Visite

Ausgabe #1
Herbst 2026

JETZT GEWINNEN
3 Badetücher
→ Seite 22



UNSERE BRUSTMEDIZIN

Auf der Seite des Lebens

→ Seite 10

FRISCH IS(S)T BESSER

Mit unserem Chefkoch auf dem Gemüsehof

→ Seite 4

Spital Lachen

Aus dem Inhalt



Frisch is(s)t besser

Mit unserem Chefkoch auf dem Gemüsehof

Seite 4 – 5



Bereit, wenn es zählt

Im Takt des Notfalls

Seite 6 – 7



Unsere Chirurgie

Die Herren hinter dem Skalpell

Seite 8 – 9



Unsere Brustmedizin

Auf der Seite des Lebens

Seite 10 – 13



Bitte nicht stören

Hier wird gearbeitet

Seite 14 – 15



Ernährung im Herbst

Ein starkes Immunsystem isst vielfältig

Seite 18

Impressum

Herausgeberin: Spital Lachen AG | **Ausgabe:** 01 / 2026 | **Auflage:** 50'000 Exemplare | **Redaktion:** Martin Kaspar (Spital Lachen), DACHCOM.CH AG | **Texte:** Martin Kaspar, Lena Zumsteg (DACHCOM.CH AG) | **Gestaltung:** Reto Zürcher (DACHCOM.CH AG) | **Fotografie / Realisierung:** Matthias Börner (DACHCOM.CH AG) | **Druck:** Theiler Druck AG, Wollerau

Wir bedanken uns herzlich bei den Mitarbeitenden des Spitals Lachen für die gute Zusammenarbeit.

Lachen macht glücklich.

Ein Kind zu erwarten, bringt Vorfreude und viele Fragen mit sich. In der familiären Geburtshilfe des Spitals Lachen begleiten wir Sie persönlich und kompetent – während der Schwangerschaft, bei der Geburt und im Wochenbett.

An unseren Informationsabenden für werdende Eltern erfahren Sie mehr über die Geburt bei uns und können Ihre Fragen stellen. Wir freuen uns auf Sie.

Die nächsten Informationsabende:

1. Dezember 2026 / 12. Januar 2027 / 9. März 2027 / 13. April 2027

Weitere Informationen und Anmeldung:

- spital-lachen.ch/veranstaltungen



Für die Menschen *dieser Region*



Peter Suter, Präsident des Verwaltungsrats

Seit 111 Jahren gehört das Spital Lachen zu dieser Region. Vieles hat sich seither verändert. Die Medizin ist eine andere geworden, die Möglichkeiten sind gewachsen und auch die Ansprüche an ein modernes Spital haben sich gewandelt. Geblieben ist unser Auftrag: für die Menschen da zu sein, wenn sie uns brauchen. Ein Spital ist mehr als die Summe seiner Behandlungen und medizinischen Leistungen. Es ist auch ein Stück Sicherheit. Ein Ort, an dem Kinder zur Welt kommen, Menschen nach einem Unfall Hilfe finden, eine Diagnose erhalten, operiert werden oder auf dem Weg zurück in ihren Alltag begleitet werden. Für viele beginnt eine Begegnung mit uns in einem Moment, in dem Gesundheit plötzlich nicht mehr selbstverständlich ist.

Diese Verantwortung für die Menschen unserer Region bestimmt auch, wie wir uns weiterentwickeln. Wir investieren in moderne Medizin, entwickeln unser Spital weiter und arbeiten mit starken Partnern zusammen. Mit einem Ziel: Ihnen auch morgen eine hochwertige und verlässliche Gesundheitsversorgung in Ihrer Nähe zu bieten. Mit unserem neuen Magazin VISITE möchten wir Ihnen künftig zeigen, was Gesundheit in unserer Region bewegt. Wir möchten Wissen teilen, Menschen vorstellen und Ihnen Einblicke ermöglichen, die Sie vielleicht überraschen werden.
Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Durchlesen Ihrer ersten VISITE.

Peter Suter
Präsident des Verwaltungsrats

Heute kommen Sie zur VISITE

Normalerweise kommt die Visite zu Ihnen, wenn Sie bei uns im Spital sind. Heute drehen wir den Spiess um: Mit der VISITE laden wir Sie ein, bei uns vorbeizuschauen. Entdecken Sie Menschen und ihre Geschichten, erfahren Sie Neues über Gesundheit und Medizin und werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen des Spitals Lachen. Zweimal im Jahr, verständlich, überraschend und nah am Leben. Und weil eine gute Visite vom Austausch lebt, interessiert uns auch Ihre Meinung – Was gefällt Ihnen? Was vermissen Sie? Worüber möchten Sie mehr erfahren? Schreiben Sie uns: visite@spital-lachen.ch

FRISCH IS(S)T BESSER

Mit unserem Chefkoch auf dem **Gemüsehof**

ERNÄHRUNG IM HERBST
→ Seite 18

Frisch kochen statt Convenience aufwärmen. Regionale Partnerschaften pflegen statt anonym einzukaufen. Unser Küchenchef Beat Betschart und sein Team zeigen jeden Tag, dass gutes Essen im Spital weit mehr ist als Verpflegung. Es ist ein Stück Lebensqualität.

Es gibt Dinge, die vergisst man nach einem Spitalaufenthalt schnell. Und dann gibt es Dinge, an die erinnert man sich noch Jahre später. Eines davon ist oft das Essen. Der Geschmack einer feinen Sauce. Knackiges Gemüse. Solche Momente zeigen: Hier gibt sich jemand Mühe. Für Beat Betschart ist genau das der Anspruch seiner Küche. Während viele Grossküchen heute auf möglichst viele vorgefertigte Produkte setzen, beginnt der Arbeitstag im Spital Lachen noch mit echtem Küchenhandwerk. Kartoffeln werden erst kurz vor der Zubereitung maschinell geschält. Zwiebeln von Hand gerüstet. Schweinsnierstücke als Ganzes eingekauft und frisch portioniert. Die Milch kommt direkt vom Bauernhof in grossen Kannen und wird in der Küche nach allen Hygienevorgaben erhitzt. Der einfachere Weg wäre ein anderer: Geschälte Kartoffeln im Vakuumbeutel. Fertige Saucen. Bereits geschnittenes Gemüse. Doch einfacher ist nicht immer besser.
Ein paar Schritte zwischen den Tomatenstauden auf der Solawi Halde in Altendorf. Christian Mächler pflückt eine reife Tomate und gibt sie Beat Betschart. Der Küchenchef schneidet sie auf, probiert – und lacht: «Mehr Tomate geht nicht.» Das Spital Lachen pflegt eine enge Partnerschaft mit der Solawi Halde und ihrem Initianten Christian Mächler. Gurken, Tomaten, Peperoni oder Rüebli gelangen auf kurzem



Küchenchef Beat Betschart (links) mit Christian Mächler, Solawi Halde





Weg direkt vom Feld in die Küche. Biologische Landwirtschaft folgt allerdings nicht immer der Nachfrage. Mal gibt es mehr Tomaten, mal eine besonders gute Gurkenernte. Wenn gerade mehr wächst, als sonst verkauft werden kann, greift Christian Mächler zum Telefon und ruft Beat Betschart an. Auch krumm gewachsene Rüebli finden ihren Weg in die Küche. Denn Geschmack kennt keine Norm. Natürlich lässt sich der Gemüsebedarf eines Spitals nicht vollständig über einen regionalen Betrieb decken. Umso wichtiger ist es Beat Betschart, wo immer möglich, Produkte aus der Region einzusetzen – stets mit dem Anspruch, Qualität, Nachhaltigkeit und Wirtschaftlichkeit in Einklang zu bringen.

«So fein habe sie ihr Leben lang noch nie gegessen.»

Rund 600 Mahlzeiten werden im Spital Lachen täglich frisch zubereitet. Das bedeutet auch Mehraufwand. Unterschiedliche Ernährungsbedürfnisse, Spezialdiäten und Unverträglichkeiten gehören zum Alltag und werden selbstverständlich berücksichtigt. Viele Grossküchen würden heute möglichst viele Gerichte grundsätzlich laktosefrei zubereiten, um die Produktion zu vereinfachen. Beat Betschart entscheidet differenzierter. Wer laktosefrei essen muss, erhält selbstverständlich eine passende Mahlzeit. Wo keine Einschränkung besteht, darf eine Sauce auch mit etwas Butter zubereitet werden – weil genau das den feinen Unterschied macht. Eine gute Mahlzeit schafft Normalität und zeigt Patientinnen und Patienten: Hier kümmert sich jemand. Wer spürt, dass mit Sorgfalt gekocht wird, fühlt sich wohler. Auch das gehört zu einem guten Spitalaufenthalt. Ob sich dieser Aufwand lohnt?
Für Beat Betschart gibt es darauf eine einfache Antwort: «Eine hundertjährige Patientin sagte einmal zu mir: So fein habe sie ihr Leben lang noch nie gegessen wie im Spital. Ein schöneres Kompliment kann sich ein Koch kaum wünschen.»

Handwerk aus Leidenschaft
Beat Betschart gibt seine Leidenschaft für das Küchenhandwerk an sein Team und an die Lernenden weiter. Gemeinsam mit seinem Stellvertreter Michael Ravagli verbindet er traditionelle Kochkunst mit modernen Ansätzen. Food Waste wird konsequent analysiert, künftig sollen KI-gestützte Systeme dabei helfen, Einkauf und Produktion noch präziser auf den Bedarf abzustimmen. Bei Jubilarenessen und besonderen Anlässen zeigt das Team regelmässig, welches kulinarische Niveau es erreicht – eines, das den Vergleich mit der Spitzengastronomie nicht scheuen muss.

Jetzt das Video ansehen.
Mehr Impressionen vom Gemüsehof zum Nachschauen in unserem Video.

BEREIT, WENN ES ZÄHLT

Im Takt des Notfalls

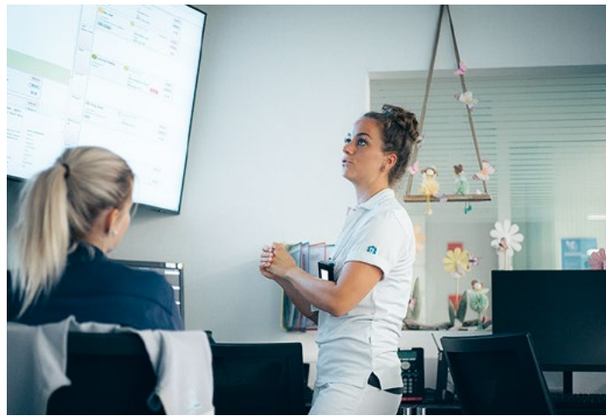
Es ist kurz vor 11 Uhr, als sich die Schiebetür des Notfalls öffnet. Ein Patient wird vom Rettungsdienst hereingeschoben. Noch während die ersten Informationen ausgetauscht werden, klingelt das Telefon, eine Ärztin bespricht sich mit dem Team. Wenige Minuten später trifft die nächste Patientin mit einer schmerzhaften Fussverletzung ein. Zwei Situationen, unterschiedliche Dringlichkeiten – und viele Abläufe, die gleichzeitig ineinandergreifen.

Rund jeder zweite stationäre Spitaleintritt beginnt im Notfall. Damit ist die Notfallstation eines der wichtigsten Eingangstore des Spitals.

Bei akuter Lebensgefahr: 144







Für Aussenstehende kann der Notfall hektisch und unübersichtlich wirken. Doch hinter der Dynamik steckt ein hochstrukturiertes Zusammenspiel. Die interdisziplinäre Notfallstation des Spitals Lachen ist rund um die Uhr für Menschen da, die unerwartet medizinische Hilfe benötigen. Sie versorgt die Bevölkerung der Bezirke March und Höfe und ist auch für den Bezirk Einsiedeln die nächstgelegene Spitalnotfallstation mit 24-Stunden-Betrieb.

Viele Hände, ein Team

Die Arbeitsschritte greifen ineinander: Eine Pflegefachperson erhebt die ersten Werte und verschafft sich einen Überblick. Ärztinnen und Ärzte untersuchen, stellen erste Diagnosen und entscheiden über die nächsten Schritte. Je nach Beschwerden kommen weitere Bereiche hinzu. Braucht es ein Röntgenbild, ist die Radiologie gefragt, Blutproben werden im Labor analysiert. Steht eine Operation an, müssen Anästhesie und OP-Team bereit sein. Für die weitere Überwachung und Behandlung übernehmen die Intensivstation oder andere Abteilungen.

Kurze Wege und eine direkte Kommunikation verbinden all diese Bereiche. Einige Fachpersonen werden unmittelbar einbezogen, andere müssen für den nächsten zeitkritischen Fall bereitstehen. Denn ein Notfall lässt sich nicht planen. Diese ständige Bereitschaft gehört zu den zentralen Leistungen eines Akutspitals. Vieles davon bekommen die Patientinnen und Patienten kaum mit. Was sie erleben, ist ein kleines Team. Dahinter steht die Leistungsfähigkeit eines ganzen Spitals. Was von aussen kaum sichtbar ist, folgt einer klaren Logik: viele Menschen, routinierte Handgriffe und ein gemeinsames Ziel.

Warum es manchmal länger dauert

Wer braucht sofort Hilfe, wer kann warten? Bei der Triage beurteilt eine Fachperson die Beschwerden und stuft sie nach ihrer Dringlichkeit ein. Lebensbedrohliche oder zeitkritische Situationen werden sofort behandelt – unabhängig davon, wann jemand eingetroffen ist. Deshalb kann es vorkommen, dass später eintreffende Patientinnen oder Patienten früher an die Reihe kommen. Auch wenn im Wartebereich wenig Aktivität sichtbar ist, können gleichzeitig zahlreiche Fachpersonen und Räume durch dringende Fälle beansprucht sein.

Erfahren Sie mehr über die interdisziplinäre Notfallstation am Spital Lachen.
● spital-lachen.ch/notfallstation



Dr. med. Giacomo Angelastri, Dr. med. Fabian Deichsel, Dr. med. Alexander Browa, Dr. med. Nickolaus Heeren, PD Dr. med. Michael Kremer (Chefarzt Klinik Chirurgie), Dipl. Arzt Michail Outos, Dr. med. Jamil Sider (v.l.n.r). Nicht im Bild: PD Dr. med. Zoran Rančić

UNSERE CHIRURGIE

Die Herren hinter **dem Skalpell**

Es braucht eine ruhige Hand, zweifellos. Doch wer die Chirurgen am Spital Lachen auf ihr Handwerk reduziert, lässt Entscheidendes ausser Acht. Denn oft liegt die eigentliche Kunst nicht im Operieren, sondern in der Frage, ob eine Operation überhaupt der richtige Weg ist.

PD Dr. med. Michael Kremer wusste bereits während des Studiums, dass er praktisch arbeiten wollte. Nach Einblicken in verschiedene operative Fächer entschied er sich für die Viszeralchirurgie. Geprägt hat ihn seine Ausbildung in Heidelberg – und die Erkenntnis, dass chirurgische Kompetenz weit über die Operationstechnik hinausgeht. «Krankheitsbilder erkennen, Situationen richtig deuten und die Indikation für oder gegen einen Eingriff stellen: Das ist mindestens so wichtig wie die Operation selbst.» Häufig sei es leichter zu operieren, als die Verantwortung dafür zu übernehmen, weshalb ein Eingriff gerade nicht angezeigt ist.

Dr. med. Fabian Deichsel ist auf die metabolisch-bariatrische Chirurgie spezialisiert und leitet das Adipositaszentrum am Spital Lachen. Dass er einmal Chirurg werden würde, war keineswegs geplant: Er sei eher zufällig in das Fach hineingerutscht. Geblieben ist er wegen der Verbindung von Denken und Handwerk. «Die Kunst besteht nicht nur darin, operieren zu können, sondern zu erkennen, wen man nicht operieren muss.» Besonders berühren ihn Begegnungen mit ehemaligen Patienten: «Wenn man jemanden nach zehn Jahren wiedertrifft und hört: ‹Sie haben mir ein neues Leben geschenkt›, dann ist das schon ein gutes Gefühl.»

«Sie haben mir ein neues Leben geschenkt.»

Dr. med. Giacomo Angelastri faszinierte früh die Möglichkeit, ein medizinisches Problem mit einem Eingriff unmittelbar zu lösen. Der gebürtige Mailänder lebt seit 2008 in der Schweiz und absolvierte hier seine Facharztausbildung. Anfänglich hielt er die manuelle Geschicklichkeit für die wichtigste Eigenschaft eines Chirurgen. Heute sieht er das anders: «Es braucht Belastbarkeit, Einsatzbereitschaft, Teamarbeit und die Bereitschaft, sich laufend weiterzubilden.» Angelastri ist direkt und klar – trockener Humor inklusive. Das richtige Timing dafür, sagt er schmunzelnd, habe er sich über die Jahre erarbeitet.

Unter Druck Verantwortung übernehmen

Ruhe, Entscheidungsfähigkeit und Empathie nennt Dr. med. Nickolaus Heeren als zentrale Voraussetzungen. Seine gesamte chirurgische Weiterbildung absolvierte er in der Schweiz, einen prägenden Teil davon in Luzern. Ein guter Chirurg müsse auch unter Druck Verantwortung übernehmen. «Welche Belastung damit verbunden ist, können Aussenstehende oft nur schwer nachempfinden.» Umso wichtiger sei die enge interdisziplinäre und interprofessionelle Zusammenarbeit, die er am Spital Lachen besonders schätzt. In der Traumatologie bleibt für lange Abwägungen oft keine Zeit. «Nach einem Unfall müssen wir manchmal innert Minuten entscheiden, was Priorität hat. Das funktioniert nur, wenn die beteiligten Fachpersonen eingespielt zusammenarbeiten», sagt Dr. med. Alexander Browa, Leiter Traumatologie. Am Operationstisch seien zwar einzelne Personen sichtbar, der Behandlungserfolg aber immer die Leistung eines ganzen Teams.

Verändert hat sich in den vergangenen Jahren vieles. Bildgebung, minimalinvasive Verfahren und neue technische Möglichkeiten erlauben heute Eingriffe, die früher wesentlich belastender waren. PD Dr. med. Zoran Rančić, Gefässchirurg und operativer Leiter des Gefässzentrums, gestaltet diese Entwicklung aktiv mit. Seine grosse operative Erfahrung verbindet er mit wissenschaftlichem Engagement und einem starken europäischen Netzwerk – und trägt damit weit über Lachen hinaus zur Weiterentwicklung der Gefässchirurgie bei.

Gemeinsam geht mehr

Immer wichtiger wird zugleich die Zusammenarbeit über die einzelnen Fachgebiete hinweg. Bei komplexen, insbesondere onkologischen Erkrankungen werden verschiedene Behandlungen miteinander kombiniert. Die Entscheide entstehen gemeinsam mit der Onkologie, Radiologie, Gastroenterologie, Anästhesie, Pflege und weiteren Fachbereichen.

Auch die Patientinnen und Patienten sind heute besser informiert, stellen mehr Fragen und wollen Entscheide nachvollziehen können. Die Auskünfte von «Dr. Google» oder ChatGPT seien allerdings nicht immer korrekt, gibt Deichsel zu bedenken. Umso wichtiger bleibt das persönliche Gespräch. Denn ein Eingriff beginnt nicht mit dem ersten Schnitt und endet nicht mit der letzten Naht: «Die Betreuung vor und nach der Operation macht häufig den Unterschied.»

«Die Betreuung vor und nach der Operation macht den Unterschied.»

Geblieben sind die Verantwortung – und die besondere Motivation dieses Berufs: einen erkrankten Menschen zu behandeln, durch eine Operation zu begleiten und wenige Tage später auf dem Weg nach Hause zu sehen. Dann zahlen sich für die Herren hinter dem Skalpell der lange Ausbildungsweg, die vielen Stunden im Einsatz und mancher private Verzicht aus.



UNSERE BRUSTMEDIZIN

Auf der Seite des Lebens

Vor sechs Jahren erhielt Janja Pangri die Diagnose Brustkrebs. Es folgte eine lange Behandlung mit Operationen, Chemotherapie und weiteren Therapien. Begleitet wurde sie dabei von Dr. med. Deivis Strutas, Chefarzt Frauenklinik und Leiter Brustzentrum am Spital Lachen. Heute sitzen sich Patientin und Arzt wieder gegenüber – zum ersten Mal, ohne über einen Befund, eine Therapie oder den nächsten Behandlungsschritt sprechen zu müssen. Begleitet von einer Gebärdensprachdolmetscherin blicken sie zurück: auf Angst und Zuversicht, schwierige Entscheidungen und einen Weg, den beide bis heute nicht vergessen haben.



«Doch, ich weiss es noch ganz genau», sagt Janja Pangri und schaut zu Deivis Strutas hinüber. Sechs Jahre sind seit ihrer ersten Begegnung vergangen. Damals war Pangri 40 Jahre alt, Mutter zweier kleiner Kinder – und überzeugt davon, gesund zu sein. Beim Duschen hatte sie einen Knoten in ihrer Brust ertastet. Krebs? Daran dachte sie nicht. Es war mitten in der Corona-Pandemie, die Kinder waren zu Hause, der Familienalltag forderte sie. «Ich hatte eigentlich gar keine Zeit für mich.» Erst einen Monat später liess sie den Knoten untersuchen. Als die weiteren Abklärungen liefen, war Pangri mit ihrem Mann und den Kindern in Österreich in den Ferien. Für ein Gespräch kam sie alleine zurück in die Schweiz. Und dann fiel dieses eine Wort: Krebs.

«Für mich ist in diesem Moment die Welt zusammengebrochen. Das Wort Krebs hat mich wirklich erschlagen.»

Janja Pangri

«Sie waren der Erste, der es offiziell ausgesprochen hat», erinnert sie sich an Strutas. «Für mich ist in diesem Moment die Welt zusammengebrochen. Das Wort Krebs hat mich wirklich erschlagen.» Strutas hatte erst wenige Monate zuvor als Chefarzt am Spital Lachen begonnen und war dabei, die Brustmedizin am Haus weiterzuentwickeln. Pangri gehörte zu seinen ersten Brustkrebspatientinnen in Lachen. «Sie waren sehr jung, und ich wusste, dass Sie zwei kleine Kinder haben. Das macht eine solche Situation noch einmal anders.» Pangri schaut ihn an. «Das habe ich Ihnen damals nicht angesehen.» Beide lachen. «Sie waren sympathisch, aber auch distanziert und professionell. Das war gut. Wären Sie sehr emotional gewesen, hätte mich das wahrscheinlich noch mehr belastet.»

Eine Perspektive

Was brauchen Menschen in dem Moment, in dem aus einem Verdacht eine Krebsdiagnose wird? Strutas muss nicht lange überlegen. «Transparenz. Die Patientin muss sicher sein können, dass der Arzt ihr nichts verheimlicht.» Und dann komme etwas mindestens ebenso Wichtiges: «Eine Perspektive.» Viele medizinische Informationen aus einem ersten Gespräch würden später vergessen. «Was eine Patientin aber nicht vergisst, ist die Antwort auf die Frage: Was ist meine Zukunft? Deshalb sage ich sehr früh: Brustkrebs ist meistens eine heilbare Krankheit.»
Pangri nickt. «Genau das war für mich wichtig. Ich habe Sie damals gefragt: Wie lange habe ich noch zu leben?» Sie habe sich gefühlt, als stehe sie zwischen Leben und Tod. «Und Sie haben mir eine Perspektive



Ehemalige Patientin Janja Pangri

gegeben. Plötzlich stand ich wieder mehr auf der Seite des Lebens.» Noch am selben Tag fuhr Pangri zurück nach Österreich. Sie wollte nur eines: wieder bei ihrer Familie sein. Erst einige Tage später sprach sie mit den Kindern über die Diagnose. Ihr damals achtjähriger Sohn wurde ganz still. Ihre fünfjährige Tochter dagegen schaute sie mit grossen Augen an und stellte eine Frage, die Pangri bis heute zum Lachen bringt: «Hat der Krebs Augen?» «Sie dachte tatsächlich an das Tier», erzählt Pangri lachend. «Dann sagte sie: Der Krebs muss weg. Und ich sagte: Ja, der muss weg.»

«Was eine Patientin in diesem Moment braucht, ist eine Perspektive.»

Dr. med. Deivis Strutas

Verstehen, was geschieht

Damit begann ein Behandlungsweg, der Pangri über Jahre begleiten sollte. Die erste Operation war zugleich die erste ihres Lebens. Zur Angst vor dem Eingriff kam eine weitere Herausforderung: Janja Pangri ist gehörlos. Kommunikation funktioniert für sie nicht nur über Gebärdensprache, sondern auch über Lippenlesen und die Mimik ihres Gegenübers. Und ausgerechnet damals trugen alle Masken. «Ich brauche das ganze Gesicht, um jemanden zu verstehen. Mit einer Maske sehe ich nicht, ob jemand traurig ist, wie jemand re-

agiert. Mir fehlte plötzlich ganz viel Kommunikation.» Für wichtige Gespräche rund um die Operation organisierte das Spital Gebärdensprachdolmetschende. Im Alltag fand das Team weitere Lösungen und kommunizierte wenn nötig schriftlich. Das Wissen um ihre Bedürfnisse wurde innerhalb des Teams weitergegeben. «Ich musste nicht jeder einzelnen Pflegeperson wieder erklären, wie sie mit mir kommunizieren kann. Das Team wusste Bescheid. Das hat mich sehr entlastet.» Ebenso wichtig war Pangri die Nähe. «Ich wollte nicht in ein grosses Spital. Mir war wichtig, in der Nähe meines Wohnorts behandelt zu werden. Ein kleineres Spital ist für mich persönlicher, familiärer.» Auch medizinisch gab es viel zu verstehen. Die Befunde wurden interdisziplinär besprochen, es folgten mehrere Operationen, Chemotherapie und weitere medikamentöse Behandlungen. «Am Anfang waren all diese medizinischen Begriffe unglaublich schwierig», sagt Pangri. «Man muss das alles zuerst kennenlernen. Mit der Zeit versteht man besser, was passiert und warum.»

Nicht nur den Krebs sehen

Auf dem Behandlungsweg standen auch Entscheidungen an, die weit über die unmittelbare Krebstherapie hinausgingen. Pangri erinnert sich besonders an die Frage der Brustrekonstruktion. Damals wollte sie vor allem möglichst schnell und endgültig mit dem Krebs fertig werden. «Ich sagte: Dann nehmen wir doch einfach alles weg.» Für Strutas ging es nicht allein darum, die Brust zu entfernen, sondern auch um die Frage, wie seine Patientin nach einer einseitigen Brustentfernung mit ihrem veränderten Körper weiterleben würde. Heute ist Pangri froh, dass sie sich gemeinsam für einen anderen, längeren Weg mit rekonstruktiven Eingriffen entschieden haben.



Dr. med. Deivis Strutas, Chefarzt Frauenklinik

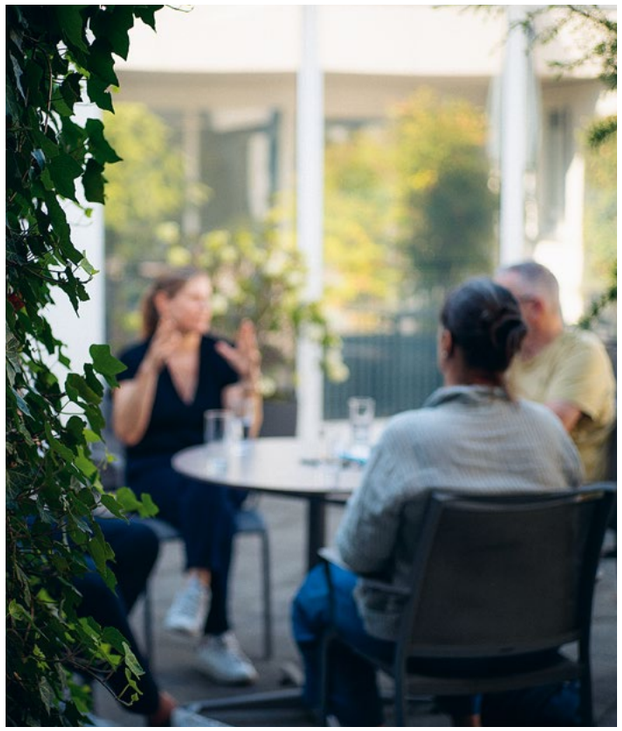
Schritt für Schritt

Der Weg war lang – und er forderte Pangri viel ab. Die Chemotherapie brachte Müdigkeit, Haarverlust und weitere Nebenwirkungen mit sich, war zeitlich jedoch überschaubar. Danach folgte eine mehrjährige medikamentöse Therapie. Auch dabei musste sie mit Nebenwirkungen rechnen. Als Strutas ihr erklärte, dass diese fünf Jahre dauern sollte, war ihre erste Reaktion eindeutig. «Fünf Jahre? Ich war überhaupt nicht bereit dafür.» Seine Antwort ist ihr geblieben: «Step by step.» Nicht fünf Jahre auf einmal. Die nächste Behandlung. Dann die nächste. Eine Etappe nach der anderen. Auch Strutas wusste zu Beginn nicht, wie seine Patientin die lange und intensive Behandlung bewältigen würde. Irgendwann war er jedoch sicher: Sie schafft es.

«Fünf Jahre? Ich war überhaupt nicht bereit dafür. Seine Antwort war: Step by step.»

Janja Pangri

«Sie haben trotz Familie, trotz kleiner Kinder und trotz starker Nebenwirkungen nichts vorzeitig beendet. Sie sind tatsächlich Schritt für Schritt weitergegangen.» Dann wendet er sich direkt an sie. «Ich muss sagen: Ich bin stolz auf Sie.» Pangri lächelt. Besonders beeindruckt habe ihn, wie sie gleichzeitig Mutter geblieben sei, erzählt Strutas weiter. «Die Kinder brauchen ihre Mama ja trotzdem. Auch wenn es ihr selbst gerade nicht gut geht. Dass Sie dafür immer wieder die Kraft gefunden haben – davor habe ich grossen Respekt. Für mich sind Sie eine aussergewöhnlich starke Frau.» Nicht immer stark sein. Positiv bleiben. Kämpfen. Pangri kennt all diese Gedanken. Ihre Familie gab ihr immer wieder Kraft und einen Grund, nach vorne zu schauen. Besonders ihre Kinder halfen ihr, trotz allem ein Stück Normalität zu bewahren. «Ich wollte nicht die arme Mama sein. Ich wollte weiterleben, mit meinen Kindern Ausflüge machen, zusammen weggehen, einfach eine normale Familie sein. Und ich wollte für sie ein Vorbild sein.» Aber konnte sie sich auch erlauben, einmal nicht positiv zu sein? «Oh ja.» Erschöpfung, Ängste und Sorgen gehörten ebenso zu dieser Zeit. Bestimmen lassen wollte sie sich davon nicht. Neben ihrer Familie halfen ihr der Austausch mit anderen Betroffenen, die psychoonkologische Beratung und weitere Unterstützungsangebote. «Die medizinische Unterstützung ist wichtig. Aber auch die soziale und psychologische. Ohne all das ist man in einer solchen Situation schnell verloren.»



«Ich fühle mich frei»

Sechs Jahre später ist vieles wieder Alltag. Und manches nicht. Pangri sagt nicht, die Krankheit sei einfach vorbei. Regelmässige Kontrollen gehören weiterhin zu ihrem Leben. Auch ihren Körper nehme sie heute anders wahr als früher. «Man muss ihn neu kennenlernen. Und ich habe gelernt, gut zu mir zu schauen.» Strutas sitzt ihr gegenüber und hört zu. Für ihn ist dieses Wiedersehen ebenfalls besonders. «Ich bin dankbar, Sie heute so zu sehen. Es ist viel Gutes geschehen, wir haben gemeinsam viel erreicht. Ich denke, man darf jetzt auch ein Stück weit befreit in die Zukunft schauen.» Pangri nickt. «Das stimmt. Ich fühle mich frei.» Von einem solchen Moment erzählt sie aus ihren Sommerferien. Sie stand früh auf, um den Sonnenaufgang zu erleben. «Wenn dann die Sonne kommt, ist das ein unglaubliches Gefühl.» Und es sei auch ein Moment gewesen, in dem sie mit Stolz auf die vergangenen Jahre zurückblicken konnte: «Da kann ich mir selbst auf die Schulter klopfen und sagen: Das habe ich alles geschafft.»

Was würde sie heute einer Frau sagen, die dort steht, wo sie selbst vor sechs Jahren stand? Janja Pangri überlegt nicht lange. «Vorwärts. Nicht zurück. Immer Schritt für Schritt. Manchmal geht der Weg nach links, manchmal nach rechts. Aber immer weiter.»

Brustmedizin: *Nähe und spezialisierte Medizin gehören zusammen*

Janja Pangri wollte möglichst nahe an ihrem Zuhause behandelt werden. Gleichzeitig braucht moderne Brustmedizin hoch spezialisierte Expertise. Am Spital Lachen wird beides miteinander verbunden. Das Spital Lachen bildet gemeinsam mit dem Stadtspital Zürich Triemli und dem Zuger Kantonsspital ein Brustnetzwerk. Spezialistinnen und Spezialisten verschiedener Disziplinen arbeiten über Spitalgrenzen hinweg zusammen; die Fälle werden im gemeinsamen interdisziplinären Tumorboard besprochen. Hinzu kommt die Zusammenarbeit mit dem Spital Schwyz in der Brustmedizin.

Das Brustzentrum am Spital Lachen wird von Dr. med. Deivis Strutas geleitet. Als Träger des Schwerpunkttitels Gynäkologische Senologie ist er auf Erkrankungen der Brust spezialisiert.

Zwei Fragen an Deivis Strutas

Nicht alle Fachpersonen, die an einer Brustkrebsbehandlung beteiligt sind, arbeiten im selben Spital. Wie erlebt eine Patientin trotzdem eine Behandlung wie aus einer Hand?

«Entscheidend ist, dass alle Beteiligten eng zusammenarbeiten. Im gemeinsamen Tumorboard bringen wir die verschiedenen Perspektiven zusammen und legen den Behandlungsplan fest. Für die Patientin entsteht ein klarer Weg, bei dem ein Schritt auf den nächsten abgestimmt ist.»

Was ist die besondere Stärke des Brustzentrums in Lachen?

«Wir verbinden die persönliche, wohnortsnahe Betreuung mit der Expertise eines überregionalen Netzwerks. Die meisten Behandlungen können wir in Lachen durchführen. Ist die Infrastruktur eines Zentrumsspitals erforderlich, erfolgt die Weiterbehandlung bei unseren Partnern nahtlos und gut abgestimmt. So haben unsere Patientinnen bei uns eine zentrale Anlaufstelle und gleichzeitig Zugang zu hoch spezialisierten Fachpersonen. Diese Verbindung von Nähe und Spitzenmedizin ist für mich entscheidend.»

BITTE NICHT STÖREN

Hier wird **gearbeitet**

Wir verschlafen rund ein Drittel unseres Lebens. Zum Glück. Denn während wir scheinbar nichts tun, geschieht Erstaunliches: Das Gehirn sortiert, der Körper regeneriert, Herz und Kreislauf kommen zur Ruhe. Schlaf ist keine verlorene Zeit. Doch was, wenn wir morgens trotzdem erschöpft aufwachen? Und wann sind Schnarchen und Müdigkeit mehr als die Folgen einer schlechten Nacht?



Dr. med. Emanuel Cardoso
Leitender Arzt Pneumologie



Wir legen uns hin, schliessen die Augen und sind für einige Stunden weg. Was nach Stillstand aussieht, ist tatsächlich ein hochaktiver Zustand. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Erlebtes und Gelerntes, der Körper regeneriert sich, Stoffwechsel und Herz-Kreislauf-System kommen zur Ruhe und das Immunsystem stärkt unsere Abwehr. «Schlaf ist eine der wichtigsten Säulen unserer Gesundheit – genauso wichtig wie eine ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung», sagt Dr. med. Emanuel Cardoso, Leitender Arzt und Pneumologe am Spital Lachen. Was unser Körper nach einer einzelnen kurzen Nacht meist problemlos wegsteckt, kann bei dauerhaft zu wenig oder schlechtem Schlaf Folgen haben. Chronischer Schlafmangel erhöht unter anderem das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes und Depressionen. Auch Konzentration, Gedächtnis und Leistungsfähigkeit leiden. Schlaf ist also keineswegs jene Zeit, in der nichts passiert. Eher im Gegenteil.

«Schlaf ist eine der wichtigsten Säulen unserer Gesundheit.»

Wenn acht Stunden trotzdem nicht reichen
Nicht jede schlechte Nacht ist ein medizinisches Problem. Stress, Sorgen, ein spätes Essen, Alkohol oder schlicht ein Kopf, der nicht abschalten will: Fast alle kennen Phasen, in denen der Schlaf leidet. Aufmerksam sollte man werden, wenn solche Probleme über mehrere Wochen bestehen – oder wenn die Nacht ihre Spuren regelmässig in den Tag hineinträgt. Wer trotz ausreichend langer Schlafzeit morgens nicht erholt aufwacht, sich tagsüber ständig müde fühlt, Konzentrationsprobleme hat oder immer wieder ungewollt einschläft, sollte genauer hinschauen. Besonders ernst zu nehmen ist Einschlafneigung beim Autofahren. «Spätestens wenn der Schlaf die Lebensqualität, die Arbeit oder den Alltag beeinträchtigt, ist eine ärztliche Abklärung sinnvoll», sagt Emanuel Cardoso. Manchmal ist es übrigens gar nicht die betroffene Person selbst, die das entscheidende Warnsignal bemerkt. Sondern diejenige, die daneben schläft.

Schnarchen: meistens harmlos – aber nicht immer
Schnarchen gehört vermutlich zu den Schlafphänomenen mit dem grössten Konfliktpotenzial im Schlafzimmer. Medizinisch ist es in vielen Fällen tatsächlich harmlos. Entscheidend ist jedoch, was neben dem Schnarchen passiert. Kommt es nachts wiederholt zu Atemaussetzern, kann eine obstruktive Schlafapnoe dahinterstecken. Dabei verengen oder verschliessen sich die oberen Atemwege während des Schlafs. Die Atmung setzt kurzzeitig aus, der Körper reagiert mit einer Weckreaktion – häufig, ohne dass die betroffene Person bewusst etwas davon mitbekommt. Der Schlaf wird dadurch immer wieder unterbrochen und verliert seine erholsame Wirkung. Hinweise können ausgeprägte Tagesmüdigkeit, morgendliche Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen oder das Erwachen durch das eigene Schnarchen beziehungsweise mit Atemnot sein. Das Tückische: Schlafapnoe bleibt nicht selten über Jahre unerkannt. Und sie ist mehr als ein nächtliches Ärgernis. Unbehandelt kann sie langfristig das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

Die Nacht verrät heute viel
Die gute Nachricht: Um herauszufinden, was nachts passiert, braucht es längst nicht immer eine Nacht im Schlaflabor. Die Abklärung schlafbezogener Atmungsstörungen ist heute häufig ambulant möglich. Mit einem kleinen Messgerät können verschiedene Werte während einer ganz normalen Nacht zu Hause aufgezeichnet werden. Die Daten geben den Fachpersonen Hinweise darauf, ob und wie häufig die Atmung gestört ist und ob weitere Untersuchungen notwendig sind. Bestätigt sich eine Schlafapnoe, gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Bekannt ist vor allem die CPAP-Therapie: Eine Atemmaske erzeugt während des Schlafs einen leichten Überdruck und hält damit die Atemwege offen. Je nach Ursache und Ausprägung kommen aber auch Unterkieferprotrusionsschienen, Lagerungstherapie, Gewichtsreduktion oder in ausgewählten Fällen operative Verfahren infrage. Welche Therapie passt, ist individuell. Entscheidend ist zunächst, die Ursache für den schlechten Schlaf überhaupt zu erkennen.

Und was können wir selbst tun?
Manches, was guten Schlaf fördert, klingt erstaunlich unspektakulär: möglichst regelmässige Schlafzeiten, Bewegung während des Tages, wenig Alkohol am Abend und weniger Bildschirmzeit unmittelbar vor dem Zubettgehen. Und vielleicht noch etwas: Müdigkeit nicht einfach als unvermeidlichen Teil eines hektischen Lebens – oder des Älterwerdens – hinnehmen. Denn auch das sei ein verbreiteter Irrtum, sagt der Lungenspezialist Emanuel Cardoso. Hinter anhaltender Müdigkeit könne durchaus eine behandelbare Ursache stecken. Wer Nacht für Nacht schläft und trotzdem Tag für Tag müde ist, sollte deshalb nicht einfach versuchen, noch einen Kaffee mehr zu trinken. Manchmal ist die beste Investition in einen guten Tag eine genauere Betrachtung der Nacht.

Wenn die Nacht nicht erholt.
Am Spital Lachen klären wir schlafbezogene Atmungsstörungen wie die obstruktive Schlafapnoe ab. Die Untersuchung kann in vielen Fällen ambulant mit einem Messgerät zu Hause erfolgen. Je nach Befund besprechen wir mit Ihnen die weiteren Abklärungs- und Behandlungsmöglichkeiten.

- spital-lachen.ch/pneumologie

MENSCHEN IM SPITAL

Seit vielen Jahren **engagiert**

Über Fachkräftemangel und Fluktuation im Gesundheitswesen wird viel gesprochen. Dabei gibt es auch die andere Seite: Menschen, die bleiben. Seit 20, 25 oder sogar 35 Jahren. Fünf von ihnen erzählen, warum sie dem Spital Lachen über all die Jahre treu geblieben sind.

Wer heutzutage über Personal im Gesundheitswesen spricht, spricht schnell über offene Stellen und häufige Wechsel. Das gehört zur Realität. Aber eben nicht nur. Im Spital Lachen gibt es auch viele Mitarbeitende, die seit zehn, zwanzig oder noch mehr Jahren bei uns arbeiten. Fünf von ihnen haben wir gefragt, was sie gehalten hat. Ihre Antworten sind unterschiedlich. Einige Dinge tauchen aber immer wieder auf: Team, Vertrauen, Entwicklungsmöglichkeiten und die Freiheit, Arbeit und Leben miteinander zu vereinbaren.



Coni arbeitet seit Juli 2006 auf der Intensivstation. Damals war die gesamte Dokumentation noch auf Papier. Seither hat sie nicht nur die Covid-Zeit mit eindrücklichen Patientenverläufen erlebt, sondern auch grosse Veränderungen in Pflege, Ausbildung und Teams. Ihr Rezept fürs Bleiben bringt sie pragmatisch auf den Punkt: «Mit dem Flow mitgehen.» Veränderungen akzeptieren, aber gleichzeitig die Möglichkeit haben, sich einzubringen. Wichtig war ihr auch, eine Arbeitsform zu finden, die zu ihrer Familie passt. Als Dauernachtwache war das möglich. Deshalb gehört für sie auch Work-Life-Balance zu einem Arbeitgeber, bei dem man bleibt.



Bea ist bald 35 Jahre im Spital Lachen. Angefangen hat sie als Schwesternhilfe, noch bevor sie alt genug für ihre Pflegeausbildung war. Das Spital jener Zeit war ein anderes: Neue Mitarbeitende wurden persönlich in allen Abteilungen vorgestellt, es gab einen Maskenball fürs Personal und sogar einen kleinen Spitalchor mit Handorgelbegleitung. Auch der Arbeitsalltag hatte wenig mit heute zu tun. Eine heutige Notfallstation gab es noch nicht. In der Nacht musste Bea als Schwesternhilfe schon einmal entscheiden, welchen Assistenzarzt sie verständigen sollte – und zusätzlich alle drei Stunden mit der Taschenlampe auf Sicherheitsrundgang durchs Spital gehen. Besonders geblieben ist ihr eine andere Erinnerung. Nach einem chaotischen Nachmittag mit Reanimationen wollte das Team die liegen gebliebenen Arbeiten nachholen. Der Stationsleiter stoppte alle und ordnete zuerst einen gemeinsamen Kaffee im Stationszimmer an. Für Bea ein Beispiel für professionelle Führung und Zusammenhalt. Später ermöglichte ihr das Spital die höhere Fachausbildung in Diabetesberatung. Sie erhielt viel Eigenverantwortung und konnte die Entwicklung der modernen Diabetologie unmittelbar miterleben. «Für mich war und ist es immer noch mein Lebensjob.» Vertrauen, Selbstständigkeit, Weiterbildung und ein gutes Team sind für sie die entscheidenden Gründe dafür.



Auch Andrew gehört seit rund zwanzig Jahren zum Spital Lachen. Im Gipszimmer der Notfallstation erlebt er täglich unterschiedlichste Menschen und Verletzungen. «Gerade auf dem Notfall weiss man nie genau, was der Tag bringt. Das macht die Arbeit bis heute abwechslungsreich. Und manchmal hilft neben der fachlichen Arbeit auch ein lockerer Spruch.» Warum er geblieben ist? «Ich kenne hier nach all den Jahren sehr viele Leute und schätze die Zusammenarbeit. Irgendwann ist es eben nicht mehr einfach irgendein Arbeitsplatz. Man gehört dazu.»



Als Chrisjo 2005 aus Deutschland in die Schweiz kam, war Lachen nicht als neue Heimat geplant. Nach dem Leben in Köln war die Umstellung gross. Drei bis fünf Jahre wollte er bleiben. Daraus wurden mehr als zwanzig. Geholfen habe ihm das familiäre Umfeld im Spital. «Früher kannte wirklich jeder jeden.» Selbst beim Einkaufen wurde er erkannt: «Ah, das ist doch der Herr vom Röntgen oder Herr MRI.» Heute nennt Chrisjo vor allem sein Team als Grund fürs Bleiben. In der Radiologie werde viel gelacht, aber wenn es ernst werde, funktioniere das Team sehr professionell. Dazu komme eine vielseitige Arbeit, die sich technologisch laufend weiterentwickelt. Was ein Arbeitgeber bieten müsse? Vertrauen, Wertschätzung, Entwicklungsmöglichkeiten und das Gefühl, dazuzugehören. Aus den geplanten wenigen Jahren ist für Chrisjo deshalb längst sein «zweites Zuhause» geworden.



Für Sarah begann die Geschichte mit dem Spital Lachen bereits mit ihrer Ausbildung zur Diätköchin EFZ – und sie ist geblieben. Seit inzwischen 26 Jahren. Damals produzierte die Küche deutlich weniger Mahlzeiten. In der selben Küche werden heute täglich 220 Essen für unsere Mitarbeitenden gekocht. Das sind rund viermal mehr als damals. Sarah hat diese Entwicklung mitgemacht. Warum sie geblieben ist? Ihre Antwort braucht nicht viele Worte: gute Vorgesetzte, viele Möglichkeiten – und vor allem ein Team, in dem sie sich bis heute wohlfühlt.

Bleiben heisst nicht stehen bleiben

Fünf Menschen, fünf Berufswege – und zusammen weit über hundert Jahre Spital Lachen. Ihre Geschichten handeln nicht davon, dass alles gleich geblieben wäre. Im Gegenteil. Sie erzählen von neuen Technologien, anderen Arbeitsformen, wechselnden Teams und neuen Anforderungen. Darin liegt wohl auch ein Teil des Geheimnisses: Menschen bleiben nicht, weil alles bleibt, wie es ist. Sondern weil sie sich mitentwickeln können. Weil Weiterbildung möglich ist, Arbeit zur Familie passen darf, Verantwortung übertragen wird und die Zusammenarbeit stimmt. Und manchmal, weil aus einem Arbeitsplatz über die Jahre ein Stück Heimat wird.

ERNÄHRUNG IM HERBST

Ein starkes Immunsystem **isst vielfältig**

Gemüse, Früchte, Vollkornprodukte und andere Stärkebeilagen, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, hochwertige Pflanzenöle und genügend Protein liefern die Nährstoffe, die das Immunsystem braucht. Statt auf vermeintliche Immunbooster kommt es auf eine ausgewogene Ernährung an.

Unser Immunsystem ist komplex – und genauso vielfältig sind die Nährstoffe, die es für seine Arbeit benötigt. Proteine gehören ebenso dazu wie Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern und bioaktive Pflanzenstoffe. Die Grundlage für eine immunbewusste Ernährung ist erstaunlich unspektaktulär: abwechslungsreich essen und den Körper ausreichend mit Energie und Nährstoffen versorgen. Für gesunde Erwachsene bietet die einfache Drittelregel eine gute Orientierung: ein Drittel des Tellers Gemüse oder Salat, ein Drittel eine Stärkebeilage und ein Drittel eine Proteinquelle. Besonders wertvoll ist eine grosse pflanzliche Vielfalt. Gemüse, Früchte, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse und Samen liefern nicht nur Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, sondern enthalten auch bioaktive Pflanzenstoffe wie Polyphenole. Sie werden mit einer gesunden Immunfunktion in Verbindung gebracht. Kurz gesagt: Je vielfältiger der Teller, desto interessanter wird es auch für unseren Körper. Gutes Teamwork schlägt einzelne Superhelden – das gilt also ebenso für die Ernährung.

Abwehr beginnt auch im Darm

Wer über das Immunsystem spricht, kommt am Darm nicht vorbei. Ein vielfältiges Darmmikrobiom spielt eine wichtige Rolle bei der Regulation unseres Immunsystems. Und was dort lebt, möchte gefüttert werden. Hier kommen die Nahrungsfasern ins Spiel. Vollkornprodukte, Gemüse, Früchte und Hülsenfrüchte liefern Ballaststoffe, die unseren Darmbakterien als Nahrung dienen. Besonders interessant ist die Kombination von präbiotischen Lebensmitteln wie Zwiebeln, Lauch, Hafer oder Hülsenfrüchten mit fermentierten Lebensmitteln wie Joghurt mit lebenden Kulturen oder Sauerkraut. Beides kann zu einer vielfältigen Darmflora beitragen. Der viel zitierte Satz «Du bist, was du isst» bekommt damit eine weitere Dimension: Wir essen gewissermassen auch für die Billionen Mikroorganismen, die unseren Darm besiedeln.

C, D, Zink und Selen – wer macht was?

Einige Mikronährstoffe sind für eine normale Funktion des Immunsystems besonders relevant. Dazu gehören Vitamin C, Vitamin D, Zink und Selen. Entscheidend ist aber nicht, möglichst viel davon einzunehmen, sondern ausreichend damit versorgt zu sein. Und genau hier liegt ein verbreitetes Missverständnis: Mehr ist nicht automatisch besser. Eine ausgewogene Ernährung sollte die Versorgung grundsätzlich über Lebensmittel sicherstellen. Nahrungsergänzungsmittel sind insbesondere dann sinnvoll, wenn ein Mangel nachgewiesen wurde oder ein erhöhtes Risiko dafür besteht. Eine Besonderheit ist Vitamin D. In der kalten Jahreszeit bildet der Körper wegen der geringeren Sonnenexposition weniger davon. Insbesondere bei Risikogruppen kann es deshalb sinnvoll sein, die Versorgung überprüfen zu lassen und bei Bedarf zu supplementieren.

So schmeckt der Herbst *dem Mikrobiom*

Und wie sieht all das auf einem Teller aus? Eigentlich ziemlich gluschtig:

1/3 Gemüse: Rotkabis, Rosenkohl oder Wirz, kombiniert mit Zwiebeln oder Lauch. Letztere liefern unter anderem präbiotische Ballaststoffe.

1/3 Protein: Regionales Wild (Reh oder Hirsch) oder Linsenbratlinge – begleitet von einer pflanzenreichen Pilzsauce mit Knoblauch und Kräutern.

1/3 Stärke: Vollkorn-Spätzli bringen mehr Ballaststoffe mit als die klassische Variante. Marroni ergänzen den Teller mit resistenter Stärke.

Obendrauf: Geröstete Baumnüsse oder Kürbiskerne und frische Kräuter sorgen für zusätzliche pflanzliche Vielfalt und gesunde Fette.

Lust bekommen? Hier geht's zum Herbstrezept der Ernährungsberatung.
● spital-lachen.ch/rezepttipps

BEWEGTE PAUSE

Vier Übungen gegen den **Büro-Nacken**



Sonja Stucki-Zollinger

Stundenlanges Sitzen und zu wenig Bewegung belasten Körper, Stoffwechsel und Nacken. Schon kleine Bewegungen können helfen: Physiotherapeutin Sonja Stucki-Zollinger zeigt vier einfache Übungen gegen den Büro-Nacken.

❶ Brust öffnen

Setzen Sie sich aufrecht hin und heben Sie die Arme seitlich an. Ober- und Unterarme bilden dabei einen rechten Winkel. Führen Sie die Ellbogen langsam nach hinten und ziehen Sie die Schulterblätter sanft zusammen. Kurz halten und wieder lösen.

Tipp: Ziehen Sie die Schultern nicht nach oben und vermeiden Sie ein Hohlkreuz.



❷ Schultern lockern

Ziehen Sie beide Schultern langsam in Richtung Ohren. Halten Sie die Spannung kurz und lassen Sie die Schultern anschliessend bewusst nach unten sinken. Mehrmals wiederholen.

Tipp: Atmen Sie beim Hochziehen ein und beim Loslassen aus.



❸ Halten und entspannen

Legen Sie eine Hand seitlich an den Kopf. Drücken Sie nun den Kopf gegen die Hand und halten Sie mit der Hand dagegen. Der Kopf bleibt dabei gerade und bewegt sich nicht. Spannung kurz halten, lösen und die Seite wechseln.

Tipp: Bauen Sie den Druck langsam auf und halten Sie die Schultern locker.



❹ Oberen Rücken dehnen

Verschränken Sie die Hände und strecken Sie die Arme nach vorne. Runden Sie den oberen Rücken, senken Sie den Kopf leicht und schieben Sie die Hände weiter von sich weg. Die Dehnung ca. 20 Sekunden halten.

Tipp: Bleiben Sie mit dem Becken stabil auf dem Stuhl und dehnen Sie nur so weit, wie es angenehm ist.





Ein starkes Team: PD Dr. med. Zoran Rančić und Prof. Kak Khee Yeung

Internationale Anerkennung *für PD Dr. med. Zoran Rančić*

PD Dr. med. Zoran Rančić, Leitender Arzt Gefässchirurgie und operativer Leiter unseres Gefässzentrums, wurde gemeinsam mit Prof. Kak Khee Yeung, Professorin für Gefässchirurgie am Amsterdam UMC, eingeladen, das Editorial zu den neuen europäischen Leitlinien 2026 zur Behandlung von Infektionen vaskulärer Gefässprothesen und Endografts zu verfassen. Rančić engagiert sich seit Jahren auf europäischer Ebene für die Weiterentwicklung der Gefässchirurgie. In der European Society for Vascular Surgery (ESVS) ist er Mitglied des Executive Committee und seit Oktober 2025 Chair der ESVS Academy. Damit trägt er Verantwortung für die gefässchirurgische Aus- und Weiterbildung auf europäischer Ebene. Seit 2010 ist er zudem Prüfer bei der europäischen FEBVS-Prüfung für Gefässchirurgie. Die bestandene FEBVS-Prüfung ist in der Schweiz Voraussetzung für die Zulassung zur Facharztprüfung Gefässchirurgie.

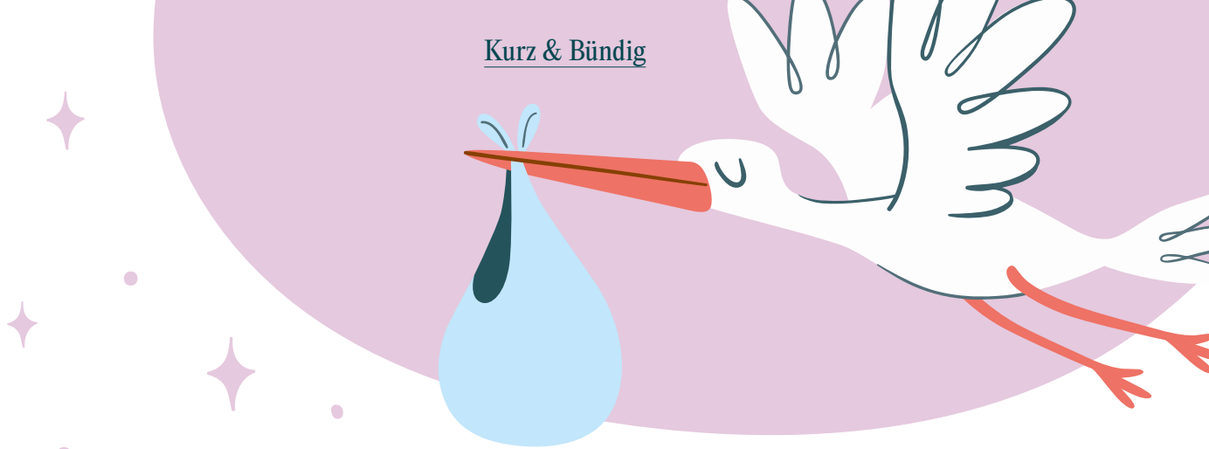
Das Editorial ist im European Journal of Vascular and Endovascular Surgery (Impakt Faktor 8.5) erschienen und ordnet die neuen Empfehlungen aus klinischer Sicht ein. Die Leitlinien markieren einen Paradigmenwechsel: Eine vollständige Entfernung der Gefässprothese ist nicht mehr in jedem Fall notwendig. Stattdessen soll die Behandlung individuell und interdisziplinär auf die Infektion, den Zustand der Patientin oder des Patienten und das Operationsrisiko abgestimmt werden. Gleichzeitig besteht weiterhin Bedarf an besserer Diagnostik, einheitlichen Standards und wissenschaftlicher Evidenz.



Ihr Weg zum **Rauchstopp.** *Ein guter Zeitpunkt ist jetzt*

Mit dem Rauchen aufzuhören ist eine persönliche Entscheidung und für viele Menschen eine Herausforderung. Nach einem Herzinfarkt gehört der Rauchstopp zu den wirksamsten Massnahmen, um die Erholung zu unterstützen und das Risiko für weitere Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken. Die Entscheidung lohnt sich in jedem Alter: Schon kurze Zeit nach dem Rauchstopp beginnt sich der Körper zu erholen, und langfristig profitieren Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität. Der Entschluss, rauchfrei zu werden, ist der erste Schritt. Ein Rauchstopp schützt Ihr Herz und verbessert Ihre Gesundheit. Legen Sie einen konkreten Rauchstopptag fest, vermeiden Sie persönliche Auslöser und nutzen Sie bei Bedarf Nikotinersatzprodukte. Rauchverlangen geht meist nach wenigen Minuten vorüber. Ein Ausrutscher ist kein Scheitern – bleiben Sie dran.

Sie schaffen das. Und wir unterstützen Sie dabei.
Fragen? Vereinbaren Sie einen Termin zur Rauchstoppberatung.
● **spital-lachen.ch/nicht-rauchen**



Der Storch *fühlt sich wohl in Lachen*

In und um Lachen sieht man sie im Sommer häufig: die Störche. Auch dieses Jahr waren sie wieder in stattlicher Zahl zu Gast. Und im Spital war der Storch ebenfalls oft zugegen – wenn auch natürlich nur im übertragenen Sinn: Bis Ende Oktober kamen bei uns 473 Kinder zur Welt. Damit liegen wir auf dem Niveau des bisherigen Rekordjahrs 2024 und deutlich über dem Vorjahr. Die Geburtshilfe in Lachen erfreut sich bei werdenden Eltern aus der Region grosser Beliebtheit. Ob es an der besonderen Mischung aus viel Herz, hoher fachlicher Kompetenz und persönlicher Betreuung liegt, mit der unsere Teams Familien vor, während und nach der Geburt begleiten?



Der erste Schritt *ins Berufsleben*

14 junge Menschen haben diesen Sommer ihre Ausbildung im Spital Lachen begonnen – als Fachfrau oder Fachmann Gesundheit (FaGe), Kauffrau EFZ, Logistikerin EFZ oder Köchin EFZ. Vor ihnen liegen spannende Jahre mit vielen neuen Erfahrungen, Begegnungen und Herausforderungen. Begleitet werden sie von engagierten Berufsbildnerinnen und Berufsbildnern, die ihar Wissen und ihre Erfahrung weitergeben. Eine fundierte Ausbildung ist für das Spital Lachen eine wichtige Investition in die Zukunft. Und die Lehre kann erst der Anfang sein: Nach dem Abschluss stehen den jungen Berufsleuten bei uns verschiedene Weiterbildungs- und Entwicklungsmöglichkeiten offen. Wir wünschen unseren neuen Lernenden viel Freude, Erfolg und eine lehrreiche Zeit – herzlich willkommen im Team Spital Lachen!

Intensivstation **erfolgreich rezertifiziert**

Die Intensivstation des Spitals Lachen erfüllt weiterhin die hohen Qualitätsanforderungen der Schweizerischen Gesellschaft für Intensivmedizin (SGI). Dies bestätigt die kürzlich erfolgreich abgeschlossene Rezertifizierung. Im Rahmen der Überprüfung werden unter anderem die fachlichen Qualifikationen des Personals, die medizinischen Abläufe, die technische Ausstattung sowie die Qualitätssicherung beurteilt. Auf der Intensivstation stehen bis zu sechs Behandlungsplätze für Patientinnen und Patienten zur Verfügung, deren Gesundheitszustand eine besonders engmaschige Überwachung und intensive Behandlung erfordert, etwa nach grösseren Operationen. Dafür arbeitet medizinisches Fachpersonal rund um die Uhr eng zusammen. Die erfolgreiche Rezertifizierung bestätigt die hohe Fachkompetenz und das Engagement des gesamten Teams. Gleichzeitig unterstreicht sie die wichtige Rolle der Intensivstation für die medizinische Versorgung der Bevölkerung in der Region.

D	G	H	E	R	P	N	I	D	F	A	G
H	K	G	V	P	E	P	E	R	O	N	I
Q	S	A	F	G	H	J	K	L	M	N	B
U	E	R	R	U	O	P	D	F	G	H	N
N	V	C	X	O	H	J	L	R	T	Z	U
Q	W	E	F	G	T	X	S	A	O	U	Z
N	N	S	D	F	G	T	K	L	M	O	P
R	Q	W	E	R	T	Z	E	I	A	P	K
Z	B	M	V	C	X	A	S	D	T	G	H
G	E	Z	U	I	P	L	K	J	E	D	D
L	Q	W	E	R	T	Z	U	I	D	P	S
G	P	Z	R	E	D	V	N	J	K	L	A

Gewinnspiel *Suchsel**

Finden Sie die drei Lösungswörter (waagrecht, senkrecht, diagonal mit mehr als drei Buchstaben, keine Abkürzungen) zum Bereich «Gemüsehof» und gewinnen Sie eines von drei Badetüchern des Spitals Lachen im Wert von CHF 50.–



Sieben Unterschiede

Im rechtem Bild haben sich sieben Fehler eingeschlichen. Können Sie alle finden?





*** Teilnahmebedingungen**

Teilnahmeberechtigt sind volljährige Personen. Senden Sie die drei Lösungswörter des Suchsels sowie Ihren Namen, Vornamen und Ihre Adresse per E-Mail an visite@spital-lachen.ch oder per Post an Spital Lachen, Marketing und Kommunikation, Oberdorfstrasse 41, 8853 Lachen. Einsendeschluss: 31. Januar 2027. Mitarbeitende des Spitals Lachen sind von der Teilnahme ausgeschlossen.
Die Gewinnerinnen und/oder Gewinner werden per E-Mail oder Post benachrichtigt. Die Daten der Teilnehmenden werden ausschliesslich für die Abwicklung dieses Wettbewerbs verwendet und nicht an Dritte weitergegeben. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Wir wünschen viel Erfolg!



ANZEIGE

Von Mensch zu Mensch.
Hilfe im Alltag.

CARE-ORGANIZER
CARO

«Als Kinder standen wir jeden Morgen vor unserem Laden und warteten. Unsere ältere Nachbarin öffnete ihr Fenster im obersten Stock und rief herunter, was sie brauchte. Wir brachten ihr die gewünschten Einkäufe hoch. Heute gibt es dieses Fenster kaum mehr. Genau deshalb haben wir CARO entwickelt – damit ältere Menschen wieder jemanden haben, der zuhört und mit ihnen eine Lösung findet.»



Stefan Steiner, Initiant CARO

So einfach funktioniert CARO – Digitalen Helfer/App erhalten. Knopf drücken. Unterstützung finden.

Zum Beispiel bei Fragen zum Alltag, einer Begleitdienstleistung, einer Fahrgelegenheit, Angeboten in der Region oder einfach für ein persönliches Gespräch. Sie bleiben selbstbestimmt zuhause. CARO gibt Sicherheit im Alltag, schafft persönliche Kontakte und hilft dabei, möglichst lange in den eigenen vier Wänden leben zu können.

Anmelden und informieren auf caro-hoefe.ch

BEZIRK HÖFE
GEMEINDE FEUSISBERG
Gemeinde Freienbach
GEMEINDE WOLLERAU

ANZEIGE

Für Strahlefrauen

Unsere Druckerzeugnisse bringen auch Sie zum Strahlen.
Hierfür legen sich alle bei uns ins Zeug.



Für Kleinkarierte

Ist Ihnen wichtig, dass jedes Detail stimmt? Sehr gut – uns auch. Aber wir entschuldigen uns nicht dafür.

Für Farbenfrohe

In Sachen Farben erleben Sie mit uns keine Überraschungen,
deshalb sind wir aber noch keine Langweiler.

Egal, welchen Typus Sie verkörpern und welches Thema Ihnen und Ihrer Unternehmung am wichtigsten erscheint. Wir passen uns in Sachen Druck und Serviceleistungen rund um Druckerzeugnisse Ihren Bedürfnissen an. Mitsamt unserem 360-Grad-Service aus einer Hand;
Vorstufe – Bogenoffset – Digitaldruck – Rotationsdruck – Postpress – inkl. Onlineshop-, Lagerverwaltungs- und Lettershopsystem.
Und für diejenigen, die eine Extrameile möchten: Das ist bei uns inklusive.

Theiler Druck AG

Mehr als Papier und Farbe.

Theiler Druck AG, Verenastrasse 2, 8832 Wollerau, Telefon 044 787 03 00, info@theilerdruck.ch, www.theilerdruck.ch