



EDITION #03 / 2025

ksbmagazin

Das Gesundheitsmagazin für den Kanton Aargau

Wir leben!

Krebs! Ein Schock – doch Hoffnung bleibt:
Moderne Therapien und bewegende Geschichten
von Menschen voller Mut.

Haarverlust?

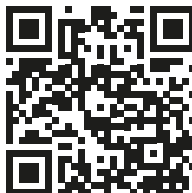
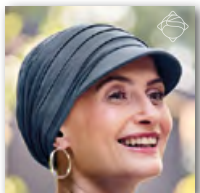
*Wir
helfen!*

Haargenau, was ich mir wünsche.

« Wir sind in der Lage, jedes einzelne Haar und jede Strähne in jeder Farbe an den richtigen Ort und in der richtigen Form und Wellung zu setzen und auf jede nur erdenkliche Kopfform anzupassen. »



**Seit über 50 Jahren
Ihr Zweithaarspezialist
in der Schweiz.**



The Hair Center
Graben 8 | 5000 Aarau
062 824 88 88
www.thehaircenter.ch



BABYGALERIE: BITTE LÄCHELN!

Jöö, sind die herzig! In der Geburtsklinik des KSB gibt es viel Nachschub für die Babygalerie: 947 Erdenbürger kamen seit Anfang März zur Welt – 102 mehr als im Vorjahreszeitraum. Der Grund dafür: Immer mehr Eltern ent-

scheiden sich fürs KSB. Der Neubau bietet die perfekte Startrampe ins Leben: komfortable Zimmer, Gebärsäle mit Ausblick, eine topmoderne Neonatologie und Pränatalstation sowie die liebevolle Betreuung durch das KSB-Team.



Inhalt

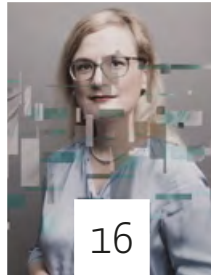
03 | 2025

Leben mit Krebs



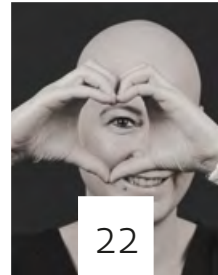
Krebs und schwanger

Brustkrebs im achten Monat: Wie Corina Schweizer ihre Krankheit überwindet und verarbeitet.



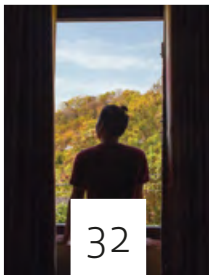
Zeit für Klartext

Prof. Cornelia Leo, Leiterin des KSB-Brustzentrums, über Diagnosen und neue Therapien.



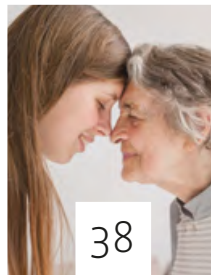
Fighting Beauties

Kahle Köpfe, pure Stärke: Fotografin Alex Granja zeigt Krebspatientinnen, wie sie sind – auch im KSB.



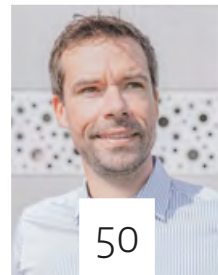
Zurück ins Leben

Geheilt, aber noch nicht ganz gesund: In einem Pilotprojekt schenkt das KSB Krebsüberlebenden neue Stärke.



Tränen, Träume, Trost

Was Sterbende bereuen und sich wünschen: Einblicke in die Palliative Care des KSB.



Ganz privat

Hammer, Säge, Globi: Andreas Kattner, neuer Leiter Hüftchirurgie, stellt sich unserem Fragebogen.

Immer wieder gut

37 | Aus dem Archiv

37 Grad gilt als Standard: Warum das Fieberthermometer die Medizin revolutionierte und Debatten auslöste.

46 | Zahlen, bitte!

Krebs ist die zweithäufigste Todesursache. Doch es gibt Fortschritte, die Hoffnung machen.

49 | Hausgemachtes

Acht goldene Regeln von KSB-Barista Azem Hoxha: So gelingt der perfekte Kaffee!

Klein, aber fein

06 | News 31 | Gewusst? 52 | KSB-Quiz 54 | Kolumne



Pascal Cotrotzo
CEO Kantonsspital Baden AG

Den Blick nach vorne richten

Herr Cotrotzo, Sie sind erst 36. In einem solchen Alter kennt man das Thema «Krebs» in der Regel nur vom Hörensagen, oder? Oh nein, ganz und gar nicht. Krebs macht vor niemandem Halt. Ich selbst war bereits betroffen – ich hatte Hautkrebs. Zwar nichts Gravierendes, aber die Diagnose ist dennoch ein Schock. Zudem gibt es in meiner Familie Menschen, die an Prostata- oder Lungenkrebs erkrankt sind. Solche Erfahrungen verändern die eigene Wahrnehmung von Gesundheit grundlegend.

Sie sind bekannt für Ihre positive Einstellung und fordern diese Haltung auch von den KSB-Mitarbeitenden ein. Hat eine Krebserkrankung auch positive Seiten? Nein!

Aber ...? Kein Aber. Krebs macht uns bewusst, dass Gesundheit keine Selbstverständlichkeit ist. So banal es klingt: es stimmt! Früher oder später kommt fast jeder direkt oder indirekt mit der Volkskrankheit Krebs in Berührung. Der einzig erfreuliche Aspekt ist: Krebs kann heute in vielen Fällen überwunden werden.

Woran liegt das? Für fast jede Krebsart gibt es mittlerweile Medikamente und Methoden, die eine Heilung ermöglichen oder zumindest die Lebensqualität verbessern. Auch Prävention und Vorsorge haben enorm an Bedeutung gewonnen.

Wie wichtig ist dabei die Einstellung der Betroffenen? Enorm wichtig. Das zeigt auch

die Fotoserie «Fighting Beauties», die wir in diesem Magazin vorstellen. «Positive Vibes» lautet hier das Schlagwort – und es ist mehr als nur eine Parole. Ein zuversichtlicher Blick nach vorne kann den gesamten Heilungsprozess unterstützen, während Resignation diesen erschwert.

Ganz allgemein gefragt: Wie schafft man es, trotz all der grossen und kleinen Tragödien im Leben positiv zu bleiben? Weil es schlicht keine Alternative gibt. Wer nach vorne schaut, findet eher Lösungen als jemand, der im Rückspiegel hängen bleibt. Ich bin überzeugt, dass Hoffnung und Fortschritt stärker sind als Angst und Stillstand. Dazu gehört auch, kleine Erfolge bewusst wahrzunehmen.

Mit anderen Worten: Man soll das Negative verdrängen? Nein. Positiv bleiben bedeutet nicht, Probleme zu ignorieren. Es heisst vielmehr, den Blick bewusst nach vorne zu richten. Denn dort liegen Lösungen und Chancen. Diese Haltung trägt – im persönlichen Leben wie auch in der Medizin.

Was möchten Sie Menschen mitgeben, die gerade erst eine Krebsdiagnose erhalten haben? Zunächst: Lassen Sie sich nicht entmutigen. Holen Sie sich Rat, hören Sie auf Fachleute und bauen Sie ein stabiles Umfeld auf, das trägt. Niemand muss diesen Weg allein gehen. Und so schwer die Diagnose auch ist: Es gibt heute mehr Hoffnung und Perspektiven als je zuvor. ☒



RASCHER WIEDER FIT

Das KSB hat ein zweijähriges Pilotprojekt zur besseren Betreuung älterer Patientinnen und Patienten vor chirurgischen Eingriffen gestartet. Personen ab 65 Jahren mit geplanter Operation an Pankreas, Dick- oder Enddarm werden systematisch auf Gebrechlichkeit untersucht. Betroffene erhalten in einer neuen, interdisziplinären Sprechstunde ein individuelles Betreuungskonzept – mit dem Ziel, Komplikationen wie Delir, längere Spitalaufenthalte oder Pflegebedürftigkeit zu vermeiden. Der Kanton Aargau unterstützt das Projekt mit 500'000 Franken. «In der Schweiz ist dieser präventive Ansatz noch kaum etabliert. Das wollen wir ändern», sagt KSB-Chefchirurg Prof. Dr. med. Antonio Nocito. ☒



MAGNESIUM ALS HOFFNUNGSTRÄGER

Kann Magnesium die Wirksamkeit einer Chemo-Immuntherapie bei Patienten mit fortgeschrittenem Lungenkrebs verbessern? Diese Frage versuchen Prof. Dr. med. Sacha Rothschild, Chefarzt Onkologie und Hämatologie am KSB, und sein Team in einer klinischen Studie zu beantworten. Der Schweizerische Nationalfonds (SNF) unterstützt das Vorhaben mit 2,2 Millionen Franken – eines von nur sechs bewilligten Projekten bei über 40 Eingaben. Präklinische Daten deuten darauf hin, dass Magnesium eine zentrale Rolle für das Immunsystem spielt, insbesondere in Kombination mit modernen Immuntherapien. ☒



EINE SAUBERE LADUNG

Nachhaltigkeit beginnt im Alltag: Die Wäscherei Baden, eine Tochterfirma der Kantonsspital Baden AG, macht vor, wie Umweltverantwortung aussieht. Neuerdings bringt ein elektrisch betriebener Lastwagen die saubere Wäsche zu mehr als 40 Kunden. Und der neue E-LKW von Volvo ist dabei nicht nur leise und zuverlässig, sondern ein echter Klimaschutz. Die Zahlen sprechen für sich: 43'500 Kilometer legt er jährlich zurück – rein elektrisch. Das bedeutet: 0,6 kg CO₂ weniger pro Kilometer und stolze 25 Tonnen CO₂ im Jahr. So werden 9700 Liter Diesel eingespart. Die längste Tour reicht übrigens problemlos bis nach Basel. Ganz ohne Emissionen. ☒

IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN

Im Rahmen eines nationalen Pilotprojekts der Schweizerischen Gesellschaft für Nephrologie ist dem KSB ein bedeutender Fortschritt gelungen: Erstmals konnte eine Patientin erfolgreich für die mobile Heimhämodialyse geschult und nach Hause entlassen werden. Sie führt ihre Dialyse nun selbstständig und sicher in ihrer gewohnten Umgebung durch – ein grosser Zugewinn an Lebensqualität und Selbstbestimmung. «Mit der Heimhämodialyse wird modernste Medizintechnologie direkt in den Alltag integriert. Die dezentrale Versorgung stärkt die Autonomie der Patientinnen und Patienten und ist ein wichtiger Baustein für eine zukunftsorientierte, patientennahe Gesundheitsversorgung», sagt PD Dr. med. Harald Seeger, Chefarzt Nephrologie am KSB. ☒



VON WEGEN TEUER! GUTER RAT IST GRATIS VERFÜGBAR

Spitäler und Ärztinnen und Ärzte stehen zunehmend unter Druck, medizinische Qualität zu messen und transparent auszuweisen. Viele politische Vorgaben führen jedoch vor allem zu einem Anstieg des administrativen Aufwands – mit fraglichem Nutzen für die Patientinnen und Patienten. Was braucht es stattdessen? Antworten liefert das Weissbuch «Qualität ist kein Zufall», herausgegeben von Prof. Dr. med. et phil. Maria Wertli, Chefärztin Innere Medizin am KSB und Präsidentin der Qualitätskommission der SGAIM. «Unverzichtbar für alle, die Qualität aktiv gestalten wollen – ohne unnötige Bürokratie», verspricht das Buchcover. Überzeugen Sie sich selbst – via QR-Code steht das Buch kostenlos zum Download bereit. ☒



SICHER AUFBEWAHRT

Nie mehr Plastiksäcke im Klinikalltag: Das KSB setzt seit Anfang August auf 800 wiederverwendbare Zipp-Bags zur Aufbewahrung von Patienteneigentum. Gemeinsam mit dem Zürcher Unternehmen Zippsafe entwickelt, ersetzen die Stofftaschen herkömmliche Plastiksäcke und Boxen. Der am Bett befestigte ZippBag begleitet Patienten vom Eintritt über den OP-Trakt bis zur Station und sorgt für Sicherheit, Effizienz und Nachhaltigkeit. Eine wissenschaftliche Studie bestätigt die Vorteile: Die Transportzeit reduziert sich von 5,5 auf 1 Minute, die logistische Handhabung von 6,5 auf 2 Minuten. Zudem wurden während der Testphase keine Verluste von Patienteneigentum verzeichnet – keine Selbstverständlichkeit! Der ZippBag ist so konzipiert, dass er auch in anderen Spitälern eingesetzt werden kann. Wie er funktioniert, erfahren Sie hier:

Den Film «Patienteneigentum effizient verwalten mit Zippsafe» finden Sie hier:



Der innovativste Optiker weit und breit präsentiert Ihnen die neusten «SwissClip» Modelle!

Ein einfacher «Klick»...

...und diese Korrekturbrillen werden dank dem praktischen Magnetclip
augenblicklich zu vollwertigen, modisch-coolen Sonnenbrillen!

Topmodische und federleichte Brille

Brillengläser aus CH-Produktion*



Praktischer Magnet-Clip

SWISS CLIP

Die neuen Modelle warten
auf Ihre Entdeckung!



Alle Modelle mit TOP UV-Schutz



Neu mit Haltebügel
für sportliche Aktivitäten



1 **Brille** + 1 **Sonnenclip**
+ 2 **Gläser einfache Sicht***

jetzt
nur **580.-**

1 **Brille** + 1 **Sonnenclip**
+ 2 **Gläser Version Gleitsicht***

jetzt
nur **980.-**

Wählen Sie aus über
200 topmodischen
Brillen-Neuheiten!

*Die Gläser sind nach den strengen Standards der ISO Norm gefertigt. Kunststoff 1.6 = dünner & leichter
Hartschicht / Super-Entspiegelt / mit schmutzabweisendem Lotus Effekt / 2 Jahre Garantie / Swiss quality

stadtoptik
Das Haus der lupenreinen Optik

Stadtoptik O. Mühlethaler GmbH
Hauptgasse 33, 4500 Solothurn
Telefon 032 623 24 30

www.stadtoptik.ch

**100%
WIR**



ERLAUCHTER KREIS

Das KSB gehört zu den Top 1 Prozent der besten Arbeitgeber der Schweiz. Zu diesem Schluss kommt die in Hamburg ansässige Firma Leading Employers, die uns mit einem entsprechenden Award ausgezeichnet hat. Im Rahmen einer Metaanalyse überführt sie eine Vielzahl an Daten, Feedbacks und Themen in eine ganzheitliche Betrachtung. Über 200 Quellen und 450 Webcrawler speisen die Metaanalyse. «Millionen Daten lügen nicht», sagt Lindi Utter, CEO von Leading Employers. «Mit unserer Methodik finden wir heraus, wer zu den wirklich guten Arbeitgebern gehört und wer nicht – und das nicht basierend auf Bauchgefühl, sondern Daten und Fakten.» Entsprechend stolz sind wir, dass wir die Auszeichnung auch 2025 erhalten haben. Wollen Sie bei uns im KSB arbeiten? Hier finden Sie offene Stellen:

www.ksb.ch/jobs



UM KEINE ANTWORT VERLEGEN

Wie kann ich Ihnen weiterhelfen? – Der Bot auf www.ksb.ch hat schon über 100'000 Fragen beantwortet. Sein Wissen und seine Schlagfertigkeit hat auch die Jury der German Brand Awards überzeugt. Das KSB wurde in Berlin gleich doppelt prämiert, und zwar in den Kategorien «Best AI Project of the Year» und «Excellence in Brand Strategy and Creation». Haben Sie noch Fragen? Testen Sie unseren Bot: www.ksb.ch

SPITAL MIT AUSZEICHNUNG

And the winner is ... KSB! Unser Neubau ist in London mit dem European Healthcare Design Award 2025 ausgezeichnet worden. Der Preis würdigt herausragende Gesundheitsbauten, die architektonische Qualität, Innovation, Nutzerzentrierung und Nachhaltigkeit vereinen und so die Zukunft der Gesundheitsversorgung prägen. Die internationale Jury lobte insbesondere den integrativen Entwurfsansatz des KSB: ein Spital, das funktionale Effizienz, Aufenthaltsqualität, architektonische Identität sowie das Wohl von Patienten und Mitarbeitenden gleichermaßen in den Mittelpunkt stellt. «Wir sind stolz, auf unserem Gesundheitscampus eine Infrastruktur geschaffen zu haben, die auch international Anerkennung findet. Ein Grund zur Freude für das KSB und für den gesamten Kanton Aargau», sagt KSB-CEO Pascal Cotrotzo. ☒



Im achten Schwangerschaftsmonat trifft Corina Schweizer die Diagnose wie ein Donner-
schlag: aggressiver Brustkrebs. Plötzlich wird aus Vorfreude auf ihr Baby ein Wettlauf gegen
die Zeit. Während andere werdende Mütter den Kinderwagen aussuchen, kämpft sie mit
Chemo und Angst – und verarbeitet all das später auf eine Weise, mit der niemand gerechnet
hätte. Schon gar nicht sie selbst.

BRUSTKREBS MIT BABY IM BAUCH

*... und die Welt
gerät aus den Fugen!*

TEXT Simon David BILD Boris Gassmann

Ein dunkler Fleck. Mehr war es nicht auf dem Ultraschallbild, das Corina Schweizer im November 2021 bei ihrer Frauenärztin zu sehen bekam. Doch sie und ihre Ärztin wussten sofort: Das war etwas anderes. Keine harmlosen Verhärtungen mehr, wie die Fibroadenome, die sie seit Jahren kannte. Die Bankkauffrau war in der 32. Schwangerschaftswoche – und stand plötzlich vor der Diagnose, die ihr Leben für immer verändern sollte: Brustkrebs. Triple negativ. Eine besonders aggressive Form.

«Ich hatte Angst. Angst um mein ungebo-
renes Kind, Angst, dass ich es nicht aufwachsen
sehe», erinnert sich die heute 38-Jährige aus Be-
riken und bringt es auf den Punkt: «Es wurde mir
die Endlichkeit des Lebens bewusst.» Nur zwei
Tage nach dem Ultraschall bestätigt die Biopsie

am KSB den Verdacht. Für Corina Schweizer be-
ginnt ein medizinischer Wettlauf gegen die Zeit
– mitten im Glück einer bevorstehenden Geburt.

Im KSB, wo sie bereits zur Schwanger-
schaftskontrolle in Behandlung war, startet Sie
lediglich 14 Tage nach der Diagnose die Chemo-
therapie – mit Baby im Bauch. «Ich konnte nur
vertrauen, dass es dem Kind nichts tut», sagt
sie. Die Zeit, noch acht Wochen bis zur Geburt
zu warten, blieb ihr nicht. Der Tumor war ein
schnell wachsender Knoten und bereits vier
Zentimeter gross. «Bei der Kontrolle im August
war noch nichts zu sehen gewesen», beschreibt
Corina Schweizer die Geschwindigkeit des
Wachstums. In 16 Chemotherapiesitzungen –
die ersten zwei noch vor der Geburt – wurde der
Tumor dann systemisch behandelt, bevor eine
Operation möglich war. —>



Prof. Dr. med. Cornelia Leo, Chefärztin und Leiterin des Brustzentrums am KSB, erinnert sich noch gut: «Es gibt Situationen, die mir besonders nahegehen. Das sind zum Beispiel Frauen wie Corina Schweizer, die während einer Schwangerschaft eine Brustkrebsdiagnose erhalten.» Zwar bewege sie jedes Schicksal ihrer Patientinnen, aber als Mutter könne sie sich nicht davon freimachen, dass diese Fälle ihr besonders unter die Haut gehen. Auch weil die Herausforderung durch Patientin und ungeborenem Kind doppelt sei.

In dieser Phase kommt Corina Schweizer ein Riesenvorteil zugute: Im Brustzentrum im KSB befindet sich alles unter einem Dach. Die Prozesse greifen schnell ineinander. «Im Bereich Brustkrebs ist eine interdisziplinäre Betreuung der Patientinnen essenziell. Also das Teamwork, das wir tagtäglich leben», sagt Cornelia Leo und hebt vor allem die Kooperation mit der Onkologie, Radiologie, Radioonkologie, Pathologie und Psycho-Onkologie hervor.

Kurz nach Beginn der Therapie kam ihr Sohn gesund zur Welt. «Das war eine riesige Erleichterung. Von da an ging es nur noch um mich und meinen Körper.»

Dennoch beginnt für Corina Schweizer mit der Therapie im KSB eine surreale Zeit: «Du sitzt mit kugelrundem Bauch da, spürst das Baby treten – und gleichzeitig läuft die Chemo in deinen Körper.» Während andere Schwangere sich über Weichkäse, rohes Fleisch oder Sushi Gedanken machen, musste sie auf das Vertrauen in die Medizin setzen, auf den Chemo-Cocktail, der in ihre Venen floss, und auf das Team im KSB, das sie von Anfang an auffing: «Ich fühlte mich ernst genommen, sicher und getragen – von Prof. Dr. Cornelia Leo und Dr. Franziska Lenz, die mich während der Chemo begleiteten, aber auch vom gesamten Pflegeteam und Brustzentrum.»

Kurz nach dem Beginn der Therapie kam ihr Sohn gesund zur Welt. Gesund. «Das war eine riesige Erleichterung. Von da an ging es nur noch um mich und meinen Körper.» Nach den Chemos folgten in anderthalb Jahren die Mastektomie der beiden Brüste, Bestrahlungen, Immuntherapie und die plastische Brustrekonstruktion. Alles am KSB. «Ich habe die schönste und die schlimmste Zeit meines Lebens im Spital verbracht. Beides ist gut ausgegangen.» Noch heute ist sie voller Dankbarkeit für das medizinische Team des KSB, das ihr nicht nur Sicherheit, sondern auch Vertrauen schenkte.

Die Nähe zu ihrem Sohn, den sie nicht stillen konnte, war ihr dabei von Anfang an extrem wichtig. Unterstützt von ihrem Mann Dominic, der zwei Monate Vaterschaftsurlaub nahm, sowie von ihren Eltern Ruth und Heinz bewältigt sie die Zeit, in der sie oft zu schwach war, um allein für ihr Kind da zu sein. «Das war hart. Aber ich wusste immer, wofür ich kämpfe.»

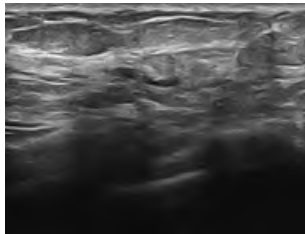
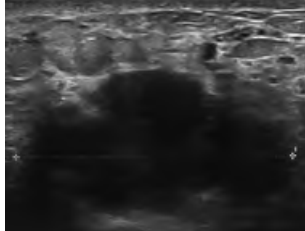
Mit dem Podcast «Let's talk about Breast Cancer», den sie heute mit der Unterstützung der Krebsliga Aargau betreibt, hat Corina Schweizer eine Form der Verarbeitung gefunden – und eine Stimme für andere Betroffene. «Ich wollte etwas, das über die Psycho-Onkologie hinausgeht, ich wollte nicht jeden Dienstagabend in eine Selbsthilfegruppe. Ich wollte selbst entscheiden, wann ich bereit bin zu sprechen», erzählt sie. —>



Mutterglück: Corina Schweizer mit ihrem Sohn.
«Ich darf mein Kind aufwachsen sehen – das ist mein grösster Glück!»



Ultraschallbild vor der Chemotherapie (oben) sowie danach (unten). Der Tumor ist komplett verschwunden. Nur noch der Biopsie-Clip ist sichtbar.



Genauso entstand der Podcast. Ohne jegliche Vorerfahrung, in ihrer Küche, mit dem Handy, in das sie mehr oder weniger wie eine Ärztin Berichte diktiert. Nur eben anders. Persönlich, direkt, berührend.

«Ich habe mir gesagt: Wenn der Podcast mir hilft, ist das gut. Aber wenn er nur einer weiteren Person hilft, dann ist es noch viel besser.» Inzwischen hören etliche Menschen die Episoden. Die Themen sind der Weg zur Diagnose, die Geburt, der Haarverlust, die Kommunikation und der Umgang mit ihr als Krebspatientin, die Nebenwirkungen sowie der Mut und die Rückschläge. «Ich überlege mir vorher einen roten Faden und nehme nachts, wenn es im Haus ruhig ist, die Folge auf. Es ist mein Kanal, meine Aufarbeitung.»

Heute, drei Jahre nach der Diagnose, ist Corina tumorfrei. Doch ein Leben wie früher existiert nicht mehr. «Es gibt ein Vorher und ein Nachher. Ich bin achtsamer, energiebewusster, stehe mehr für mich ein.» Sie nennt den Begriff «Selbstliebe», zu der sie zurückgefunden hat. Und auch beruflich ist sie zurück bei der Zürcher Kantonalbank, wo sie seit über 20 Jahren tätig ist.

Allerdings: Die Angst bleibt ein stiller Begleiter. «Jede Untersuchung ist ein Anker, aber auch eine Zitterpartie. Wenn ich etwas spüre, denke ich sofort an Krebs.» Und doch: Die Stärke, die sie aus dieser Zeit mitgenommen hat, prägt sie – und ihr Umfeld. Und weil sie sich mit anderen Betroffenen austauscht, hat sie eine neue Rolle gefunden: Durch den Podcast ist sie für viele zu einer wertvollen Gesprächspartnerin geworden – jemand, der wirklich versteht, was sie durchmachen.

Dabei wird sie oft darauf angesprochen, ob sie sich die Frage «Warum ich?» nie gestellt habe. «Doch, natürlich», schiesst es aus Corina Schweizer dann immer heraus. «Denn ich habe zuvor ein bedachtes Leben geführt. Nie geraucht, nie übermässig Alkohol getrunken.

Deshalb war ich oft wütend. Aber irgendwann habe ich mir gesagt: Ich bekomme keine 100-prozentige Antwort. Und vielleicht ist die bessere Frage: Warum nicht ich?»

Die Frage nach dem Warum ist für sie mindestens teilweise beantwortet. Durch einen Gen-Test. Bei der 38-Jährigen gibt es eine familiäre Veranlagung: väterlicherseits. Bei ihr wurde das BRCA2-Gen festgestellt. Corina Schweizer hat sich inzwischen auch damit abgefunden. Anstatt sich in Wut oder Grübeleien zu verlieren, fand sie ihre eigene Antwort – im Leben selbst.

Wenn sie heute mit ihrem Sohn im Sandkasten sitzt, kleine Hände ihre umschliessen, ein Lachen durchs Wohnzimmer tönt oder sie aus dem Nichts eine Umarmung erreicht, dann weiss sie: Genau dafür hat sie im KSB gekämpft. Für all diese Momente, die zählen. Für ein Leben, das weitergeht – stiller vielleicht, bewusster ganz bestimmt. Oder wie es Corina Schweizer formuliert: «Ich durfte bleiben. Ich darf mein Kind aufwachsen sehen. Das ist mein grösstes Glück.» ☒

Seit dem Sommer 2024 produziert Corina Schweizer aus Berikon ihren **Podcast «Let's talk about Breast Cancer»**. Sie spricht darin über sämtliche Stationen ihrer Brustkrebserkrankung und zeigt eindrucksvoll ihren Weg zurück in den Alltag auf. Bislang gibt es sieben Folgen, weitere sind in Arbeit. Unterstützt wird der Podcast von der Krebsliga Aargau und ist über Podigee und Spotify abrufbar.



**Die Angst bleibt ein stiller Begleiter.
«Jede Untersuchung ist ein Anker, aber
auch eine Zitterpartie. Wenn ich etwas
spüre, denke ich sofort an Krebs.»**





Brustkrebs trifft viele Frauen in der Schweiz – aber jede anders. Prof. Cornelia Leo, Chefärztin des Brustzentrums im KSB, spricht über grosse Fortschritte in der Therapie, warum auch Männer betroffen sind und darüber, wie schwierig es ist, Patientinnen eine schlechte Diagnose zu überbringen. «Daran», sagt sie, «gewöhne ich mich nie.»

«SELBSTVERSTÄNDLICH GEHE AUCH ICH ZUR MAMMOGRAPHIE»

TEXT Simon David BILD Timo Orubolo

Frau Prof. Leo, wie sieht die perfekte weibliche Brust aus? Perfekt ist eine Brust dann, wenn sich die Frau mit ihr wohlfühlt. Punkt. Es gibt keine allgemeingültige Norm. Jede Frau hat ein anderes Empfinden dafür, was für sie stimmt – und genau das ist richtig so. Mein Beruf hat mir gezeigt, wie vielfältig Selbstwahrnehmung sein kann. Eine Patientin sagte mir einmal: «Meine Brust ist nicht mehr wie früher, aber das gehört jetzt zu meiner Geschichte.»

Brustkrebs betrifft in der Schweiz jede achte Frau. Das klingt besorgniserregend. Ja, das Risiko, im Laufe des Lebens an Brustkrebs zu erkranken, liegt bei etwa 12 Prozent. Besonders ab dem 50. Lebensjahr steigt die Wahrscheinlichkeit. Viele Frauen erschreckt diese Zahl. Doch es ist wichtig, sich nicht in Angst zu verlieren, sondern sich zu informieren und regelmässig zur Kontrolle zu gehen.

In den 1990er-Jahren überlebten rund 70 bis 75 Prozent der Frauen mit Brustkrebs die ersten fünf Jahre nach der Diagnose – heute sind es über 90 Prozent. Wie erklären Sie diese erfreuliche Entwicklung? Das mache ich an drei Punkten fest. Erstens an der Früherkennung: Dank des Mammographie-Screenings entdecken wir viele Tumore in einem sehr frühen Stadium. Im Kanton Aargau wird ein solches Screening-Programm gerade aufgebaut. Zweitens verstehen wir heute die Tumorbilogie viel besser. Wir wissen, dass Brustkrebs nicht gleich Brustkrebs ist. Und drittens sind die Therapien zielgerichteter, personalisierter und schonender geworden. Ausserdem hat sich gesellschaftlich etwas verändert: Frauen gehen früher zum Arzt, weil mehr über das Thema gesprochen wird – auch von Prominenten, die betroffen sind. Das öffentliche Bewusstsein ist viel grösser als früher. Das macht einen riesigen Unterschied.

Gehen Sie selbst zur Mammographie? Selbstverständlich. Ich weiss, dass Ärztinnen und Ärzte manchmal nachlässig mit der eigenen Gesundheit umgehen. Aber hier bin ich konsequent. Ich war erst im vergangenen Jahr in der Vorsorge und habe bereits vor dem 50. Geburtstag Mammographien vornehmen lassen.

Warum haben Sie sich als Gynäkologin gerade für Brustmedizin entschieden? Weil sie so vielseitig ist – von der Diagnostik bis zur Operation, von der genetischen Beratung bis zur Medikamenten-Behandlung. Zudem beteiligen wir uns an Forschungsprojekten und – das Wichtigste – ich kann über einen langen Zeitraum für meine Patientinnen da sein.

Ist es auch das, was das Brustzentrum des KSB von anderen Spitälern unterscheidet? Zunächst sind wir ein zertifiziertes Zentrum. Das heisst, wir erfüllen nachweislich höchste Qualitäts- —>



standards. Doch was uns wirklich auszeichnet, ist unsere interdisziplinäre Teamarbeit. Bei uns arbeiten alle eng zusammen: Gynäkologie, Radiologie, Onkologie, Strahlentherapie, plastische Chirurgie, Psychoonkologie sowie unsere drei Breast Care Nurses. Für die Patientin hat das den grossen Vorteil, dass sie ihre Geschichte nicht jedes Mal neu erzählen muss – wir kennen sie. Das schafft Vertrauen.

Trotzdem: Die schlechte Diagnose einer Patientin mitzuteilen, ist sicher nicht einfach. Das ist jedes Mal schwierig. Auch wenn es zu meiner Arbeit gehört, gewöhne ich mich nie daran. Ich nehme mir viel Zeit für dieses Gespräch und erkläre nicht nur die Diagnose, sondern auch die nächsten Schritte. Dabei wird nichts beschönigt. Oft ist das aber auch der Moment, in dem aus dem initialen Schock wieder Hoffnung entsteht. Und ja, manchmal dauern diese Gespräche länger als geplant – aber das ist gut so.

Was bedeutet der Verlust einer Brust für eine Frau? Einen tiefen Einschnitt. Für viele Frauen steht die Brust für Weiblichkeit, Identität und Intimität. Wir haben heute viele Möglichkeiten

der Rekonstruktion – mit Implantaten oder körpereigenem Gewebe. Aber ich sage jeder Patientin: «Es ist ein Ersatz, nicht das Original. Und das werden Sie spüren.» Manche Frauen entscheiden sich bewusst gegen einen Wiederaufbau, auch das ist völlig in Ordnung. Wichtig ist, dass sie informiert entscheiden.

Brustkrebs gilt als frauenspezifische Erkrankung. Dabei sind auch Männer betroffen. Wenn auch viel seltener: Pro Jahr erkranken in der Schweiz rund 50 Männer. Oft wissen die Betroffenen nicht einmal, dass Männer überhaupt Brustkrebs bekommen können. Und darin liegt das Problem: Sie gehen meist viel zu spät zum Arzt – und kommen deshalb mit fortgeschrittenen Tumoren zu uns. Wir im KSB-Brustzentrum haben jährlich zwei bis drei männliche Patienten in der Betreuung.

Welche Entwicklungen in den Therapien machen Ihnen Hoffnung? In den letzten zehn Jahren hat sich enorm viel getan. Ich denke vor allem an die personalisierte Medizin. Wir können den Krebs auf molekularer Ebene analysieren, bestimmte Genveränderungen im Tumor erkennen und unsere Therapien genau darauf abstimmen. Besonders bei

metastasiertem Brustkrebs verbessert das die Lebensqualität enorm: Ich habe Patientinnen, die trotz der Erkrankung arbeiten, reisen und fast wie vor der Diagnose leben.

Das Verhältnis zu Ihren Patientinnen ist Ihnen wichtig. Sie begleiten sie über viele Jahre. Und das ist das Schöne an meinem Beruf. Ich sehe Frauen vor der Diagnose, während der Therapie und in der Nachsorge. Da entsteht oft eine enge Verbundenheit.

Gibt es ein Lob einer Patientin, das Ihnen besonders im Gedächtnis geblieben ist? (Überlegt) Da gibt es einige. Aber eine Patientin hat einmal mit ihrer Familie am «Pink Ribbon Charity Walk» in Zürich teilgenommen und hatte den Teamnamen «Cleo» gewählt. Ganz bewusst als Anspielung auf meinen Namen. Anschliessend hat sie mir das Foto von ihrer Familie mit den Startnummern geschickt. Das hat mich sehr berührt. ☐

Prof. Dr. med. Cornelia Leo leitet seit 2014 das Brustzentrum am KSB. Die gebürtige Sächsin und zweifache Mutter startet ihren Tag am liebsten mit einem Latte Macchiato. Am Klavier findet sie den Ausgleich zum Spitalalltag.



Willkommen in Ihrer Praxis für Onkologie, Hämatologie und genetische Beratung

Unsere Praxis steht für herausragende medizinische Versorgung
und individuelle Therapie auf höchstem Niveau

Unsere Spezialgebiete:

- Therapie und Diagnostik von Krebs- und Bluterkrankungen (z.B. Immun-/Chemotherapie) sowie Störungen der Blutgerinnung
- Genetische Beratung bei vererbten Tumorerkrankungen und Risikoberatung
- Bluttransfusionen, Eisen- und Immunglobulingaben
- Zweitmeinungen
- Rauchentwöhnung

**Wir als Spezialisten kümmern uns gerne persönlich um Ihre
Gesundheit**

Prof. Dr. M. Schmid Dr. S. Stoll Dr. C. Güthner pract. med. Y. Buccella



Kontakt TUCARE AG Dietikon

Heimstrasse 1, 8953 Dietikon

Telefon: +41 43 433 0850

E-Mail: onkologie_tucare@hin.ch

Webseite: www.tucare.ch

Neu in Dietikon: Teststelle für sexuell übertragbare Infektionen

LabPoint Zürich Walk-In
Heimstrasse 1, 2. OG
8953 Dietikon
058 105 00 60



In Zusammenarbeit mit



www.get-checked.ch

**Termin
vereinbaren**



**Blutanalyse
und Abstrich
vor Ort**



**Unkompliziert,
diskret
Resultate
erhalten**





Chemo, Operation, Bestrahlung: Im Kampf gegen Krebs setzt das KSB auf modernste Medizin. Aber nicht nur. Zugleich erhalten Patientinnen und Patienten Zugang zu ergänzenden Angeboten, die Kraft spenden, Beschwerden lindern und den Körper stärken. «Wir tragen dazu bei, dass die Krebstherapien besser vertragen werden», sagt Dr. med. Tilly Nothhelfer, Leiterin der Integrativen Onkologie. Diese fünf Angebote zeigen, wie das gelingt.

MEHR POWER, WENIGER NEBENWIRKUNGEN



– Die Mistel macht's möglich –

Sanft, aber wirkungsvoll: Die Misteltherapie stärkt das Immunsystem, kann Fatigue, Appetitlosigkeit und Schmerzen lindern. «Sie hilft, die Nebenwirkungen der Therapien auszubremsen, damit mehr Lebensqualität entstehen kann», erklärt Tilly Nothhelfer. Als Injektion verabreicht, ergänzt sie Chemo oder Bestrahlung und ist individuell abgestimmt auf die Bedürfnisse der Patienten.



– Das darf auf die Speisekarte –

Das Motto könnte einfacher nicht sein: «Gezielt essen, besser leben.» Die Ernährungsberatung zeigt, wie ausgewählte Lebensmittel Kraft spenden, Mangelerscheinungen vorbeugen und den Körper während der Therapie optimal versorgen. Die Empfehlungen sind individuell, ganzheitlich und wissenschaftlich fundiert. Sie sollen mehr Energie in den Alltag bringen.



– Kleine Stiche mit grosser Wirkung –

Die Akupunktur aus der Traditionellen Chinesischen Medizin kann Übelkeit, Schmerzen und Schlafprobleme reduzieren. Der gezielte Pieks mit den feinen Nadeln bringt den Energiefluss ins Gleichgewicht und sorgt für spürbares Wohlbefinden. Die Stellvertretende Leitende Ärztin in der Onkologie betont: «Unsere TCM-Expertin trägt dazu bei, dass sich Körper und Seele wohler fühlen.»



– Wer rastet, der rostet –

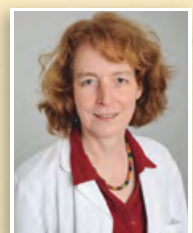
Auch während der Krebstherapie ist es entscheidend, aktiv zu bleiben. Mit gezielten Übungen werden Muskeln aufgebaut, Ausdauer gestärkt und Fatigue mit Physiotherapie gelindert. Ob Spaziergänge, Krafttraining, Nordic Walking oder Gymnastik: Ein wenig Sport bringt Schwung in Körper und Geist. «Solche Aktivitäten sind oft ein echter Energieschub», sagt Tilly Nothhelfer. ☒



– «Ommm!» Zurück zur Stärke –

Bewegung trifft Entspannung: Sanfte Dehnungen, bewusstes Atmen und Achtsamkeit lösen Verspannungen, schenken Ruhe und stärken das Immunsystem. Yoga steigert nachweislich das Wohlbefinden, senkt Stress und unterstützt den Schlaf. «Bewegung ist das Beste gegen Nebenwirkungen einer Tumorthherapie», sagt Tilly Nothhelfer.

Dr. med. Tilly Nothhelfer ist seit 2016 am KSB und leitet seit 2021 die Integrative Onkologie. Als echter «Seehase» segelt sie gerne auf dem Bodensee und engagiert sich ehrenamtlich in ihrem Wohnort Lörrach. Auf eines kann sie jedoch gut verzichten: Stau an der Grenze.





Ab dem 29. Oktober 2025 werden im KSB Porträts zu sehen sein, die fesseln, die einen nicht mehr loslassen: Kahle Köpfe, ohne Perücke, ohne Kopftuch. Mit ihrem Projekt «Fighting Beauties» rückt die Fotografin Alex Granja die Stärke von Frauen im Kampf gegen Krebs ins Bild. Jede Aufnahme erzählt eine andere Geschichte.

STARK. SCHÖN. UNBEUGSAM.

TEXT Simon David

BILD Alex Granja

Mach Fotos von mir mit meiner Glatze!» – diesen Satz wird Alex Granja nie vergessen. Er kam von ihrer Bekannten. Wochen zuvor hatte sie die Schockdiagnose Krebs erhalten und befand sich mitten in der Chemotherapie. Die unmissverständliche Aufforderung überwältigte die Fotografin. Der Satz der Bekannten beinhaltete keine Klage, kein Zögern, sondern den mutigen Wunsch, sich so zu zeigen, wie sie ist: verletztlich, stark, aber 100 Prozent echt. In diesem Moment wusste Alex Granja, dass sie mit ihrer Kamera vieles kann: Trost spenden, Selbstvertrauen schenken, Würde festhalten.

Mehr noch: Aus dem spontanen Versprechen wurde schnell ein Herzensprojekt: «Fighting Beauties» («Kämpfende Schönheiten»). Alex Granja, die seit bald 20 Jahren in Rain (Kanton Luzern) ein Fotostudio betreibt, griff zur Kamera. Die Emmerin wollte ihrer Bekannten zeigen, dass sie trotz Krankheit und Haarverlust nicht weniger schön war. «Deswegen fotografiere ich die kahlen Köpfe dieser Frauen, um ihnen zu zeigen, wie wunderschön sie sind – auch oh- —>





Kämpferisch und keck vor der Kamera: Die zweifache Mutter Tanja Studer (links) strahlt trotz Krebs viel Selbstbewusstsein aus.

ne Haare.» Für das Fotoprojekt hat Granja bis heute über 40 krebskranke Frauen in Szene gesetzt.

Ihre filterlosen Porträts – meist in Schwarz-Weiss – sind dabei keine beschönigenden Inszenierungen, sondern kraftvolle Statements. Die Frauen blicken selbstbewusst in die Kamera, ohne den Versuch, etwas zu verbergen. Manche zeigen Narben, andere das helle Schimmern ihrer Kopfhaut im Licht. Das Resultat: Fotos, die eine Geschichte erzählen, ohne ein einziges Wort.

Eine dieser Geschichten gehört Tanja Studer. Die Diagnose Brustkrebs traf sie, als ihr jüngster Sohn gerade sechs Monate alt war. Exakt ein Jahr später entschied sie sich für Granjas Projekt. «Ich wollte diese Zeit in meinem Leben festhalten», erzählt sie. Das Shooting veränderte ihren Blick auf

sich selbst. «Dank der Fotos habe ich positive Dinge an meinem Gesicht und an meinem Ausdruck entdeckt, die mir mit Haaren nicht aufgefallen sind», sagt die sympathische Frau und ergänzt: «Zum Teil gefallen mir die Fotos mit Glatze sogar besser.» Dennoch folgt für die Frauen ein weiteres kostenloses Shooting. Ein Jahr danach. Wieder mit Haaren. «Da werden die im ersten Shooting ausgesuchten Bilder nachgestellt, damit meine Fighting Beauties ein Vorher-Nachher-Foto haben», sagt die Fotokünstlerin.

Allerdings: Für Alex Granja sind die Shootings nie Routine. Jede Begegnung ist intensiv, jede Geschichte einzigartig. «Ich würde lügen, wenn ich sagen würde, mir sind noch nie Tränen runtergelaufen.» Es ist eine Nähe, die weit über das Fotografieren hinausgeht. «Durch die Fotos —>







Lachen während des Shootings? Für Fotografin Alex Granja (rechts) gehört das dazu.

**29.10.2025:
VERNISSAGE IM KSB – JETZT ANMELDEN**

Passend zum Brustkrebsmonat findet am 29. Oktober 2025 ab 18:30 Uhr der **Infoabend «Leben mit Krebs»** statt, der Einblicke in medizinische Exzellenz am KSB und in Alltags-sorgen Betroffener bietet. Zugleich wird die **Ausstellung «Fighting Beauties»** der Fotografin Alex Granja eröffnet.

Anmeldungen unter: www.ksb.ch/events



erhalten sie eine unvergessliche Erinnerung.» Diese Erinnerung ist mehr als nur ein Foto. Sie ist ein Beweis für die eigene Stärke und eine Mahnung, dass Schönheit nicht von Äusserlichkeiten abhängt, sondern im Ausdruck, in den Augen, in der Haltung lebt.

Die Frauen, die Granja porträtiert, kämpfen nicht nur gegen eine Krankheit – sie kämpfen auch gegen die Angst vor dem Blick der anderen. Und genau so ist das Projekt «Fighting Beauties» auch angelegt. Es ist ein bildhaftes Statement gegen das Wegsehen, gegen die Scham, gegen die Vorstel-

lung, dass Krankheit und Attraktivität unvereinbar sind. «Jede Aufnahme ist eine Einladung, das eigene Schönheitsideal zu hinterfragen», erläutert Alex Granja vor der einmonatigen Ausstellung im KSB. Für die Frauen, die vor ihrer Kamera standen, ist das Foto hingegen ein Geschenk – eine visuelle Erinnerung daran, dass sie auch in der schwersten Zeit ihres Lebens Kraft, Würde und Ausstrahlung besitzen. Schliesslich trägt der Blick, den Alex Granja einfängt, eine stille Botschaft, die alle Kämpferinnen verbindet: «Du bist immer noch du. Und du bist schön. Egal wie!». ☒





HUBERTUS

MOUNTAIN REFUGIO ALLGÄU

*Es gibt **ORTE**. Die uns tief berühren.*

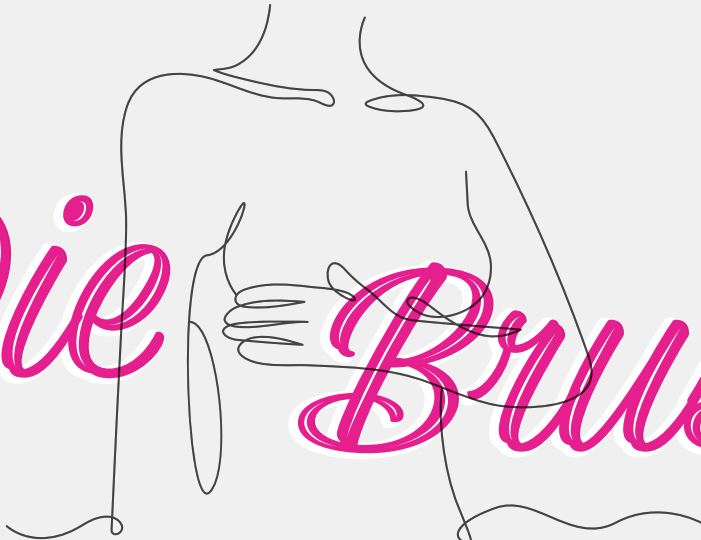
Die etwas in uns auslösen. Und uns für immer verändern.

MAGISCHE ORTE. Das HUBERTUS Mountain Refugio ist so ein Ort.

*Denn hier verbindet sich der Mensch und die **NATUR** auf eine Weise,
die berührt. Neue **IMPULSE** werden wach. Und begleiten einen.*

Weit über den Urlaub hinaus.

Die Brust



Die Brust besteht zu

80%

aus Fett.

Je nach Alter, Zyklus und BMI ist der Fettanteil unterschiedlich. Dazu kommen rund 10 bis 15 Prozent Drüsengewebe, 5 bis 10 Prozent Bindegewebe und knapp 2 Prozent Haut.

Knoten ist nicht gleich **Krebs**.

Rund 80 Prozent aller tastbaren Knoten **sind gutartig**. Oft handelt es sich um Zysten oder harmlose Veränderungen. Trotzdem gilt:

Jede Veränderung gehört ärztlich abgeklärt.

Das
BRUSTGEWEBE
lässt sich nicht trainieren,
nur stützen.

Bei Jogging ohne BH
wirken bei jedem Schritt bis zu

5 cm

vertikale Bewegung
auf die Brust.

AUTSCH!

Brüste verändern sich bis zu

7x

in einem Leben.

Pubertät, Zyklus, Schwangerschaft, Stillzeit, Absetzen der Pille, Wechseljahre, Alter:

DER BRUST-SHAPE-SHIFT

ist programmiert und bei jeder Frau anders.

Spannungsgefühl vor der Periode?
Das Brustgewebe reagiert sensibel
auf Hormone. Schuld sind

ÖSTROGEN-SCHWANKUNGEN.

Auch Cortisol (Stresshormon) kann Brustschmerzen verstärken, und auch die Psyche spielt eine Rolle.

PROMIS MIT BRUSTKREBS

Kylie Minogue, Anastacia, Francine Jordi oder auch Liza Stutz haben ihre Erkrankung öffentlich gemacht und damit geholfen, ein gesellschaftliches Tabu zu brechen.

Die Brustgrösse hat nichts mit **Stillfähigkeit** zu tun.

Ob Cup A oder G: Die Menge der Milchdrüsen bleibt ähnlich.

Die Brust produziert nur so viel Milch, wie das Baby trinkt.

Quasi nachfragegesteuert.

Bei über

85%

der Frauen ist die linke Brust etwas grösser.

Warum? Hormonverteilung, Herzlage oder Genetik – die Wissenschaft hat Theorien, aber noch keine Antworten.

Auch

MÄNNER HABEN BRUST-DRÜSEN.

Rund 50 Männer erkranken jährlich in der Schweiz an

BRUSTKREBS.

Sie machen knapp 1 Prozent aller 6200 Neuerkrankungen im Jahr aus.

Oft wird der Tumor bei Männern erst sehr spät entdeckt, weil niemand damit rechnet.

Krebs besiegt, Leben zurück? Von wegen. Nach der Akuttherapie beginnt für viele Betroffene erst die eigentliche Bewährungsprobe: körperlich ausgelaugt, seelisch verunsichert, ohne Halt. Am KSB finden die Cancer Survivors die Unterstützung, die ihnen neue Stärke schenkt.

ENDLICH VERSTEHT MICH JEMAND

TEXT Simon David BILD Brandon Schulz

Es ist diese Patientengeschichte, die Eva Hägler-Laube nicht mehr loslässt. «Sie ist einfach krass», sagt die Kardiologin am KSB und fängt an zu erzählen: Ihre Patientin war 18, als sie an Lymphdrüsenkrebs, dem Hodgkin-Syndrom, erkrankte. Die Therapie schlug an, zwei Jahre später bekam die junge Frau ein Rezidiv und überstand auch das. Erst später machte sich die unsichtbare Last der damaligen Bestrahlung bemerkbar: Ihr Herz war schwer geschädigt. Der Patientin wurde eine Herzklappe eingesetzt, sie bekam einen Bypass. «Mit 33!», betont Eva Hägler-Laube. «Von aussen wirkte sie jung und gesund, die Thoraxschmerzen wegen der Herzschwäche hätte der Hausarzt aber wohl nicht ernst genommen und schon gar nicht auf die Krebsbehandlung zurückgeführt.»

Dieses Schicksal zeigt drastisch, wie wichtig eine strukturierte Nachsorge für Krebsüberlebende ist. Auch

3'232 neue Cancer Survivors gibt es jährlich alleine im Kanton Aargau.

darum ist Eva Hägler-Laube stolz, dass sie gemeinsam mit der Chefärztin Innere Medizin, Prof. Maria Wertli, eine Cancer-Survivorship-Sprechstunde am KSB aufgebaut hat. «Sie schliesst eine Lücke in der Nachsorge von Patienten, die den Krebs überstanden haben», sagt Hägler-Laube. Während ihrer Zeit in Bern hatte sie bereits bei Maria Wertli gesehen, wie eine Cancer-Survivorship-Sprechstunde funktionieren kann. Einhergehend mit ihrem Forschungsaufenthalt am Memorial Sloan Kettering Cancer Center in New

York wusste sie: «So etwas brauchen wir auch in Baden.» Denn viele Betroffene geraten nach der Akuttherapie in eine emotionale und medizinische Unsicherheit.

Wie das? Müsste nach der überstandenen Krebserkrankung nicht alles eitel Sonnenschein sein? Ganz und gar nicht. Bestes Beispiel: eine junge Mutter, die mitten in ihrer Brustkrebstherapie gesunde Zwillinge zur Welt brachte – und doch danach vor dem Nichts stand. Körperlich geschwächt, seelisch am Boden, überfordert mit Alltag und Familie. Erst die Nachsorge am KSB, vor allem mit dem Physioprogramm, half ihr zurück ins Leben. Heute trifft Hägler-Laube sie manchmal zufällig mit ihren Kindern auf dem Spielplatz. «Sie blüht richtig auf. Solche Momente sind unbezahlbar», sagt die Oberärztin. —→





Manche Schicksale von Krebsüberlebenden gestalten sich schwieriger. Eva Hägler-Laube nennt das eines Familienvaters. Geheilt vom Knochenkrebs und voller Lebenspläne stürzt der Polizist Jahre später beim Spielen mit seinem Kind. Die Prothese im Oberschenkel zerbricht, Infektionen folgen, Schmerzen, Operationen, Abhängigkeit von Medikamenten und Alkohol. Seine Ehe zerbrach, den Job verlor er – und damit auch den Halt in seinem Leben. «Das kann jedem passieren», sagt Eva Hägler-Laube, «aber bei Survivors ist das Risiko höher, weil die Spätfolgen oft unterschätzt werden.» Hinzu kommt: Die medizinische Nachsorge endet oft abrupt. Viele Onkologinnen und Onkologen behalten ihre Patienten bereits länger als nötig, weil sie wissen, dass Hausärztinnen und Hausärzte wenig Zeit haben oder keine entsprechende Spezialisierung besitzen.

Seit dem 1. August 2024 läuft die Cancer-Survivorship-Sprechstunde als vom Kanton Aargau gefördertes Pilotprojekt am KSB. Seitdem wurden bereits hundert Patientinnen und Patienten – darunter der Familienvater – be-

treut, Tendenz steigend. Ab September 2025 wird die Sprechstunde an zwei statt an einem Nachmittag in der Woche angeboten. «Wir haben 20-Jährige, 50-Jährige, 70-Jährige – jede Geschichte ist anders. Uns ist wichtig, dass wir individuell hinschauen und genügend Zeit haben», sagt Eva Hägler-Laube.

Im Mittelpunkt stehen die körperlichen Spätfolgen: Herz-Kreislauf-Probleme, Gefühlsstörungen, Schilddrüsenerkrankungen oder Zweittumore, aber auch psychosoziale Belastungen. Die meisten Betroffenen leiden unter chronischer Müdigkeit (Fatigue), Angststörungen oder Depressionen. Eva Hägler-Laube beschreibt es so: «Sie sehen nach aussen gut aus, die Haare sind zurück, das Gesicht frisch. Aber innerlich fühlen sie sich erschöpft. Viele Betroffene leiden stark darunter.»

Die Sprechstunde ist interdisziplinär aufgebaut. Zusammen mit Katharina Gut, Leitende Ärztin Innere Medizin, organisiert Hägler-Laube das Angebot. Zum Kernteam gehören neben Prof. Maria Wertli, Joshua Ayoson als wissenschaftlicher Mitarbeiter des Research Teams, Gita Gäbel als Leite-

rin des Physioprogramms, das MPA-Team sowie Kolleginnen und Kollegen aus Brustzentrum, Onkologie und Radioonkologie. Zudem arbeitet das Team eng mit der Psychoonkologie, der Krebsliga Aargau und dem Sozialdienst zusammen. «Unser Ziel ist es, dass jede betroffene Person einen persönlichen Nachsorgeplan erhält – mit klaren Ansprechpartnern und Empfehlungen, wohin man sich bei Problemen wenden kann», ergänzt Prof. Maria Wertli.

Ein zentrales Element ist das Physioprogramm. Es umfasst Bewegungseinheiten wie Qi Gong, Tai Chi oder Slow Jogging, ergänzt durch Vorträge zu möglichen Spätfolgen und Gruppengespräche. «Wir wollen Hilfe zur Selbsthilfe bieten und die Betroffenen untereinander vernetzen», erklärt Hägler-Laube. Erste positive Effekte sind sichtbar: «Von der Psychoonkologie hören wir, dass Patienten seltener Unterstützung benötigen, weil sie sich durch unser Programm besser aufgehoben fühlen. Das ist für uns das schönste Kompliment.»

Und die Rückmeldungen der Patienten? «Durchweg positiv – viele sagen: Endlich nimmt sich mal jemand

Ein zentrales Element ist das Physioprogramm. Es umfasst Bewegungseinheiten wie Qi Gong, Tai Chi oder Slow Jogging, ergänzt durch Vorträge zu möglichen Spätfolgen und Gruppengespräche. «Wir wollen Hilfe zur Selbsthilfe bieten und die Betroffenen untereinander vernetzen.»



**Dr. med. Eva
Hägler-Laube**

OBERÄRZTIN
KARDIOLOGIE AM KSB



Zeit. Endlich versteht mich jemand», erzählt Hägler-Laube. Wobei manche Cancer Survivors nur einen klaren Fahrplan für die Zukunft benötigen, andere dagegen mehr Unterstützung und eine langfristige Begleitung. Aber alle eint ein Wunsch: ernst genommen zu werden.

Damit das Angebot im KSB und in der Schweiz weiterwächst, ist eine Forschungseinheit aktiv. Gemeinsam mit der Onkologie und der Grundlagenforschung werden wissenschaftliche Fragestellungen bearbeitet. Zudem entwickelt das Team mit der Initiative AllCan erste schweizweite Empfehlungen zum Thema Survivorship, die auch als Grundlage für politische Vorstösse

dienen sollen. «Viele wissen gar nicht, was es heisst, nach dem überstandenen Krebsleiden zu leben», sagt die Kardiologin und erzählt von Momenten, die ihr besonders nahegehen: «Wenn Patientinnen und Patienten während der Echokardiographie bei mir in Tränen ausbrechen, weil sie nach dem Krebs im Alltag nicht mehr klar kommen, ist das bedrückend. Aber für diese Menschen ist unsere Sprechstunde gedacht. Wir können ihnen helfen.» ☒

Betroffene, die sich für die «Ambulante interdisziplinäre Survivorship-Sprechstunde» interessieren, wenden sich am besten über ihre Hausärztin oder ihren Hausarzt an das KSB.

Fatigue-Symposium des Cancer-Survivorship- Teams

**Montag, 13. Oktober 2025
Ab 18 Uhr, KSB-Auditorium**

Kostenlos

Ohne
Anmeldung

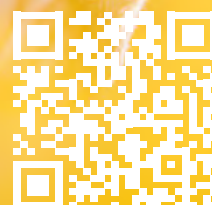
Begegnung, Verständnis und Unterstützung: Darum geht es beim öffentlichen Symposium der Cancer-Survivorship-Sprechstunde am KSB. Neben Fachvorträgen zum Thema «Fatigue bei einer Krebserkrankung» gibt es bei einem Apéro Raum für persönliche Gespräche.

ZURZACHCare

Zurück ins Leben – mit uns an Ihrer Seite

In der Rehaklinik Basel begleiten wir Sie bei
onkologischen und internistischen Erkrankungen
mit Herz und Expertise.

zurzachcare.ch/basel





DER TRIUMPH DES THERMOMETERS

Die Körpertemperatur ist ein zentrales Mass für die Gesundheit, und das Fiebermessen eine der ältesten medizinischen Praktiken. Schon in der Antike beobachteten Ärzte wie Hippokrates Temperaturveränderungen als Krankheitszeichen, fühlten jedoch nur mit der Hand. Diese subjektive Einschätzung blieb über Jahrhunderte Standard. Ein Wendepunkt kam im 16. Jahrhundert: Galileo Galilei entwickelte das Thermoskop, das Temperaturveränderungen sichtbar machte – jedoch ohne Skala. Der Arzt Santorio Santorio ergänzte eine Messskala: der Vorläufer des Thermometers war geboren.

Den Durchbruch brachte 1714 Daniel Fahrenheit aus Danzig mit dem ersten Quecksilberthermometer. Es war klein, präzise und verwendete eine eigene Skala, die bald Standard wurde. Doch die Neuerung stiess auf Widerstand: «Der Arzt muss Qualitäten der Fieberhitze unterschei-

den, die nur ein geübter Spürsinn wahrnimmt», erklärte der französische Arzt de Grimaud noch 1791 und lehnte das Thermometer ab. Damit lasse sich nur die Temperatur feststellen, und deren genauer Wert sei das Unwichtigste am Fieber.

Andere erkannten den Nutzen: Carl Reinhold August Wunderlich führte systematische Messungen an Tausenden Patienten durch. 1868 definierte der Arzt den Normalwert mit etwa 37 °C und legte den Grundstein der modernen Fieberdiagnostik. Er zeigte, dass viele Krankheiten typische Temperaturverläufe haben.

Quecksilberthermometer wurden jahrzehntelang Standard: genau, robust und günstig – aber zerbrechlich und wegen des giftigen Quecksilbers problematisch. Gesundheits- und Umweltbedenken führten zum Verbot. Dies ebnete den Weg für Alternativen: digitale Thermometer mit Sensoren, Infrarotgeräte zur kontaktlosen Messung und «smarte» Modelle mit Datenspeicherung. Besonders während der Corona-Pandemie stieg der Bedarf an schnellen, berührungslosen Lösungen. Heute ist Fiebermessen alltäglich – und die Geschichte des Thermometers ein eindrucksvolles Beispiel, wie aus einem uralten Bedürfnis ein präzises Diagnosetool wurde. ☒



Palliative Care, das klingt nach Sterben und Abschied. Doch diese Vorstellungen sind grösstenteils falsch. Denn wenn nichts mehr zu machen ist, gibt es noch viel zu tun. Im KSB geht es dabei immer um Lebensqualität, um letzte Wünsche, um ein Füreinander-Dasein und manchmal sogar um eine Hochzeit, eine Wasserschlacht oder ein Konzert von Beatrice Egli.

ES GEHT NICHT DARUM, DEM LEBEN MEHR TAGE ZU GEBEN, SONDERN DEN TAGEN MEHR LEBEN.

TEXT Simon David

BILD Sarah Leimbacher

Ein Schlagher im KSB und das nicht als Patientin? Keine Frage: Das tönt sehr ungewöhnlich, aber es ist wirklich passiert. Mitten in der Corona-Pandemie gab die Sängerin Beatrice Egli auf der Palliativstation ein Privatkonzert und machte damit einem unheilbar erkrankten Fan eine riesengrosse Freude.

Zugegeben, solche Momente kommen im KSB nur selten vor, aber sie zeigen, was Meng Monfregola, Leiterin der Palliative Care, und Fachspezialistin Andrea Schneider mit ihrem Team täglich antreibt: den Menschen bis zuletzt Lebensqualität zu ermöglichen. Mal erfüllen sie letzte Herzensanliegen, mal hören sie zu, wenn Menschen von verpassten Chancen und unerfüllten Träumen sprechen. Und häufig müssen sie auch mit falschen Annahmen über Palliative Care aufräumen, die noch immer weit verbreitet sind.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie alles über die grössten Mythen rund um die Arbeit der Palliative Care, über die unerfüllten Wünsche von Patientinnen und Patienten sowie über Entscheidungen, die Menschen am Ende ihres Lebens oft bereuen. —>



8 MYTHEN DER PALLIATIVE CARE

MYTHOS 01

«Palliative Care ist etwas für die letzten Tage»

«Viele denken, Palliative Care beginne erst, wenn nichts mehr geht», sagt Meng Monfregola, Leiterin der Palliative Care am KSB. «Dabei können wir viel früher helfen – oft Monate oder sogar Jahre vor dem Tod.» Frühzeitige Palliativ Care entlastet die Betroffenen und ihre Familien und ermöglicht ein aktiveres, selbstbestimmteres Leben. «Es geht darum, Symptome zu lindern, Ressourcen zu stärken, Lebenszeit mit Lebensqualität zu füllen und auf schlechtere Zeiten vorbereitet zu sein.»

MYTHOS 02

«Es geht einzig um Morphin»

«Sobald das Wort «Morphin» fällt, haben viele Angst, es sei der Anfang vom Ende», berichtet Andrea Schneider, Fachspezialistin Palliative Care am KSB. Dabei sei Morphin ein wirksames und sicheres Medikament und bei Weitem nicht das Einzige. «Wir haben zahlreiche Behandlungsansätze gegen Schmerzen: warme Wickel, Massagen, Physio- und Musiktherapie oder kleine Ausflüge. Wichtig ist, dass wir die Patienten ablenken und aus ihrem Schmerz herausholen. Aber jeder Mensch ist anders, und genauso individuell gestalten wir die Therapie.»

MYTHOS 03

«Palliative Care betrifft nur Krebspatienten»

Ganz und gar nicht. Tatsächlich betrifft die spezialisierte Betreuung Menschen mit verschiedensten chronisch fortschreitenden Erkrankungen: Herzinsuffizienz, COPD, neurologische Erkrankungen. «Wir betreuen auch Menschen mit seltenen oder altersbedingten Leiden», erklärt Meng Monfregola. «Entscheidend ist nicht die Diagnose, sondern der Bedarf an Linderung und Unterstützung.»

MYTHOS 04

«In der Palliative Care ist nur der Arzt zuständig»

«Wir sind ein Team», betont Andrea Schneider im Brustton der Überzeugung. «Pflege, Ärztinnen, Seelsorge, Physiotherapie, Care-Management oder die Freiwilligen der IDEM – wir alle tragen dazu bei, dass sich unsere Patientinnen und Patienten verstanden, gehalten und gut betreut fühlen.» Im Fokus stehe der Mensch in seiner Ganzheit, nicht nur seine Krankheit.

MYTHOS 05

«Die Palliativstation ist eine Sterbestation»

Ein verbreitetes Vorurteil, das Meng Monfregola klar widerlegt: «Natürlich begleiten wir auch im Sterbeprozess, aber viele unserer Patientinnen und Patienten gehen nach Hause zurück oder werden in eine Pflegeeinrichtung verlegt.» Die Palliativstation ist ein Ort der Stabilisierung, der Orientierung und der Planung. «Manche Patienten kommen mehrmals, manche nur kurz – aber alle mit dem Ziel, das eigene Leben wieder ein Stück in die Hand zu nehmen», erklärt die Ärztin.

MYTHOS 06

«Die Zeit auf der Palliativstation verbringt man im Bett»

«Unsere Patientinnen und Patienten haben Ziele. Sowohl kleine als auch grössere», erzählt Fachspezialistin Andrea Schneider. «Wir helfen ihnen, diese zu erreichen.» Das kann ein Spaziergang sein, ein letztes Fest oder ein Gespräch mit den Enkelkindern. «Wir wollen, dass unsere Patienten wieder mobil und selbstständiger werden.» Die Station bietet dafür Physiotherapie, kreative Angebote und viel Raum für persönliche Wünsche. Oder um es mit den Worten von Andrea Schneider zu sagen: «Bei uns liegt man nicht nur rum, hier lebt man auf.»

MYTHOS 07

«Im Sterben darf man nicht mehr essen oder trinken»

Ein schwieriges Thema, das viele Angehörige verunsichert. «Wenn Menschen im Sterbeprozess nicht mehr essen oder trinken wollen, ist das ein natürlicher Vorgang», erklärt Meng Monfregola. «Im Umkehrschluss heisst das aber nicht, dass sie verhungern oder verdursten.» Vielmehr passe sich der Körper dem Abschied an. Dabei wird er von der Palliativpflege unterstützt. Dazu gehört etwa eine angepasste Mundpflege. So wird beispielsweise ein kleines Sprayfläschchen mit Kaffee oder – auf Wunsch – mit Sekt und Bier gefüllt, damit die Patienten noch einmal ihren Lieblingsgeschmack spüren können. Zudem stillt es das Durstgefühl.

MYTHOS 08

«Am Ende steht nur Leid»

Völlig falsch! «Unser grösster Auftrag ist es, das Leid zu lindern», sagt Andrea Schneider mit Nachdruck. Schmerz, Atemnot, Angst – all das kann gut behandelt werden. «Niemand muss qualvoll sterben oder gar ersticken.» Im Gegenteil: Das Symptomanagement ist die Hauptaufgabe der Palliativstation am KSB. Dafür stehen moderne Mittel und ein erfahrenes Team bereit. «Es geht nicht darum», fügt Andrea Schneider an, «dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.» ☒ →



Ob lachend vor der Kamera oder im Gespräch: Meng Monfregola und Andrea Schneider (rechts) sind ein eingespieltes Team in der Palliative Care im KSB.



WAS MENSCHEN AM LEBENSENDE BEREUEEN

«Ich habe zu viel gearbeitet und das Leben zu wenig genossen.»

In der Rückschau wird oft bedauert, dass Arbeit so viel Raum im Leben eingenommen hat – zulasten von Familie, Freundschaften und Lebensfreude. «Viele unserer Patientinnen und Patienten sagen: Ich habe funktioniert, aber nicht wirklich gelebt», erzählt Andrea Schneider. «Das tägliche Hamsterrad hat ihnen das Gefühl gegeben, nie genug zu leisten – bis eben der Körper sie zum Innehalten zwang.»

«Hätte ich doch nie mit dem Rauchen angefangen.»

Das Thema Rauchen taucht häufig auf, vor allem bei Menschen mit Lungenerkrankungen oder Krebs. «Der Satz «Ich war so dumm» fällt erstaunlich oft», berichtet Andrea Schneider. «Es geht nicht um Schuldzuweisungen, sondern um das Bewusstsein, dass die eigene Gesundheit durch eine vermeidbare Gewohnheit beeinträchtigt wurde.»

«Wir wollten doch noch einmal zusammen Ferien machen ...»

Geplante Reisen, gemeinsame Zeit – vieles wird auf später verschoben. Doch manchmal kommt dieses «später» nie. «Menschen merken zu spät, dass Erlebnisse mehr zählen als Besitz», berichtet Andrea Schneider von ihren Erfahrungen. «Sie hätten sich gewünscht, einfach öfter mal loszufahren, auch wenn nicht alles perfekt geplant war. Damit hadern besonders viele Patientinnen und Patienten.»

«Wir hätten den Streit beilegen sollen.»

Ungelöste Konflikte wiegen am Lebensende schwer. Der Wunsch nach Versöhnung ist gross, aber oft fehlen der Mut oder die Gelegenheit. «Es ist traurig, wenn jemand sagt: «Ich wollte mich noch versöhnen», sagt Meng Monfregola. «Wir sprechen das Unausgesprochene an. Manchmal fasst der Betroffene dann auch den Mut, den Kontakt noch einmal herzustellen, aber das gelingt nicht immer.»

«Ich habe die Finanzen nicht geregelt.»

Das Fehlen eines Testaments oder Vorsorgeauftrags führt bei Betroffenen und Angehörigen oft zu zusätzlichem Stress. «Manche verdrängen dieses Thema aus Angst vor dem Tod», erklärt Andrea Schneider. «Doch es kann sehr entlastend sein, Verantwortung zu übernehmen und Klarheit zu schaffen – auch für die Angehörigen. Wir im KSB weisen in der Palliativ-Sprechstunde auf das Testament und den Vorsorgeauftrag hin und beraten in der gesundheitlichen Vorsorge wie der Patientenverfügung.»

«Warum habe ich nie geheiratet?»

Auch der Wunsch nach lebenslanger Bindung kann ein Thema sein. Das gilt vor allem für Patientinnen und Patienten, die aus Angst oder Unsicherheit auf eine Ehe verzichtet haben. «In der Rückschau erkennen manche, dass sie sich aus falscher Rücksicht selbst im Weg standen», sagt Meng Monfregola. «Das Bedauern gilt nicht nur der fehlenden Zeremonie, sondern dem Gefühl, etwas verpasst zu haben.»

«Ich habe nie den Beruf gelernt, den ich wirklich wollte.»

Pflichtgefühl, gesellschaftliche Erwartungen oder Ängste hinderten viele daran, ihrem Herzen zu folgen. «Einige erzählen mit leuchtenden Augen von ihren Jugendträumen. Sie wollten Schauspieler:in, Schreiner oder Hebamme werden», erzählt Andrea Schneider. «Es tut weh, wenn sie merken, dass sie ihr Potenzial nie entfalten durften.»

«Ich hätte mehr mit meiner Familie sprechen sollen.»

Familiäre Spannungen, unausgesprochene Worte, vieles bleibt ein Tabu. «Es ist ein grosser Schmerz, wenn Menschen das Gefühl haben, sich nicht geöffnet oder wichtige Themen nicht angesprochen zu haben», sagt Meng Monfregola. «Oft geht es um Anerkennung, Liebe, auch Vergebung.» Andrea Schneider betont: «Wir können viel von Menschen am Lebensende lernen. Sie erinnern uns daran, was wirklich zählt: Beziehungen, Emotionen und bewusste Entscheidungen.» ➡



Wohnen. Leben. Zuhause sein.
Alterszentrum am Buechberg



Alterszentrum am Buechberg AG

Bernardastrasse 3 · 5442 Fislisbach · Tel. 056 484 83 83 · www.buechberg.ch

Für Sie da im Partnerhaus des Kantonsspitals Baden
Balgrist PartnerOrtho

Orthopädie - Schuhtechnik

- Schuheinlagen ●
- Schuhzurichtungen ●
- Massschuhe ●

Orthopädie - Technik

- Prothesen ●
- Orthesen ●
- Bandagen ●

Sanitäts- und Schuhfachgeschäft

- Kompressionsversorgungen ●
- Komfortschuhe ●
- Alltagshilfen ●



Balgrist PartnerOrtho AG
Im Ergel 1, 5404 Baden
+41 56 486 18 90
www.bpOrtho.ch

**Ihre Bewegungsfreiheit
Unsere Leidenschaft**

WIE LETZTE WÜNSCHE WAHR WERDEN



WUNSCH 01

Ein letztes Geburtstagsdinner

Wenn auf der Palliativstation Geburtstag gefeiert wird, dann richtig: Tischdecke, Servietten, Kerzenlicht. «Küchenschef Andri Müller bringt das Wunschmenü jedes Mal persönlich auf die Station», erzählt Andrea Schneider, Fachspezialistin Palliative Care. «Für viele ist es der letzte Geburtstag. Und so soll er sich

auch anfühlen: besonders.» Eine Mutter hat zum Beispiel mit ihren noch relativ jungen Kindern feiern wollen. Wie es sich gehört, gab es für die Kleinen Pommes und als Dessert einen Clown aus Glace. «Die ganze Familie sass gemeinsam noch einmal am Tisch und war glücklich», erinnert sich Schneider.

WUNSCH 02

«Ja, ich will» – eine Hochzeit im KSB

Just married! Fast alles ist auf der Palliativstation möglich. So wünschte sich eine Patientin nichts sehnlicher, als ihre grosse Liebe zu heiraten – trotz schwerer Krankheit. «Wir haben geschmückt, sie geschminkt und frisiert. Es war eine richtige Hochzeit, nur eben bei uns auf der Station», erzählt Meng Monfregola. «Diese Momente tragen uns alle. Sie zeigen, dass Schönheit, Würde und Liebe bis zuletzt möglich sind.» In anderen Fällen möchten Patientinnen und Patienten durch die Heirat ihre Hinterbliebenen finanziell absichern.

WUNSCH 03

Eine letzte Umarmung im selben Bett

Was Ehe auch im hohen Alter bedeutet, bewies ein betagtes Paar: So durfte ein älterer Ehemann aus dem Pflegeheim anreisen, um den Geburtstag seiner Frau zu feiern – und um sich zu ihr ins Bett zu legen. «Sie hielten sich einfach nur fest», erzählt Andrea Schneider. «Diese Nähe, dieses stille Glück berührte tiefer als jedes Wort.»

WUNSCH 04

Ein Privatkonzert von Beatrice Egli – in der Pandemie

Ein Meet-and-greet der besonderen Art: Weil ein Patient grosser Fan von Beatrice Egli war, schrieb das Palliativ-Team des KSB dem Management der Schlagersängerin. Mit Erfolg. Während der Coronapandemie kam der Superstar persönlich auf die Station. «Sie sang für ihn, sprach mit ihm, nahm sich Zeit – mit Maske, mit Abstand, aber mit ganzem Herzen», erinnert sich Meng Monfregola.



WUNSCH 05

Ein Konzertbesuch – mit grosser Medikamententasche

Apropos Musik: Eine Patientin, Mitte 50, wollte unbedingt noch ein Popkonzert ihrer Lieblingsband in Deutschland besuchen. «Das war gar nicht so einfach», berichtet Andrea Schneider. Denn ihr körperlicher Zustand liess eine Reise kaum zu. «Wir planten deshalb ihre Schmerztherapie ganz genau, organisierten den Transport und stellten Medikamente zusammen. Insbesondere der Grenzübergang mit den Opiaten war logistisch anspruchsvoll. Doch der Aufwand hat sich gelohnt: Die Frau kam erschöpft, aber überglücklich zurück.»

WUNSCH 06

Eine letzte Zigarette

Manche Wünsche sind klein, aber bedeutsam – auch wenn sie aus medizinischer Sicht keinen Sinn ergeben. «Ein Patient sagte uns Folgendes: Ich will einfach nur nochmal eine Zigarette rauchen», erzählt Meng Monfregola. «Und auch das machen wir möglich – mit Spitalbett im Garten. Es geht darum, Selbstbestimmung zu respektieren.»

WUNSCH 07

Meine Katze nochmals sehen

Wenn das eigene Haustier fehlt, schmerzt das doppelt. Das Problem: Im Spitalalltag haben Vierbeiner wie andere Tiere schon aus hygienischen Gründen nichts verloren. Auf der Palliativstation macht man notfalls eine Ausnahme. «Ein Wiedersehen mit dem Hund oder der Katze löst oft starke Emotionen aus», erklärt Andrea Schneider. «Die Augen der Patienten leuchten – da passiert etwas, das keine Therapie ersetzen kann.»

WUNSCH 08

Eine Wasserschlacht und eine Polonaise

Und ja, es darf auch gelacht werden. Nein, es soll sogar gelacht werden. «Wir hatten eine Patientin, die sich eine Wasserschlacht gewünscht hat. Natürlich haben wir auch das gemacht. Alle waren klatschnass», erzählt Andrea Schneider. Eine andere Patientin wollte sogar eine Polonaise veranstalten. «Und so tanzten wir mit ihr durch die Station. Diese Lebensfreude war einfach ansteckend.» ☒

ANZEIGE

Kooperation wirkt.

Das Gesundheits-Netz Aargau Ost GNAO verbindet 19 Gesundheitsdienstleister des Ostaargaus im Sinne der integrierten Versorgung. Von dieser qualifizierten Zusammenarbeit profitieren neben der Bevölkerung im Versorgungsgebiet auch die angeschlossenen Institutionen. Sie tauschen Wissen aus, bilden zusammen aus und weiter und kooperieren auf diversen Ebenen.

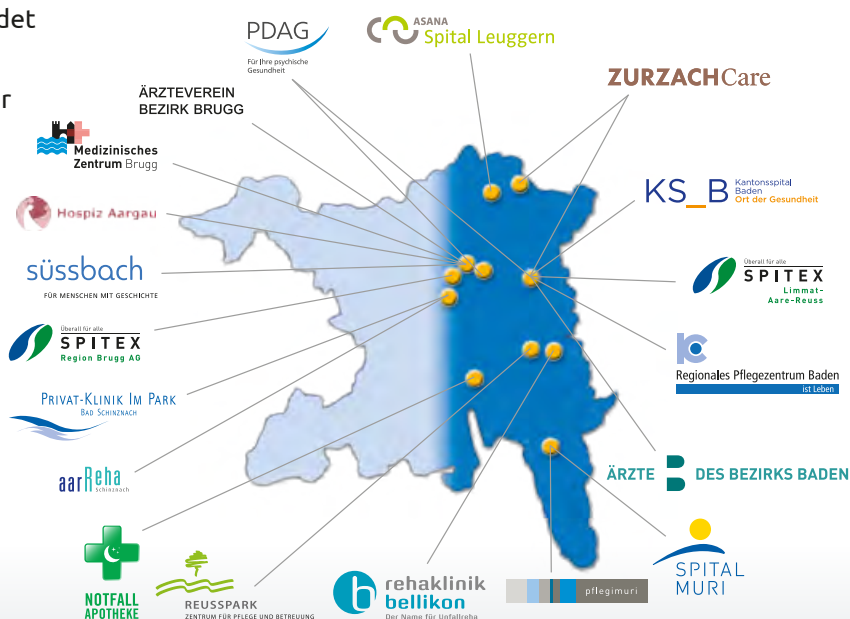
Die GNAO-App liefert alle Informationen zur integrierten Gesundheitsversorgung und einen Event-Kalender mit allen wichtigen Terminen zum Gesundheitswesen im Ostaargau.

App oder Google Play Store öffnen und im Suchfeld «GNAO» eingeben.

www.gnao.ch



Gesundheits-Netz Aargau Ost



Krebs ist nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen die zweithäufigste Todesursache in der Schweiz. Jeder vierte Todesfall entfällt auf einen Tumor. So niederschmetternd die Diagnose Krebs, so gross sind die medizinischen Fortschritte. Wir liefern Zahlen, Daten und Fakten, die Mut machen.

WENN AUS ANGST HOFFNUNG WIRD

Die Schweiz mit niedrigster Krebs-Sterberate

500'000

ÜBERLEBENDE BIS 2030

Die Schweiz gehört zu den Ländern mit den niedrigsten Krebs-Sterberaten in Europa. Bis 2030 werden über 500'000 Betroffene eine Krebsdiagnose überlebt haben.

Rückgang der Krebs-Sterberate

♀ -28%

♂ -39%

Das Risiko, an Krebs zu sterben, hat stark abgenommen. In der Schweiz sind die Sterberaten zwischen 1988 und 2017 bei den Frauen um 28% und bei den Männern um 39% zurückgegangen.

Anstieg der Krebs-Überlebensraten von 1980 bis 2015

Die Überlebensraten sind zwischen 1980 und 2015 stark angestiegen, wie eine Studie aus dem Kanton Zürich zeigt:

Brustkrebs:

♀ 70% ↗ 89%

Prostatakrebs:

♂ 60% ↗ 92%

Lungenkrebs:

♀ 10% ↗ 27% ♂ 9% ↗ 23%

Kolorektalkrebs:

♀ 48% ↗ 68% ♂ 46% ↗ 66%

Hautmelanom:

♀ 86% ↗ 96% ♂ 74% ↗ 94%

BIS ZU **40%**

Krebserkrankungen verhindern

Rauchverzicht, gesunde Ernährung und Screeningprogramme können bis zu 40% aller Krebserkrankungen verhindern.

Risiko Gebärmutterhalskrebs

HPV-Impfungen senken das Risiko für Gebärmutterhalskrebs stark. Experten rechnen damit, dass dieser bis

2040

eliminierbar sein wird. Weil auch die Inzidenz von Tumoren im Mund-Rachenbereich gesenkt wird, wird die Impfung nicht nur Mädchen, sondern auch Knaben empfohlen.

Überlebensrate Früherkennung Darmkrebs

ÜBER **90%**

Bei früh erkanntem Darmkrebs liegt die Überlebensrate bei über 90%, im Spätstadium bei nur ca. 15% – ein klarer Beleg für die Bedeutung von Vorsorgeuntersuchungen.

Immuntherapie wird bei über 30 Krebsarten zum Standard

Die Immuntherapie wird bei über 30 Krebsarten zur Standardtherapie – ihr Einsatz hat sich seit 2011 mehr als 20-fach erhöht.

➔ ÜBER **100**

Immuntherapeutika sind derzeit weltweit zugelassen oder in klinischer Prüfung.

➔ **CAR-T-Therapie erhöht** bei bestimmten Tumoren (z.B. Lymphomen, multiples Myelom) **das Überleben** UM **40%**

➔ Bei der chronischen myeloischen Leukämie (CML) hat der Einsatz von **Tyrosinkinase-Inhibitoren** die **10-Jahres-Überlebensrate** auf **ÜBER 80%**

gesteigert. Früher war die Erkrankung meist tödlich.

Warum diese Zahlen Mut machen

- › Stetiger Anstieg der Langzeitüberlebensraten bei vielen Krebsarten
- › Sterblichkeitsrückgang trotz wachsender Zahl von Diagnosen durch demografischen Wandel
- › Pharmazeutische und akademische Forschung führt zu neuen Therapieansätzen
- › Hohe Leistungsfähigkeit der Schweizer Gesundheitsinstitutionen
- › Allgemeine Zugänglichkeit in der Schweiz zu medizinischen Leistungen

Lesen Sie in unserem Blog-Beitrag «Eine Darmspiegelung ist gut investierte Zeit», weshalb sich eine Vorsorge lohnt:



ORIENTTEPPICH



VERKAUF
30-50% Rabatt



REPARATUR
30% Rabatt



Vorher

REINIGUNG
30% Rabatt

Nachher

- * Teppichwäsche (Milben- und Mottenschutz)
- * Teppichwäsche auf altpersische Art ab Fr. 19.90/m²
- * Teppichreparaturen
- * Kostenlose Beratung sowie Abhol- und Bringservice im Umkreis von 100 Km
- * Echte handgeknüpfte Orientteppiche
- * Grosse Auswahl mit vielen Angeboten und Aktionen

ORIENTTEPPICH-GALERIE TÄBRIZ

Stadtturmstr. 22, 5400 Baden
Tel. u. Fax 056 555 25 68
info@orientteppich-taebritz.ch
www.orientteppich-taebritz.ch

Zentralstrasse 57, 5610 Wohlen
Tel. u. Fax 056 544 35 46

Montag geschlossen



Ihre Werbung mit
grosser Wirkung
durch uns
RICHTIG platziert!



**Wir platzieren Ihre Werbung am
RICHTIGEN Ort**



**peyer & partner
media gmbh**

t +41 (0)43 388 89 73
m +41 (0)79 599 50 55

im brühl 10
ch-8112 otelfingen

walter.peyer@peyermedia.ch
www.peyermedia.ch



KS_B

Kantonsspital
Baden
Ort der Gesundheit

Gesundheitsmagazin

**Ohne Strom gehen nicht
nur die Lichter aus!**



Seit 1978 leisten wir unseren Beitrag für
einen reibungslosen Spitalalltag.



PAUL HITZ AG
Elektrische Unternehmungen

Tel. 056 296 25 25
Fax: 056 296 25 35

info@hitz.ch
www.hitz.ch



8 KOFFEINHALTIGE REGELN FÜR EINEN GUTEN KAFFEE

Ob in den Büros, auf den Stationen oder in der Cafeteria – am KSB läuft wenig ohne Kaffee. Er weckt Lebensgeister und fördert die Konzentration. Azem Hoxha, Stellvertretender Leiter der KSB-Restauration und ausgebildeter Barista, verrät, wie ein perfekter Kaffee gelingt.

1) Wasser ist das neue Gold

Nur mit gutem Wasser wird's ein guter Kaffee. Kalk tötet hingegen den Geschmack. Deshalb: Gefiltertes Wasser ist die Lösung!

2) Bohne gut, alles gut

Auf die Frische kommt es an. Immer ganze Bohnen kaufen. Am besten aus direktem Handel. Und dann sofort mahlen. Vorsicht: Gemahlener Kaffee verliert an Geschmack.

3) Der Mahlgrad macht's

Espresso will es fein, French Press grob. Wer's ignoriert, kriegt die bittere Quittung.

4) Mühle statt Muckis

Keine Frage: Die Handmühle ist romantisch, wirkt fast therapeutisch, doch eine elektrische Variante ist klar überlegen. Warum? Die Körnung ist gleichmässiger, die Dosierung genauer und der Geschmack besser.

5) Maschine putzen

Sauberkeit ist das A und O! Denn Kaffee ist keine Aromenmischung von vorgestern. Ölreste und Kalk ruinieren alles.

6) Temperatur zählt

Achtung, jetzt nicht ins Schwitzen kommen: Zu heiss? Verbrannt. Zu kalt? Plörre. Die ideale Temperatur beträgt 92 bis 96 Grad. Daher gilt: Nicht raten – messen!

7) Zeit ist Geschmack

Tempus fugit – die Zeit vergeht. Beim Kaffeemachen ist sie aber nicht unerheblich: Espresso? 25 Sekunden. Filterkaffee? 2:30 bis 3:30 Minuten. Sonst wird entweder saurer Smoothie oder flüssiger Asphalt daraus.

8) Milch mit Gefühl

Milchschaum ist kein Bauschaum. Feinporig, glänzend, cremig, sonst geht die Latte baden. Die Milch sollte nie über 65 Grad erhitzt werden! ☒



Ob Hammer und Säge im OP, Globi am Nachttisch oder ein Rallye-Traum: Andreas Kattner, neuer Leiter Hüft- und Beckenchirurgie am KSB, verrät im Fragebogen, was ihn bewegt – und warum er eine Patientin gleich 16-mal operieren musste.

«JEDER EINGRIFF HAT SEINE ÜBERRASCHUNGEN»

TEXT Simon David BILD Boris Gassmann

Herr Kattner, worauf freuen Sie sich als neuer Leiter Hüft- und Beckenchirurgie? Auf ein Team, das täglich über sich hinauswächst. Wir wollen die Hüft- und Beckenchirurgie nicht nur auf Topniveau halten, sondern immer wieder neue Ideen und Innovationen einbauen – aber so, dass es wirklich Sinn für unsere Patientinnen und Patienten ergibt.

Was ist für Hüfte und Becken schädlich? Chronische Überbelastung, falsche Belastungsmuster und zu wenig Bewegung. Wer rastet, der rostet, das gilt im wahrsten Sinn des Wortes.

Wenn Sie einen Wunsch frei hätten, welcher wäre das? Einmal eine Rallye mit Walter Röhrl fahren.

Welches ist die grösste Herausforderung während einer Hüft-OP? Das ist ein faszinierendes Zusammenspiel: Auf der einen Seite kommen Hammer und Säge zum Einsatz, auf der anderen Seite arbeiten wir mit einem äusserst filigranen Kugelgelenk, das nur durch Spannung und korrekte Lage funktioniert.

Haben Sie ein verstecktes Talent? Man munkelt, ich könne gut singen.

Wie halten Sie sich fit? Ein bunter

Mix aus Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit – dazu gerne aufs Velo und in die Berge zum Wandern. Und der wichtigste Punkt: ausreichend Schlaf!

Was ist Ihre persönliche «kleine Sünde» im Alltag? Psst ... wenn niemand hinschaut, ziehe ich mir manchmal die rechte Socke am linken Fuss an.

Woran denken Sie gerne zurück? An den Moment, als ich meine Töchter das allererste Mal im Arm halten durfte.

Was ist das Schönste an Ihrem Beruf? Die Möglichkeit, Leben lebenswerter zu machen – und das mit Innovation, Präzision und Empathie.

Hand aufs Becken: Was war der verrückteste Fall, den Sie je operiert haben? Jeder Eingriff hat seine Überraschungen. Verrückt ist dabei oft die Kombination aus hoher Komplexität, Vorkenntnissen und dem Vertrauen des Patienten in unser Team. Eine Patientin musste ich 16-mal operieren, das war aussergewöhnlich: Zuerst, um ihr Leben zu retten, dann um ihre Gliedmasse zu erhalten und am Ende, um ihr wieder ein normales Leben zu ermöglichen.

Beenden Sie folgenden Satz: Wenn ich nicht Orthopäde geworden wäre, ... wäre ich Lehrer für Sport und Geschichte.

Sind Sie eher der Typ «fest im Becken» oder «locker in der Hüfte»? Eher fest im Becken, denn Stabilität ist die Grundlage für Beweglichkeit.

Was ist für Sie ein No-Go? Ich schätze Sorgfalt und Verantwortungsbewusstsein sehr. Wenn diese beiden Werte fehlen, funktioniert Teamwork einfach nicht.

Welches Buch liegt bei Ihnen auf dem Nachttisch? Globi im Reich der Tiere.

Gibt es eine Lebensweisheit, nach der Sie leben? «Die Seele hat die Farben deiner Gedanken.» Marc Aurel hat es auf den Punkt gebracht. ☒

Dr. med. Andreas Kattner leitet seit Juli 2025 die Hüftchirurgie am KSB. Er ist auf offene und arthroskopische Hüft- und Beckenchirurgie spezialisiert und hat schon über 1000 Operationen durchgeführt. Privat liebt er Geschwindigkeit – auf Schweizer Alpenpässen oder auf Sardiniens kurvigen Strassen.

**So nehmen Sie
an der Verlosung teil:**

Besuchen Sie uns unter
ksb.ch/wettbewerb



und tragen Sie das Lösungswort in
das Formular ein. Viel Glück!

**Teilnahmeschluss:
26. Oktober 2025**

MITSPIELEN & GEWINNEN

Haben Sie das KSB Magazin aufmerksam gelesen?
Dann sollte unser Rätsel für Sie kein Problem sein.
Und das Beste daran: Sie können einen unserer
attraktiven Preise gewinnen.

1) Wie verarbeitet Corina Schweizer ihre Brustkrebserkrankung?

V) Mit einem Podcast

S) Mit einem Buch

T) Mit Musik

2) Die Fotografin und Künstlerin Alex Granja lichtet krebserkrankte Frauen mit Glatze ab.
Wie nennt sie ihr Herzensprojekt?

U) Warrior Queens

O) The Brave Ones

I) Fighting Beauties

3) Prof. Dr. Cornelia Leo leitet im Kantonsspital Baden das ...

R) Labor

S) Brustzentrum

N) Notfallzentrum

4) Um wie viel Prozent ist in der Schweiz zwischen 1988 und 2017 die Sterberate
bei Männern infolge einer Krebserkrankung gesunken?

K) 49 %

W) 4 %

I) 39 %

5) Welcher Schweizer Star erfüllte einem Patienten auf der Palliativstation des KSB
während der Corona-Pandemie den Wunsch eines persönlichen Auftritts?

N) Baschi

T) Beatrice Egli

A) DJ Bobo

6) In welchem Jahr entwickelte Daniel Fahrenheit das erste Quecksilberthermometer?

E) 1714

B) 1791

L) 1868

**Herzlichen Glückwunsch an
die Gewinner unseres letzten
Wettbewerbs!**

Gewinnerin Hauptpreis:
Susanne Lava John (Brugg)

Alle weiteren Gewinnerinnen und
Gewinner wurden schriftlich be-
nachrichtigt.

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Keine Barauszahlung. Mitarbeitende der Kantonsspital Baden AG sind von der Verlosung ausgeschlossen. Mit der Teilnahme am Wettbewerb erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre Daten vom KSB erfasst werden und Sie regelmässig Newsletter erhalten.

Lösungswort:

1)

2)

3)

4)

5)

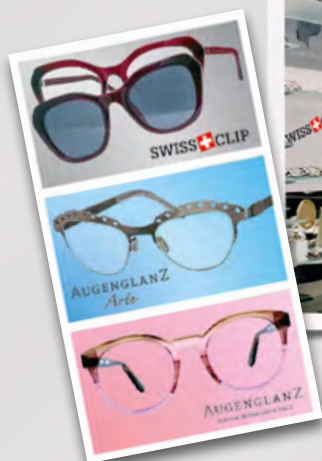
6)

Lösungswortabgabe und Teilnahme unter: ksb.ch/wettbewerb



Der Hauptgewinn

2 Übernachtungen für 2 Pers.
im **Wellnesshotel HUBERTUS
Mountain Refugio Allgäu** inkl.
Wellnessangebote, kulinarische
Mountain Experience über
den ganzen Tag u.v.m.



2. Preis

5x **200-Franken-Gutscheine**
für Korrekturbrillen, Sonnen-
brillen und Kontaktlinsen
von der **Stadtoptik in
Solothurn.**



3. Preis

6x **100-Franken-Gutscheine**
für mehr Schönheit von
**Coiffure Grimm
in Baden.**



Doktor Uhu

Stiller Beobachter des Kantonsspital Baden

Werden Sie zum Trendsetter!

Gestatten Sie eine Frage: Wann waren Sie letztmals bei der Vorsorge? Noch gar nicht? Schon eine Weile her? Nur kein schlechtes Gewissen, wir holen im KSB nicht die Moralkeule raus. Vielmehr sind diese Zeilen ein kleiner Wink mit dem Zaunpfahl. Es scheint nämlich, als würden Sie einen Trend verpassen. Denn Gesundheitsvorsorge ist der neueste Schrei in Hollywood. Kim Kardashian guckt dafür in die Röhre. Im MRI lässt sich die Societyqueen regelmässig durchleuchten. Mit ihrem Ganzkörperscan hat die milliardenschwere Selbstzahlerin nicht nur ein neues Statussymbol für sich gefunden, sondern will auch frühzeitig Krankheiten und Tumore bei sich entdecken. Getreu Arthur Schopenhauer: «Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.»

Kim Kardashian ist aber nicht die Einzige. Madonna flutet ihren Körper präventiv mit Vitamin-Infusionen, als wolle sie eine welke Orchidee wieder aufleben lassen. Schauspielerin Gwyneth Paltrow schwört – Achtung: jetzt wird's heiss – auf Vaginal-Dampfbäder. Was nach Hammam für untenrum tönt, hat sich zu einem veritablen Wellness-Trend in den USA entwickelt. Kurzum, neben der eigenen Schön-

heit geht es den Stars um eines: ihre Gesundheit. Und zugleich um ein langes Leben. Longevity nennt man das. Es ist der Versuch, den Tod so lange zu vertrösten, bis er die Lust verliert. Und dabei sollte man sich unbedingt an Hippokrates von Kos halten: «Vorbeugen ist besser als heilen.»

Bei Rolling-Stones-Gitarrist Keith Richards kommt diese Einsicht etwas spät, hat er doch jahrzehntelang wie eine Jukebox auf Speed gelebt. Trotzdem hat er mittlerweile 82 Lenze auf dem Buckel. Wie das? Angeblich lässt er sein Blut austauschen, als wäre es Motoröl. Und andere Stars wie Sängerin Katy Perry knabbern in ihrer M-Plan-Diät nur noch Pilze, verzichten wie Victoria Beckham auf «saure Nahrung» oder drehen wie Beyoncé mit dem Hula-Hoop-Reifen ab. Ist das alles die richtige Gesundheitsvorsorge? Wer weiss. Der irische Satiriker Jonathan Swift hat es mal so formuliert: «Ewig leben will jeder, aber alt werden will keiner.» Dabei geht es vielleicht gerade darum: Länger alt werden. Mit mehr Lebensqualität. Eine Krebsvorsorgeuntersuchung im KSB, egal ob Magen, Darm, Brust oder Prostata, kann da helfen. Mit einer angenehmen Nebenwirkung: Sie liegen voll im Trend! ☒

IMPRESSUM

Herausgegeben von der Kantonsspital Baden AG.
Auflage 14'800 Ex. | Erscheint viermal jährlich

Redaktion & Gestaltung:
Simon David, Boris Gassmann, Omar Gisler
Kontakt: medien@ksb.ch

Anzeigenmarketing: Walter Peyer
Kontakt: T 043 388 89 73, walter.peyer@peyermedia.ch
Druck: Vogt-Schild Druck AG, 4552 Derendingen.



HAVE A
GOOD
HAIR
DAY!

COIFFURE
Grimm



COIFFURE GRIMM

Badstrasse 4
5400 Baden

Tel. 056 210 10 10
info@coiffure-grimm.ch

coiffure-grimm.ch

— LE —
SALÒN

HAIRSTYLE BY GRIMM

Le Salon – Hairstyle by Grimm
Weite Gasse 37, 5400 Baden
Tel. 056 221 21 47
info@salon-baden.ch
www.salon-baden.ch

Öffnungszeiten

Montag	geschlossen
Dienstag–Freitag	9.00–18.00 Uhr
Samstag	8.00–16.00 Uhr

Termin vereinbaren





Die Barmelweid ist die führende Spezial- und Rehabilitationsklinik mit einem fächerübergreifenden Angebot. Wir sind spezialisiert auf Geriatrie, Pneumologie, internistische und kardiovaskuläre Rehabilitation, psychosomatische Medizin und Psychotherapie sowie Schlafmedizin.

Die körperlichen, physischen und sozialen Bedürfnisse unserer Patientinnen und Patienten sind für uns handlungsleitend. Wir bieten exzellente medizinische Qualität und sorgen dafür, dass unsere Patientinnen und Patienten den Weg zurück in ein aktives Leben finden.




BARMELWEID

Klinik Barmelweid AG, 5017 Barmelweid, Telefon 062 857 21 11, www.barmelweid.ch

Folgen Sie uns auf   