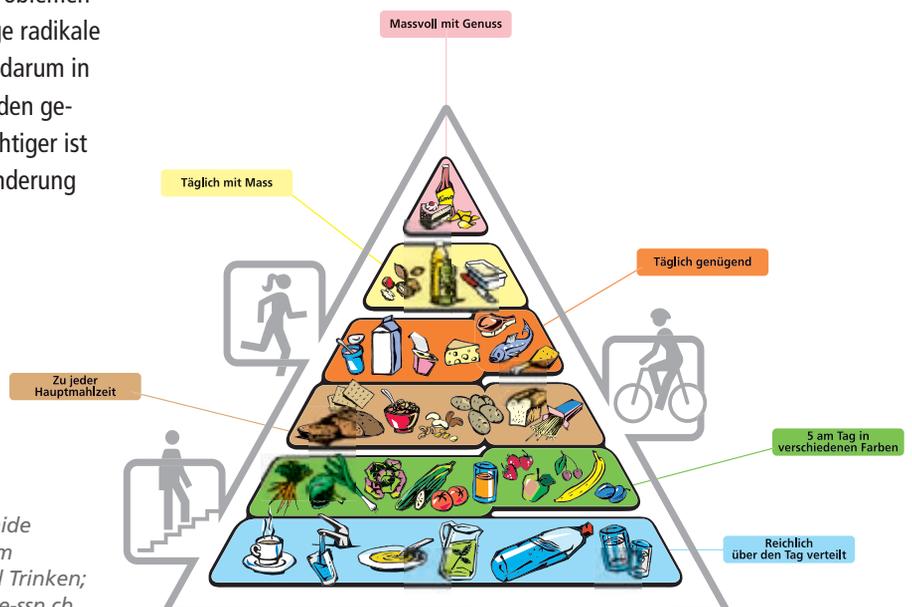
Gegen 80 Prozent der Ratsuchenden konsultieren die Ernährungsberatung im Spital Herisau aufgrund einer hausärztlichen Verordnung. «Übergewicht, Diabetes, Magen- und Darmbeschwerden, aber auch Fehl- und Mangelernährung sind die hauptsächlichsten Probleme», erzählt Tabea Bosshart aus ihrem Alltag. Im Beratungsgespräch erkundigt sie sich dann nach den Beschwerden und den Essgewohnheiten. Dabei geht es nicht nur darum, was gegessen wird, sondern auch um die Menge und den Rhythmus. Tabea Bosshart berücksichtigt bei der Anpassung der Essgewohnheiten die individuelle Situation des Patienten, denn oft ist es jahrelanges Fehlverhalten, das zu gesundheitlichen Problemen geführt hat. Kurzfristige radikale Massnahmen bringen darum in den wenigsten Fällen den gewünschten Erfolg. Wichtiger ist eine nachhaltige Veränderung der Essgewohnheiten.

## Mit Arzt und Pflegepersonal

Die Beratung von stationären Patienten erfolgt mit dem zuständigen Spitalarzt oder der Spitalärztin und dem Pflegepersonal. Dabei geht es etwa um Appetitlosigkeit nach einer Operation oder um Mangelernährung, aber auch um das richtige Essverhalten nach dem Spitalaustritt. Zur stationären Beratung gehört bei Bedarf auch eine begleitende Ernährungstherapie während des Spitalaufenthalts. Tabea Bosshart versteht sich «als Bindeglied zwischen Patient, Arzt, Pflege und Diätküche». Weniger involviert ist die Ernährungsberaterin dann, wenn es um eine normale Kost nach operativen Eingriffen geht, diese Essensbestellungen sind dann Sache zwischen Pflegepersonal und Spitalküche.

## Ernährung in der Schwangerschaft

Während der Schwangerschaft empfiehlt Tabea Bosshart den Frauen ausgewogenes Essen mit regelmässigen Haupt- und Zwischenmahlzeiten. Alkohol ist zu meiden und mehr als drei Kaffees pro Tag sind ebenfalls nicht zu empfehlen. Was den zusätzlichen Energiebedarf während der Schwangerschaft betrifft, rät die Ernährungsberaterin, diesen nicht zu überschätzen. Ab dem dritten Schwangerschaftsmonat ist ein Energie-Mehrbedarf von täglich rund 300 Kalorien realistisch, «und diesen erreicht frau bereits mit einem Glas Milch und einer handvoll Früchte.»



Die Lebensmittelpyramide gibt Empfehlungen zum genussvollen Essen und Trinken; weitere Infos: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

## Öffentlicher Arztvortrag

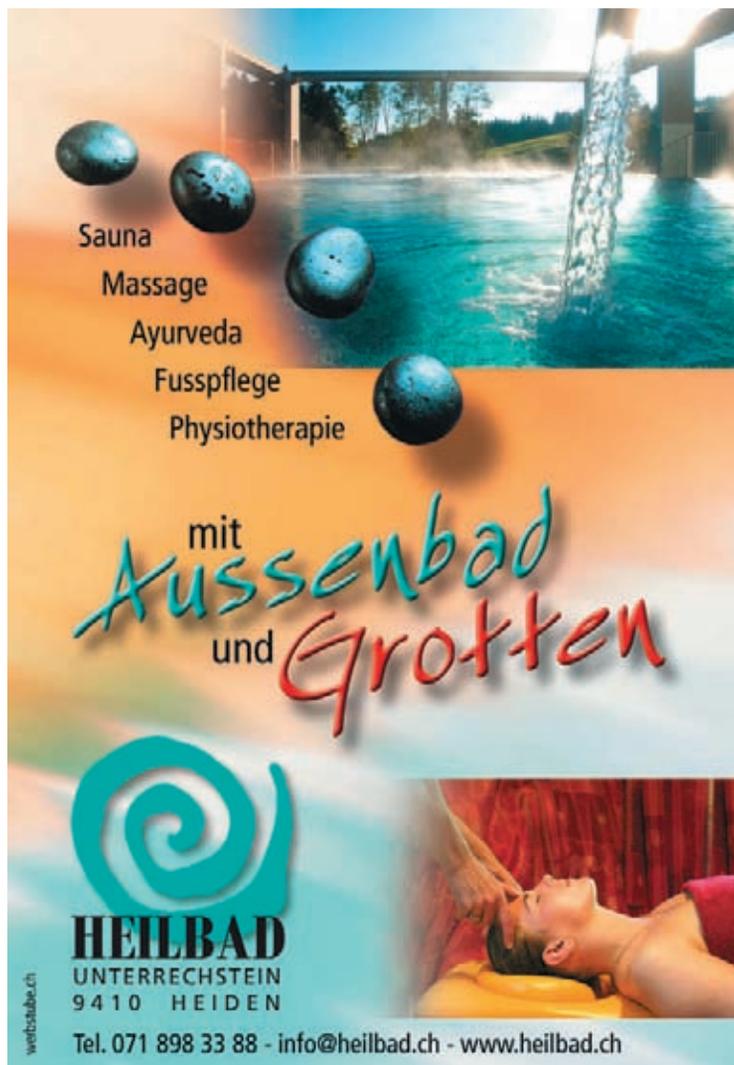
### zum Thema: **DARMKREBS NIE?**

Donnerstag, 13. November 2008 | Eintritt frei  
in Zusammenarbeit mit der Männerriege Heiden

<b>Ort</b>	Ev.-ref. Gemeindehaus, 9410 Heiden
<b>20:00 Uhr</b>	Begrüssung und Einführung Kurt Schläpfer, Präs. Männerriege Heiden Dr. med. Othmar Kehl, Chefarzt, Spital Heiden
<b>Allgemeines und Früherkennung</b>	Dr. med. Othmar Kehl, FMH Innere Medizin, spez. Magen-Darm-Erkrankungen
<b>Krebsverhütung durch Ernährung</b>	Brigitte Corrodi Dipl. Ernährungsberaterin HF Apéro / Pause
<b>Behandlung und neue Medikamente</b>	Dr. med. Rudolf Morant, FMH Innere Medizin, spez. Tumor- und Blutkrankheiten, Leiter ZeTuP
<b>anschliessend</b>	Fragen aus dem Publikum

Es ist keine Anmeldung notwendig.  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Ihr Spital Heiden



Sauna  
Massage  
Ayurveda  
Fusspflege  
Physiotherapie

mit  
**Aussenbad**  
und **Grotten**

  
**HEILBAD**  
UNTERRECHSTEIN  
9410 HEIDEN  
Tel. 071 898 33 88 - info@heilbad.ch - www.heilbad.ch

## Zimmer – Hersteller von künstlichen Gelenken

In der Schweiz erhalten jährlich über 27 000 Patienten eine Hüft- oder Knieprothese. Produziert werden die Gelenke der Firma Zimmer in Winterthur.

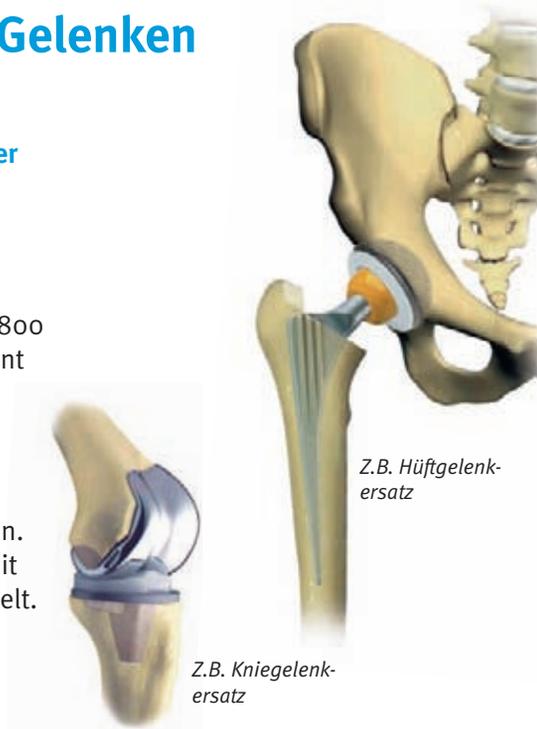
### Forschung, Entwicklung und Produktion

Orthopädische Implantate fordern ein Höchstmass an Präzision. In Winterthur, dem Hauptsitz von Zimmer für Europa, arbeiten über 800 Personen. Hier werden Hüft- und Knieimplantate, heute noch bekannt als «Sulzer-Gelenke», produziert.

### Langjährige Erfahrung

Zimmer ist bekannt für seine Original-Produkte, die millionenfach erfolgreich eingesetzt wurden und über 25 Jahre Erfahrung aufweisen. Die Produkte und Technologien werden in enger Zusammenarbeit mit renommierten Chirurgen, Instituten und führenden Kliniken entwickelt.

[www.zimmer-orthopedics.ch](http://www.zimmer-orthopedics.ch)



**zimmer**

Zimmer Schweiz GmbH  
Erlenauweg 17  
CH-3110 Münsingen  
info.ch@zimmer.com

# GESUNDHEIT FÜR KÖRPER UND PSYCHE

Fachklinik für kardiale und psychosomatische Rehabilitation setzt Gaiser Kurtradition fort

Gais war schon im 18. und 19. Jahrhundert als Molke-Kurort über die Landesgrenzen hinaus bekannt. Die heutige Klinik Gais verfügt über 120 Betten für stationäre Patientinnen und Patienten, bietet aber auch ambulante Rehabilitation mit ärztlicher Betreuung an.

«Das voralpine Klima und die ruhige Lage in der Natur sind neben unserem medizinischen Angebot entscheidend dafür, dass sowohl die stationäre als auch die ambulante Abteilung für die kardiale Rehabilitation gut ausgelastet sind», sagt Georg Stoffels, Direktor der Klinik Gais AG. Aber auch die Angebote im Rahmen der psychosomatischen Rehabilitation sind gefragt.

Rund die Hälfte der Patientinnen und Patienten beansprucht in der Klinik Gais die Rehabilitationsmöglichkeiten nach Herzoperationen oder Herzerkrankungen, die andere Hälfte der Patienten nutzt das Angebot zur psychosomatischen Rehabilitation. Die Klinik Gais arbeitet mit allen Krankenkassen und Unfallversicherern zusammen. Für die Einweisung ist aber in jedem Fall eine ärztliche Verordnung erforderlich.



## Kardiologische Abteilung

Die kardiologische Abteilung der Klinik Gais ist auf die Prävention bzw. Rehabilitation bei Herz-erkrankungen, aber auch nach operativen Eingriffen am Herzen und den grossen Arterien im Bauchraum, Becken und Beinen ausgerichtet. Das jeweilige Therapieangebot ist interdisziplinär und wird individuell für jeden Patienten zusammen gestellt und von Fachpersonen begleitet. Dazu gehören Indoor-Aktivitäten ebenso wie Aktivitäten im Freien. Selbstverständlich ist für medizinische Betreuung rund um die Uhr gesorgt.

Bei der ambulanten kardiologischen Rehabilitation setzt die Klinik auf die Eigenverantwortung der Patienten. Dies aus der Erkenntnis, dass eine Änderung der Lebensgewohnheiten für eine nachhaltige Gesundheit wichtig ist. Die ambulante Rehabilitation umfasst neben medizinischen Untersuchungen Vorträge sowie ganz unterschiedliche Therapien. Frauen und Männer werden dabei auch motiviert und zu einem gesünderen Lebensstil angeleitet.

Dorf Gais mit Alpstein



## Psychosomatische Abteilung

Wie die kardiologische bietet auch die psychosomatische Abteilung der Klinik Gais sowohl eine stationäre als auch eine ambulante Rehabilitation an. Vor Beginn der entsprechenden Therapie wird mit dem Patienten in einem ausführlichen Gespräch geklärt, welche Ziele und Werte mit der Behandlung erreicht werden sollen. «Dabei arbeiten wir problem- und lösungsorientiert», sagt Direktor Georg Stoffels. Die psychosomatischen Krankheitsbilder, die in der Klinik Gais behandelt werden, sind vielfältig und reichen von depressiven Erkrankungen und Burnout-Syndromen über körperliche Stressfolge-Erkrankungen und Rekonvaleszenzen nach körperlichen Krankheiten bis zur Behandlung von psychosozialen Belastungsstörungen und Angst-erkrankungen (Phobien).

Die Klinik Gais ist mit über 100 Vollzeitstellen auch ein bedeutender Arbeitgeber.

## Privat-Kliniken im Appenzellerland

Augenklinik/Laserzentrum  
9053 Teufen  
[www.augenklinik-teufen.ch](http://www.augenklinik-teufen.ch)

Berit Klinik  
9052 Niederteufen  
[www.beritklinik.ch](http://www.beritklinik.ch)

Klinik Am Rosenberg  
9410 Heiden  
[www.hirslanden.ch](http://www.hirslanden.ch)

Klinik Gais AG  
9056 Gais  
[www.klinik-gais.ch](http://www.klinik-gais.ch)

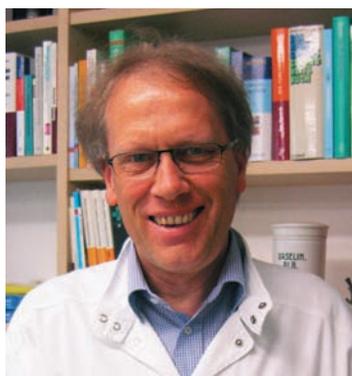
Klinik Teufen  
9053 Teufen  
[www.klinikteufen.ch](http://www.klinikteufen.ch)

Paracelsus Klinik  
9062 Lustmühle  
[www.paracelsus.ch](http://www.paracelsus.ch)

Rheinburg-Klinik  
9428 Walzenhausen  
[www.rheinburg.ch](http://www.rheinburg.ch)

# DROGERIEN NAHE BEI DEN KUNDEN

Meinrad Sonderegger zur Stellung der Drogerien im Ausserrhoder Gesundheitswesen



**Noch neun Drogerien gibt es im Kanton Appenzell Ausserrhoden. Verkauft werden nicht rezeptpflichtige Heilmittel sowie weitere Produkte aus den Bereichen Gesundheit, Ernährung, und Körperpflege. Ein Drogeriesortiment umfasst gegen 10 000 Artikel.**

Der eidgenössisch diplomierte Drogist und kant. appr. Naturheilpraktiker Meinrad Sonderegger führt seit mehr als 25 Jahren in Speicher sein eigenes Geschäft. Er ist Obmann der Interessengemeinschaft der Ausserrhoder Drogerien und ist in dieser Funktion auch Kontaktperson für die kantonalen Gesundheitsbehörden.

Welchen Stellenwert haben die Drogerien in der Gesundheitsversorgung von Appenzell Ausserrhoden?

Meinrad Sonderegger: Die Drogerien haben vor allem im weiten Bereich der Naturheilmittel eine wichtige Funktion. Dank einer liberalen Gesundheitsgesetzgebung und der kantonalen Registrierung von Heilmitteln können wir den Kundinnen und Kunden mit einem breiten Therapie- und Behandlungsspektrum dienen. Erwähnenswert scheint mir auch das stets gute gegenseitige Einvernehmen mit den für das Gesundheitswesen zuständigen kantonalen Behörden und Amtsstellen.

Welches sind die eigentlichen Stärken der Drogerien hierzulande?

Wir sind sehr nahe bei unseren Kundinnen und Kunden und nehmen uns Zeit für deren Anliegen. Dank der breiten Ausbildung sind

wir in der Lage, unsere Kundschaft in vielen Bereichen zu beraten. Ich denke da neben unserer Kompetenz in Sachen rezeptfreie Heilmittel auch an Fragen rund um Ernährung, Körperpflege, Schönheit usw. Diese Beratungskompetenz des Drogisten wird sehr geschätzt. Die Kunden sind immer mehr auch bereit, nicht nur für ein in der Drogerie gekauftes Produkt, sondern auch für eine etwas aufwendigere individuelle Beratung etwas zu bezahlen.

In Appenzell Ausserrhoden geben die Ärztinnen und Ärzte, im Gegensatz zu anderen Kantonen, selber Medikamente ab. Beeinflusst dies das Verhältnis der Drogisten zu den Ärzten?

Sicher ist das Verhältnis von Ärztinnen und Ärzten in Kantonen ohne Selbstmedikation zu den Drogerien, bzw. zu den Apotheken, anders als in Appenzell Ausserrhoden. Bei uns herrscht ein gutes Nebeneinander, Ärzte und Drogerien haben ihre Aufgaben im Gesundheitswesen. Ich persönlich habe es mit den Ärzten sehr gut, wenn ich einen Kunden habe, der aus meiner Sicht ein rezeptpflichtiges Medikament braucht, schicke ich ihn zum Arzt im Dorf.

Es ist eine Tatsache, dass die meisten Drogerien in Appenzell Ausserrhoden noch eigene Heilmittel-Spezialitäten vertreiben. Wie wichtig ist dieser Anteil.

Der Verkauf von Heilmitteln aus eigener Produktion, oder von einem externen Hersteller aber nach eigener Rezeptur, ist für die Drogerien im Kanton ein wichtiges Standbein. Auch da profitieren wir von unserer liberalen Gesetzgebung. Wichtig ist, dass die Produkte- und Patientensicherheit oberstes Gebot ist. Der Verkauf eigener Heilmittel ist auch über die Kantonsgrenzen hinweg erlaubt, allerdings nur direkt an Verbraucher und keinesfalls an Wiederverkäufer.

Wie beurteilen Sie die Zukunft der Drogerien in Appenzell Ausserrhoden?

Ich beurteile die Zukunftsaussichten der Drogerien als gut. Notwendig ist aber, dass sich jede und jeder Einzelne an seinem Platz mit Engagement einsetzt. Wichtig sind die Nähe zur Kundschaft und die persönliche Beratung, denn nur dann entstehen Kundentreue und Kundenbindung, welche die Grundlage für den gedeihlichen Fortbestand jeder Drogerie bilden.

*Die Beratung bei gesundheitlichen Problemen ist Meinrad Sonderegger ein besonderes Anliegen*



# HEILMITTELKONTROLLE — BEWÄHRTE REGELUNGEN

Peter Guerra leitet die Fachstelle Gesundheitsfachpersonen und Heilmittelkontrolle im Departement Gesundheit

**Auch nach dem Inkrafttreten neuer gesetzlicher Regelungen ist das Gesundheitswesen in Appenzell Ausserrhoden von einer liberalen Grundhaltung geprägt. Dass sich alles im gesetzlichen Rahmen bewegt, dafür sorgt Peter Guerra von der Fachstelle Gesundheitsfachpersonen und Heilmittelkontrolle.**

Bei den Heilmitteln obliegt Peter Guerra die Kontrolle jener Produkte, die im Kanton hergestellt und auch innerhalb der Kantons-grenzen verkauft werden. Für Medikamente, welche im Kanton hergestellt und schweizweit in den Verkauf gelangen, ist Swiss-medica in Bern zuständig; die Kontrolle über die Inverkehrbringung aller Heilmittel innerhalb des Kantons ist aber ebenso Aufgabe der kantonalen Stelle (beispielsweise bei Betäubungsmitteln). Bei den Gesundheitsfachpersonen fallen, mit Ausnahme der in den öffentlichen Spitälern beschäftigten Personen, alle Gesundheitsberufe in den Aufsichtsbereich der kantonalen Fachstelle. Etwa zu 40 Prozent ist Peter Guerra auf Inspektionstour. Dabei macht er vorangekündigte Vollinspektionen und unangemeldete Stichproben. «Ich will aber nicht einfach bürokratischer Kontrolleur sein, sondern bei Beanstandungen auch beratend wirken», umschreibt er seine Aufgabe. Ihm sei der Praxisbezug wichtig, das stärke die Akzeptanz der Fachstelle.

## Die Heilmittelkontrolle

Bei der Kontrolle von Heilmitteln in Praxen, Apotheken, Drogerien oder in der Fabrikation achtet Peter Guerra, ob diese zum Verkauf zugelassen sind und ob Lagerung, Abgabe sowie ggf. die Herstellung korrekt erfolgen. Generell wirft der Heilmittelkontrolleur bei seinen Besuchen einen Blick auf Anlagen und Einrichtungen. «Deren Zustand sagt viel aus über den Umgang mit Heilmitteln» weiss Peter Guerra aus Erfahrung. Wer als sogenannte Hausspezialitäten grössere Mengen – bis zu 1000 Einheiten oder 30 000 Tagesrationen pro Jahr – eines Heilmittels herstellt, braucht eine besondere Bewilligung und muss das Heilmittel kantonal prüfen lassen. Was diese Kontrolle anbetrifft, stellt Peter Guerra seinen «Kunden» ein gutes Zeugnis aus. «Die derzeit laufende Ablösung der alten Regelungen und die Überführung ins neue System macht keine grösseren Schwierigkeiten», sagt er. Gewisse Probleme gebe es hingegen mit kantonalen Heilmitteln, die gemäss neuem eidgenössischen Heilmittelgesetz bald nicht mehr als kantonal registrierte Arzneimittel innerhalb des Kantons Appenzell Ausserrhoden verkauft werden dürfen. Die politische Diskussion darüber sei aber noch nicht abgeschlossen.



*Peter Guerra verfügt über eine jahrelange Erfahrung im Gesundheitsbereich*

## Die Gesundheitsfachpersonen

Wer in Appenzell Ausserrhoden einer selbständigen Tätigkeit im Gesundheitsbereich nach gehen will, braucht dafür eine Bewilligung. Darunter fallen Arzt- und Zahnarztpraxen ebenso wie Apotheken, Drogerien, Physiotherapiestudios, Heilpraktiker usw. Geht ein Gesuch für einen neuen Gesundheitsbetrieb ein, prüft Peter Guerra zuerst, ob die verantwortlichen Personen die dafür verlangten beruflichen Voraussetzungen mitbringt. Anschliessend werden auch die Räumlichkeiten und die Einrichtungen inspiziert; dazu gehören die Sterilisation, die Hygiene, der Umgang mit Medizinprodukten und weitere Aspekte um die Berufsausübung. Ist alles in Ordnung, wird die Bewilligung erteilt und nach einiger Zeit eine weitere Kontrolle vorgenommen. Aber auch bestehende Gesundheitsbetriebe – es gibt davon in Appenzeller Ausserrhoden über 500 – werden von Peter Guerra kontrolliert. «Es gibt nur wenige Probleme», sagt er, «die heute geltenden Regelungen haben sich eingespielt und sind akzeptiert. Spektakuläre Fälle wie etwa vor einigen Jahren bei der Naturheilerin Uriella gibt es kaum mehr».

## 20 Jahre Erfahrung

Der Leiter der Fachstelle Gesundheitsfachpersonen und Heilmittelkontrolle im Ausserrhoder Departement Gesundheit, Peter Guerra, verfügt über eine grosse Erfahrung in seinem Verantwortungsbereich. Mit dem Inkrafttreten des Gesundheitsgesetzes im Jahre 1987 übernahm der 56-Jährige das Amt des Heilmittelkontrolleurs in Appenzell Ausserrhoden. Bis dahin war diese Kontrolle vom Kantonsapotheker aus St.Gallen wahrgenommen worden. Vor seinem Stellenantritt in Ausserrhoden arbeitete Peter Guerra in der pharmazeutischen Industrie und war für die Qualitätskontrolle zuständig.



## Transformation der Sprache des Lebens in innovative Medikamente

Amgen nutzt ihr tiefgehendes Verständnis der menschlichen Biologie, um Patienten mit schweren Krankheiten zu einem besseren Leben zu verhelfen. Für mehr Information über Amgen besuchen Sie [www.amgen.ch](http://www.amgen.ch)

**AMGEN**

Pioneering science delivers vital medicines™

©2008 Amgen Inc. All rights reserved.

Qualitativ hochwertige Generika zu fairen Preisen!

**Streuli Pharma**

Wirkt seit Generationen

*Streuli*

**Unsere Generika:**



**für jeden (Not)Fall**

**Generika Streuli®**



**Generika seit Generationen!** Auch heute, in der fünften Generation, verbindet Streuli Pharma erfolgreich Tradition mit Innovation. Unser Produktionsstandort Schweiz sichert rund 340 Arbeitsplätze sowie eine individuelle und flexible Kundenbetreuung. Der Name Streuli steht für qualitativ hochwertige Produkte zu fairen Preisen. Vertrauen auch Sie den Qualitätsprodukten von Streuli Pharma AG!

[www.streuli.ch](http://www.streuli.ch)

Streuli Pharma AG | Bahnhofstrasse 7 | CH-8730 Uznach | [www.streuli-pharma.ch](http://www.streuli-pharma.ch)

**bemag**  
OBJEKTEINRICHTUNGEN AG



**Im Spitalverbund sind wir der Lieferant dieser Betten**

bemag Objekteinrichtungen AG  
Industriestrasse 22  
CH-4455 Zunzgen

T 061 976 76 76  
F 061 971 50 67  
[bemag@bemag.ch](mailto:bemag@bemag.ch)

# PZA KUNSTPROJEKT ZUM 100-JAHR-JUBILÄUM

Sicht- und hörbare Skulpturen – eine erlebbare Ausstellung

Wer im Areal des Psychiatrischen Zentrums Appenzell Ausserrhoden (PZA) unterwegs ist, kann sie nicht übersehen – die phantasievollen Objekte, die im Rahmen des Kunstprojekts HolzKunstFarbKlang von Patientinnen und Patienten der Kunst- und Ergotherapie des PZA geschaffen worden sind.



Unter Leitung der ehemaligen PZA-Mitarbeiterin Lilo Marburg-Hefti und Professor Fritz Marburg, beides Kunstschafter im glarnerischen Enneda, sind im Vor-sommer während zwei Wochen aus Holzstangen, Schwartenbrettern, Farbe und Gewebe Skulpturen entstanden, die dann im Gelände zusammengebaut und installiert worden sind. Das Kunstprojekt im Freien, bei dessen Entstehung auch die Mitarbeitenden der Kunst- und Ergotherapie mitgewirkt haben, lässt einerseits persönliche Themen Einzelner sichtbar werden, konnte sich andererseits aber erst durch das

Zusammenarbeiten Vieler entwickeln. Entstanden sind ganz verschiedenartige sichtbare und hörbare Skulpturen, die innere Prozesse im Aussen darstellen durch Klang und Rhythmus, Form und Farbe. Diese Bilder zeigen einige der auf dem Areal des PZA installierten Skulpturen.

Visuelle Wahrnehmung und bildhaftes Denken sind wesentliche Prozesse der Auseinandersetzung mit uns selbst. Die Kunsttherapie ist eine Therapieform, die mit künstlerischen Materialien, Farben und Formen arbeitet. Diese Therapieform kann dabei die Wirkung des künstlerischen, gestalterischen Prozesses als eine heilende Kraft in einem therapeutischen Rahmen nutzen. Die Kunsttherapie ermöglicht den Patienten durch kreative Ausdrucksformen ihre Erfahrungen, Gedanken und Gefühle in Bildern auszudrücken.





**Dann können wir schon  
wieder gehen?**

**Innovative Lösungen helfen bei der Früherkennung von  
Krankheiten. Für ein längeres und gesünderes Leben.**

Menschen leben heute länger als je zuvor. Das stellt das Gesundheitswesen vor neue Herausforderungen. Siemens entwickelt innovative Technologien und revolutioniert dadurch die medizinischen Behandlungsmethoden. Krankheiten können so frühzeitig und spezifisch diagnostiziert und optimal behandelt werden. So tragen wir dazu bei, dass Kinder gesund erwachsen werden können. [www.siemens.ch/medicalsolutions](http://www.siemens.ch/medicalsolutions)

Answers for life.

**SIEMENS**