



Der Gesundheitsfinder | Beider Basel | Mittelland

Informieren Sie sich ausführlich über Ärzte,
Kliniken, Therapeuten und weitere Dienstleister
aus dem Gesundheitswesen.

Gratisexemplar

mit freundlicher Unterstützung von Ihrem
Dienstleister im Gesundheitswesen



FRAUENARZTPRAXIS

Facharztpraxis für Gynäkologie & Geburtshilfe

SPEZIALISTENTEAM Ästhetik & Better Aging

medizinische & ästhetische Behandlungen

- **Innovative Operationsverfahren**
für minimalinvasive gynäkologische & ästhetische Operationen
- **Second Opinion**
für gynäkologische Fragestellungen

Ganzheitliches Body-Forming-Programm

*Jetzt bekommen Sie Ihr FETT weg!!! Ohne operativen Eingriff!
Kein Jojo-Effekt! Kein schlaffes Gewebe mehr!*

- **Sanguinum-Kur**
das aus n-tv und Presse bekannte medizinische Stoffwechselprogramm zur Gewichtsreduktion - ganzheitlich, nachhaltig, individuell betreut
- **Injektionslipolyse**
Die Fettwegspritze für diät- und sportresistente Fettpölsterchen
- **Endermologiebehandlung (LPG)**
- **Mesolifting**
Gesichtslifting ohne Skalpell

- **Lippenaugmentation**
natürlich betonte Lippen mit Hyaluronsäure
- **Botox**
natürlich entspannte Gesichtszüge für eine positive Ausstrahlung
- **Faltenunterspritzung/Filler**
natürliche Schönheitsbehandlung mit körpereigener Hyaluronsäure
- **Better Aging**
Individuelle Vitalstoffanalysen und **Vitalstoffinfusionen**
- **Regenerationskuren**
sanfte, erholsame Erneuerung der gestressten oder müden Haut
- **Raucherentwöhnung**
rauchfrei in einer Behandlung
- **Therapie gegen Haarausfall**
effektive Lokalbehandlung mit Meso-therapie
- **Gesichtsbehandlungen**
professionell-medizinisch, individuelle Behandlungen

Der Gesundheitsfinder im Internet www.citymed.ch



Besuchen Sie unser Gesundheitsportal im Internet: www.citymed.ch

Sie finden ... über 30.000 Adressen aus den Regionen Basel, Bern, Mittelland, Ostschweiz, Zentralschweiz und Zürich



Willkommen

bei der Lektüre unseres neuen citymed® Gesundheitsfinders! Wir freuen uns, Ihnen diese wertvolle Orientierungshilfe anbieten zu können.

Das breit gefächerte medizinische Angebot Ihrer Region wird Ihnen hier informativ und übersichtlich präsentiert. Der citymed® Gesundheitsfinder wurde von uns entwickelt für Patienten, Angehörige und alle, die nicht nur eine Adressenliste, sondern auch Neues und Wissenswertes über die jeweiligen Fachgebiete erfahren wollen.

Gesucht – gefunden! Unser Farbleitsystem führt Sie, angefangen beim Inhaltsverzeichnis, ganz schnell zu der gewünschten Branche.

Unser Dank gilt allen hier vorgestellten Unternehmen und Institutionen. Ihr Vertrauen in unser Projekt und ihre Unterstützung haben den citymed® Gesundheitsfinder zu einem populären Nachschlagewerk gemacht.

Besuchen Sie unser Gesundheitsportal auch im Internet unter www.citymed.ch

Allen Lesern wünschen wir beste Gesundheit – find' di gsund!

Ihr Patrick Magewski,
Herausgeber citymed® Gesundheitsfinder

Möchten Sie gerne in der nächsten Ausgabe des citymed® Gesundheitsfinders berücksichtigt werden? Bitte nehmen Sie Kontakt zu uns auf. Wir informieren Sie gerne. Auch Ihre Anregungen und Informationen über die neuesten Entwicklungen auf dem Gesundheitsmarkt begrüßen wir jederzeit.

Copyright © 2011 citymed Verlag Magewski - der Gesundheitsfinder (Kürzel Citymed) Titel, Umschlagseite, Art und Gestaltung des Inhaltes, sowie die von Citymed erstellten Inserate und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch auszugsweise, ist nicht gestattet. citymed ist nicht amtlich und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Für die Richtig- und Zuverlässigkeit der präsentierten Informationen und Ansichten übernimmt Citymed keine Gewähr, weder ausdrücklich noch impliziert. In keinem Fall, Fahrlässigkeit uneingeschränkt eingeschlossen, haftet der Citymed für Verluste oder (Folge-) Schäden jeglicher Art.



Akupunktur TCM
Allergische Krankheiten
Allgemein Medizin
Altersmedizin
Anästhesiologie
Anti Aging
Arbeitsmedizin
Augenchirurgie
Augenkrankheiten
Bioresonanztherapie
Blasen-, Nieren- und Prostatakrankheiten
Blutkrankheiten
Chiropraktik
Chirurgie
Dermatologie und Venerologie
Eisenzentren
Ernährungsmedizin
Frauenkrankheiten und Geburtshilfe
Fusschirurgie
Gefässkrankheiten
Hals- und Gesichtschirurgie
Handchirurgie
Herz- und thorakale Gefässchirurgie
Herzkrankheiten
Homöopathie
Hormonkrankheiten und Diabetes
Hypnose
Infektionskrankheiten
Innere Medizin
Interventionelle Schmerztherapie
Kiefer- und Gesichtschirurgie
Kinder- und Jugendmedizin

Informieren Sie sich ausführlich
über Ärzte nach Fachrichtungen
aus der gesamten Schweiz

www.citymed.ch

Kinder- und Jugendpsychiatrie

Kinderchirurgie

Komplementärmedizin

Laboratorien

Lungenkrankheiten

Magen- und Darmkrankheiten

Manuelle Medizin

Medizinische Laseranwendungen

Nervenkrankheiten

Neuralthherapie

Neurochirurgie

Nierenkrankheiten

Nuklearmedizin

Ohren-, Nasen- und Halskrankheiten

Orthomolekularmedizin

Orthopädische Chirurgie

Ozontherapie

Pathologie

Physikalische Medizin und Rehabilitation

Plastische, Rekonstruktive und Ästhet. Chirurgie

Psychiatrie und Psychotherapie

Psychosomatische und Psychosoziale Med.

Radiologie

Radio-Onkologie

Reproduktionsmedizin

Rheumaerkrankungen

Sportmedizin

Suchtmedizin

Tropen- und Reisemedizin

Tumorerkrankungen

Ultraschall

Venenkrankheiten

Ärzte & Kliniken

Ärzte & Kliniken im Fokus

6

Anthroposophie
Augenkrankheiten
Chirurgie
Chiropraktik
Dermatologie
Geriatric
Komplementärmedizin
Plastische Chirurgie
Psychiatrie
Rheumaerkrankungen
Schmerztherapie
Sportmedizin
Suchtmedizin

Kliniken Beider Basel / Aargau / Solothurn

Zahnmedizin

Zahnmedizin im Fokus

44

Zahnärzte-Gesellschaften SSO - AG BL BS
Zahnärzte
Ästhetische Zahnmedizin
Zahnpflege
Parodontologie
Rekonstruktive Zahnmedizin

Gesundheitswesen

Gesundheitswesen im Fokus

64

Alter & Pflege
Organisationen
Prävention

Dienstleister

Branchen im Fokus

78

Apotheken
Hörberatungen
Orthopädie Schuhtechnik OSM
Orthopädie Technik SVOT
Physiotherapie
Rehabilitation

Anthroposophische Medizin

Die anthroposophische Medizin ist ein ganzheitliches und umfassendes Medizinsystem, das sich seit mehr als 80 Jahren auf der ganzen Welt verbreitet und weiterentwickelt. Sie wird von schulmedizinisch ausgebildeten Ärzten/-innen und Krankenschwestern bzw. -pflegern mit qualifizierter Zusatzausbildung, sowie von langjährig geschulten Therapeuten/-innen – sowohl ambulant wie auch stationär in speziell dafür eingerichteten Kliniken und Spitälern – ausgeübt.

Erweiterung der naturwissenschaftlichen Medizin

Die anthroposophische Medizin versteht sich als eine Erweiterung der naturwissenschaftlichen Medizin durch geisteswissenschaftliche Forschungsmethoden. Die Ausrichtung am Wesen des Menschen und seinen seelischen und geistigen Bedürfnissen macht diese Medizin patientenzentriert und menschenfreundlich. Alle Massnahmen werden an den individuellen Bedürfnissen der Kranken orientiert. Das diagnostische und therapeutische Konzept wird immer am konkreten Einzelfall entwickelt. Es wird grossen Wert darauf gelegt, die Patienten/-innen in umfassender Weise über ihren Zustand zu informieren und aktiv am Gesundungsprozess zu beteiligen. Ebenso wird auf eine möglichst bewusste Lebensführung (Gesundheitsförderung) und Krankheitsvorsorge (Prävention) geachtet.

Unterstützung der Selbstheilungskräfte

Im Vordergrund einer Behandlung steht immer die Anregung und Unterstützung der Selbstheilungskräfte. Diese werden durch die anthroposophische Geisteswissenschaft differenziert beschrieben als Tätigkeiten des Lebens-, Seelen- und Geistorganismus. Mit Hilfe äusserer Anwendungen und homöopathischer oder aus anthroposophischer Erkenntnis stammender Heilmittel wird in der anthroposophischen Medizin ebenso gearbeitet, wie auch mit speziell dafür entwickelten künstlerischen Therapien.

Anthroposophische Heilmittel

Anthroposophische Heilmittel sind ganzheitlich konzipierte Kompositionen aus Grundstoffen mineralischen, pflanzlichen oder tierischen Ursprungs. Aber nicht nur die Inhaltsstoffe, auch die Art der Verarbeitung spielt eine entscheidende Rolle bei der Herstellung: Verschiedene Produktionsverfahren sind auf die Wirkungsweise der vier Wesensglieder abgestimmt. Je nach gewünschter Wirkung wird eine Natursubstanz verfestigt, verflüssigt, destilliert, extrahiert, rhythmisiert oder verbrannt.

Auch die Form des Heilmittels – ob Tablette, Tropfen, Salbe, Pulver oder Injektionslösung – weist eine Beziehung zu demjenigen Wesensglied auf, bei dem die Heilung ansetzen soll. Bekannte anthroposophische Heilmittel sind Mistelpräparate zur Krebsbehandlung, sowie weitere Pflanzenpräparate, Arzneimittelkombinationen aus homöopathischen Präparaten, mit Pflanzen gelöste Metalle, Metallsalben sowie Öle und Tinkturen für Wickel, Einreibungen und Bäder.

Anthroposophische Arzneien sprechen die Selbstheilungskräfte an und unterstützen gezielt natürliche Lebensprozesse. Sie werden daher nicht nur in der ärztlichen Therapie eingesetzt, sondern eignen sich grösstenteils auch für die Selbstmedikation.

Anthroposophische Kunsttherapien

Die anthroposophischen Kunsttherapien setzen das Plastizieren und Malen, die Musik, Sprache und Bewegung ein, um die körpereigenen Regenerationskräfte anzuregen und die Persönlichkeitsentwicklung zu fördern. Lebensvorgänge und Organfunktionen, deren natürlicher Rhythmus aus dem Gleichgewicht geraten ist, werden durch künstlerisches Gestalten ausgeglichen und gekräftigt. Therapeutinnen und Therapeuten entwickeln in Absprache mit den behandelnden Ärzten/-innen individuelle Übungen und Übungsfolgen. Die Patienten/-innen erfahren sich dabei nicht als passiv Erleidende, als «geduldig auf Wirkung Wartende», sondern tragen durch ihre eigene Aktivität wesentlich zum Heilungsprozess bei.

Adressen

sortiert nach Fachgebieten

Anthroposophische Kliniken

Ita Wegman Klinik
Pfeffingerweg 1
4144 Arlesheim
Tel. 061 705 71 11
Fax 061 705 71 00
info@wegmanklinik.ch
www.wegmanklinik.ch

Lukas Klinik
Brachmattstrasse 19
4144 Arlesheim
Tel. 061 706 71 71
Fax 061 706 71 73
kontakt@lukasklinik.ch
www.lukasklinik.ch

Anthroposophische Produkte

Weleda AG
Dychweg 14
4144 Arlesheim
Tel. 061 705 21 21
Fax 061 705 23 10
www.weleda.ch

Anthroposophische Vereinigung

anthrosana, Verein für anthroposophisch erweitertes Heilwesen
Postplatz 5 - Postfach
4144 Arlesheim
Tel. 061 701 15 14
Fax 061 701 15 03
info@anthrosana.ch
www.anthrosana.ch



Ita Wegman Klinik

Pfeffingerweg 1
4144 Arlesheim
Tel. 061 705 71 11
Fax 061 705 71 00
info@wegmanklinik.ch
www.wegmanklinik.ch



Individuell. Für alle.

Die Klinik

Die Ita Wegman Klinik wurde 1921 von der holländischen Ärztin Ita Wegman im Zusammenwirken mit Rudolf Steiner begründet. Sie ist ein öffentliches Akutspital in privater Trägerschaft (ohne Subventionen) mit 63 Betten.

Das stationäre Angebot

- ▶ 24-Stunden-Notfall für Erwachsene
- ▶ Spitalbehandlungen in den Bereichen Innere Medizin, offene Psychiatrie und Psychosomatik
- ▶ Schwerpunkte der Inneren Medizin: Kardiologie, Onkologie, Pneumologie, Infektionskrankheiten, Rheumatologie
- ▶ Äussere Anwendungen in der Pflege (Wickel, Auflagen, Einreibungen)
- ▶ Sozialdienst

Es werden Patientinnen und Patienten aller Versicherungsklassen behandelt. Für Einwohner des Kantons Baselland reicht die Grundversicherung, Einwohner anderer Kantone benötigen die Zusatzversicherung «Allgemein ganze Schweiz».



Ausserdem in der Ita Wegman Klinik:

- ▶ ambulant: Hausarztmedizin, Gynäkologie, Pädiatrie, Psychosomatik, Innere Medizin, Kardiologie, Pneumologie, Onkologie, Psychiatrie
- ▶ onkologische Tagesklinik
- ▶ Pflegeweiterbildung
- ▶ öffentliche Kurse, Vorträge und Workshops
- ▶ eigene Heilmittelherstellung und öffentliche Apotheke
- ▶ öffentliche Cafeteria mit anerkannter Bio-Küche
- ▶ Ernährungsberatung
- ▶ reiches Kulturleben mit Ausstellungen, Konzerten u.v.m.

Umfangreiches Therapieangebot – auch ambulant

- ▶ Maltherapie / Plastizieren
- ▶ Musiktherapie
- ▶ Therapeutische Sprachgestaltung
- ▶ Heileurythmie
- ▶ Physiotherapie
- ▶ Rhythmische Massage nach Dr. med. Ita Wegman
- ▶ Medizinische Bäder und Einreibungen

Sprechen Sie mit Ihrer Krankenkasse bezüglich Kostenübernahme!

Besuchen Sie auch unser Gesundheitsportal www.quinte.ch

Körperpflegeprodukte aus der Ita Wegman Klinik online bestellen auf www.quinteshop.ch



Natürlich genossen im Restaurant.



Medizin mit Durchblick: die Augenheilkunde

Die Augenheilkunde (Ophthalmologie) gehört zu den ältesten Fachgebieten der Medizin. Vor über 3600 Jahren fanden sich bereits im altbabylonischen «Codex Hammurabi» Richtlinien für Augenoperationen.

Grosses Behandlungsspektrum

Heute beschäftigen sich Augenmediziner mit einer Vielzahl von Erkrankungen an einem der wichtigsten menschlichen Sinnesorgane, denn über 40 Prozent der Bahnen des zentralen Nervensystems sind für das Auge tätig. Die Behandlungen erstrecken sich von der Heilung diverser Verletzungen, Entzündungen oder gar Fehlbildungen z. B. an Augenlid, Bindehaut, Glaskörper, Horn- und Lederhaut bis hin zur Früherkennung und Therapie von Bewegungsstörungen des Auges wie dem Schielen, das zusätzlich den Orthoptisten auf den Plan ruft. Und nicht zu vergessen der Augenoptiker, der Fehlsichtigkeit mit der Anpassung geeigneter Sehhilfen korrigiert.

Weit verbreitet: Linsen- und Netzhauterkrankungen

Manche Beschwerden können bereits mit guten Augentropfen oder einer ausgleichenden Vitaminversorgung angegangen werden. Komplexer wird es bei bislang weit verbreiteten Erkrankungen wie dem Grauen Star (Katarakt), der altersbedingten Makuladegeneration (AMD) oder dem Glaukom (Grüner Star). Alle treten vorwiegend im höheren Lebensalter auf. Der Graue Star, eine fortgeschrittene Linsentrübung sowie

das Glaukom, ein Absterben von Nervenzellen der Netzhaut und des Sehnervs, oft infolge eines zu hohen Augeninnendrucks, können zur Erblindung führen. Bei der AMD schwindet die Sehschärfe durch Ablagerungen auf dem Netzhautzentrum.

Methoden der Diagnostik und Heilung

Der Augenarzt kann mit Untersuchungen des Gesichtsfeldes, des Augenhintergrundes (Spiegelung) oder der Blutgefässe von Netz- und Aderhaut (Fluoreszenz-Angiographie) einiges erkennen. Mit der Spaltlampe kann er quer durchs Innere des Auges blicken; Verborgenes wird mit Ultraschall sichtbar.

Laser-Scanning und andere raffinierte bildgebende Verfahren sind heute aus der Diagnostik kaum mehr wegzudenken. Sogar Hirnströme, welche die Lichtreize erzeugen, können gemessen werden. Ist eine Linse nicht mehr zu retten, kann sie durch eine künstliche ersetzt werden – eine der häufigsten, routinierten Operationen, die bei örtlicher Betäubung durchgeführt wird. Bei Netzhauterkrankungen kommt in speziell ausgestatteten Praxen zudem die Lasertherapie zum Einsatz. Auch das Glaukom kann manchmal mit dem Laser behandelt werden; meist werden jedoch Augentropfen eingesetzt, selten ist eine Operation notwendig.



Zunehmend wird der Laser auch zur Korrektur von Fehlsichtigkeit angewandt. Ein weites Feld also, das den Augenspezialisten als hoch qualifizierten Diagnostiker und Therapeuten ausweist.

Prophylaxe und Früherkennung

Bei diesen und anderen vom Laien schwer zu erkennenden, meist schleichenden Erkrankungen gewinnt die Prophylaxe und Früherkennung immer mehr an Bedeutung. Eine Kontrolle des Sehvermögens im Zwei-Jahres-Turnus ab dem 40. Lebensjahr kann Schlimmeres verhindern. Erblisch vorbelastete Personen, Diabetiker, Arteriosklerose- und Bluthochdruckpatienten sind im Bereich der Linsen- und Netzhauterkrankungen besonders gefährdet.

Schweizer. Ophthalmologische Gesellschaft
Sekretariat

Fürsprecher Christoph Egli

Berneckerstrasse 26

9435 Heerbrugg

Tel. 071 727 16 61

Fax 071 727 16 62

sog@erlaw.ch

www.sog-ssso.ch

Augentagesklinik

Vista Klinik

Hauptstrasse 55 - 4102 Binningen
Tel. 061 426 60 00 - Fax 061 426 60 01
info@vistaklinik.ch - www.vistaklinik.ch



In guten Händen

Das Auge ist unser wichtigstes Sinnesorgan. Über 80% unserer Wahrnehmungen beruhen auf Signalen, die wir mit unseren Augen empfangen. Deshalb kümmern wir uns intensiv und kompetent um die Behandlung von Sehstörungen.

In unserer ophthalmologischen Tagesklinik, die auch international einen ausgezeichneten Ruf hat, stehen Ihnen Augenspezialisten für jedes Fachgebiet zur Verfügung. Breite Erfahrung, kontinuierliche Weiterbildung und der Einsatz modernster Technik sind unsere Erfolgsfaktoren. Als Weiterbildungsklinik für Augenärzte sind wir jederzeit mit den neuesten Erkenntnissen der Augenheilkunde vertraut.

Auf die Qualität unserer Arbeit legen wir grössten Wert und die persönliche Betreuung unserer Patientinnen und Patienten ist uns ein besonders wichtiges Anliegen.

VISTA KLINIK

Unserem Wissen, unserem Können und unserer Erfahrung können Sie vertrauen – Sie sind bei uns in guten Händen.

Wissen und Erfahrung bedeuten Sicherheit

Unsere Spezialisten bilden sich laufend und umfassend weiter. Von unserer langjährigen Erfahrung können Sie profitieren: pro Jahr konsultieren uns rund 40.000 Patientinnen und Patienten. Wir führen jährlich über 10.000 Operationen durch. Beides gibt uns und Ihnen die grösstmögliche Sicherheit.

In unserer Klinik führen wir folgende Eingriffe durch:

- ▶ Operationen des Grünen- und Grauen Stars
- ▶ Netzhaut- und Glaskörperchirurgie
- ▶ Operationen der Tränenwege
- ▶ Hornhauttransplantationen
- ▶ Schieloperationen
- ▶ kosmetische Eingriffe wie Lidchirurgie
- ▶ Wiederherstellungschirurgie und ästhetische Korrekturen

Unter einem Dach

Dank unserer reichen Erfahrung kennen wir die Bedürfnisse unserer Patientinnen und Patienten sehr genau. Unter einem Dach finden Sie deshalb bei uns Augenärzte, Optiker und ausgebildete Fachpersonen, die sich um die Vor- und Nachbehandlung kümmern. Unsere Spezialisten ergänzen sich perfekt, sie arbeiten Hand in Hand als eingespieltes Team.

Augenlaserzentren

LASER VISTA

Hauptstrasse 71 - 4102 Binningen
Tel. 061 426 50 00 - Fax 061 426 50 01
binningen@laservista.ch
www.laservista.ch

Kostenlose Beratung 0800 980 980

LASER VISTA

Ihre Augen im Fokus

Sie möchten Ihr Leben ohne Brille oder Kontaktlinsen geniessen? Dieser Wunsch kann in Erfüllung gehen.

Die erfahrenen Spezialisten der LASER VISTA wenden die modernsten Behandlungsverfahren mit dem Excimer Laser (Femto-LASIK/LASIK/LASEK) sowie mit Intraokularlinsen an um Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit sowie Hornhautverkrümmungen zu korrigieren.

Informieren Sie sich in einem persönlichen Beratungsgespräch oder an einem der regelmässig stattfindenden Informationsabende über die verschiedenen Behandlungsverfahren.



Dr. med. Urs Studer

Facharzt FMH für Chirurgie
Schwerpunkt Allgemein- Unfallchirurgie

Bärengasse 21 - 4800 Zofingen
Tel. 062 752 54 04 - Fax 062 752 54 05
info@chirurgie-baerenhof.ch
www.chirurgie-baerenhof.ch



chirurgie

bärenhof

Ambulante Chirurgie

- ▶ Eigener Operationssaal/Tagesklinik

Belegarztstätigkeit

- ▶ Klinik Villa im Park, Rothrist
- ▶ Hirslanden Klinik Aarau

Praxisangebot

Heute können viele Eingriffe ambulant in der Arztpraxis durchgeführt werden. Auch Operationen, die eine Narkose benötigen. Meine Praxis verfügt über einen anerkannten Operationssaal. Ob bei Ihnen eine ambulante Operation möglich ist, hängt von vielen Faktoren ab. Falls ein Spitalaufenthalt nötig ist, werde ich Sie als Belegarzt in der Klinik Villa im Park, Rothrist oder in der Hirslanden Klinik Aarau operieren und betreuen.

Die Auswahl der richtigen Behandlung unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Bedürfnisse ist mir besonders wichtig. Für eine ausführliche Besprechung nehme ich mir gerne genügend Zeit. Meine moderne Praxis bietet für die Sprechstunde, die Abklärung und die Operation die nötige Vertraulichkeit und eine persönliche, familiäre Atmosphäre.

Bei Rückenweh zum Chiropraktor

ChiroSuisse

80 Prozent der Schweizer müssen mindestens einmal im Leben Rückenschmerzen behandeln lassen. Zahlreiche Langzeitstudien bestätigen den grossen Wert der Chiropraktik bei Rückenbeschwerden: Chiropraktik ist wirksam und sicher, reduziert den Medikamentenbedarf, hilft Operationen zu vermeiden und macht rascher wieder arbeitsfähig.

Was ist Chiropraktik?

Der Chiropraktor diagnostiziert und behandelt Störungen der Statik (Körperhaltung) und der Dynamik (Bewegungsablauf) des Bewegungsapparates, insbesondere der Wirbelsäule. Zu Schmerzen oder Beeinträchtigungen ihrer Funktion kommt es nach Fehlbelastungen der Muskeln, Sehnen und Gelenke sowie nach Unfällen und Krankheiten. Betroffen sind Patienten jeden Alters und aus allen Bereichen des Lebens.

Die chiropraktische Behandlung lindert oder behebt Beeinträchtigungen der Beweglichkeit und der Nervenfunktion, Verkrampfungen der Muskeln und Schmerzzustände. Neben lokalen Beschwerden des Bewegungsapparates behandelt der Chiropraktor auch Störungen, die davon ausgehen, zum Beispiel Schwindel, Kopfschmerzen, ausstrahlende Schmerzen oder Pseudo-Herzbeschwerden. Auch gewisse Arten von Diskushernien und die Folgen von Schleudertraumata liegen im Behandlungsbereich des Chiropraktors. In bestimmten Fällen können durch neurophysiologische Reflexe Herz-, Verdauungs-, Atmungs-, und Kreislauffunktionen günstig beeinflusst werden.

Die Chiropraktik ist eine selbstständige Disziplin der wissenschaftlich anerkannten Heilberufe. Sie hat im heutigen Gesundheitswesen die wichtige Aufgabe, Patienten auf natürlichem Wege ohne Chirurgie und in der Regel ohne Medikamente zu helfen.

Wie verläuft die Behandlung?

Am Anfang der Behandlung steht die Untersuchung mit klinischen, labortechnischen und radiologischen Methoden. Die Behandlung selbst besteht im Wesentlichen aus einer spezifischen, mit einem minimalen Kraftaufwand ausgeführten manuellen Einwirkung auf das Gelenk, das in seiner Funktion gestört ist. Dabei wird das blockierte Gelenk leicht über seine normale Beweglichkeit hinausbewegt, ohne dass Kapsel, Bänder oder Weichteile verletzt oder beeinträchtigt werden. So kann die Gelenkfunktion sofort oder mit einer gewissen Verzögerung wiederhergestellt werden.



Ausbildung und Stellung des Chiropraktors

Nach der ersten medizinischen Vorprüfung an einer Schweizer Universität ziehen die Studenten nach Kanada oder in die USA und kehren nach erfolgreichen zehn Semestern für Praktika, Weiterbildung und interkantonales Staatsexamen in die Schweiz zurück. Durchschnittlich acht Jahre dauert die Ausbildung zum Chiropraktor. Der Chiropraktor ist eine selbstständige Medizinalperson, die im Rahmen von KVG, UVG, IV und Militärversicherung wirkt. Allgemein- und Spezialärzte sowie Spitäler arbeiten eng mit Chiropraktoren zusammen. Chiropraktik ist Pflichtleistung der Krankenkassen; in der Regel können Patienten den Chiropraktor ohne Überweisung des Hausarztes konsultieren.

Gratis Rückenlexikon

Ein kostenloses Exemplar des über 70-seitigen «Rückenlexikons der Schweizer Chiropraktoren» und Informationen über die Chiropraktik gibt es gegen einen mit CHF 1.10 frankierten Briefumschlag C5. Schweizerische Chiropraktoren-Gesellschaft ChiroSuisse.

Schweizerische
Chiropraktoren-Gesellschaft ChiroSuisse
Sulgenauweg 38
3007 Bern
Tel. 031 371 03 01
Fax 031 372 26 54
mail@chirosuisse.ch
www.chirosuisse.info

Internetlinks

www.schmerzforum.ch

Schmerzforum –

Fragen und Antworten zu Ihren Schmerzen

Das Schmerzforum ist ein Bereich in welchem Sie anonym Ihre Schmerzfragen zu Funktionsstörungen des Bewegungsapparates stellen können.

Was müssen Sie tun? Wählen Sie den Link «Frage stellen» und beschreiben Sie Ihre Schmerzen möglichst genau inklusive Alters- und Geschlechtsangabe. Schreiben Sie auch was Ihre Beschwerden verstärkt bzw. lindert; und wann Sie keine Beschwerden haben, was von wem schon für Diagnosen gestellt und welche Therapien durchgeführt wurden. Und endlich welche Krankheiten Sie schon gehabt haben. Ihre Frage wird je nach Anfrage von Chiropraktoren, Rheumatologen und andern Spezialisten beantwortet und auf diesen Seiten publiziert. Sie sollten also in einigen Tagen wieder vorbeischaun.

www.chiropraktik.ch

Willkommen bei chiropraktik.ch dem Informationsdienst für Chiropraktik und Gesundheit in der Schweiz. Sie erhalten bei uns Informationen zum Berufsbild des Chiropraktors in der Schweiz, haben die Möglichkeit Fragen zu stellen und finden weiter interessante Artikel zu Chiropraktik und Gesundheit.

Dr. Max E. R. Widmer

Schmerzanalytik & Chiropraktik
Chiropraktor SCG/ECU

Seminarstrasse 28
5400 Baden

und Medizinisches Zentrum Brugg
Fröhlichstrasse 7
5200 Brugg

Tel. 056 221 64 21
Fax 056 221 64 10

www.chiropraktor.ch
www.chiropraktik.ch

«Ursache- statt Symptombehandlung» – vor allem bei Rückenschmerzen!



Mitbegründer und ehem. medizinischer Leiter eines Schmerzzentrums. Heute in Baden und im Medizinischen Zentrum Brugg tätig.

Zusammenarbeit mit Belegärzten und Rheumatologen in der Schmerztherapie funktioneller Störungen des Bewegungsapparates.

Spezialisiert auf Manipulation unter Narkose (MUA), Flexion/Distraktionsbehandlung von Diskushernien. Schleudertrauma-Sprechstunde, ESD®-Verhaltens-Beratung, Zweitmeinung.

Entwicklung der Chiro-Gymnastik nach Dr. Widmer, Gründer der ersten Selbsthilfegruppe für hypermobile Menschen.

Online Schmerzberatung auf www.schmerzforum.ch und www.chiropraktik.ch

Fachärzte für Dermatologie, Venerologie, Allergologie

DermatologInnen beschäftigen sich mit allen Facetten der Haut und Ihrer Anhangsgebilde wie Haare und Nägel sowie den angrenzenden Schleimhäuten. Das Kollektiv der Patienten reicht vom Säugling bis zum Greis und umfasst beide Geschlechter.

Hautkrankheiten

Die häufigen Erkrankungen, mit denen sich die DermatologInnen beschäftigen sind alle Formen der Akne, die Psoriasis (Schuppenflechte), die Gruppe der Ekzeme (Neurodermitis, Seborrhoische Dermatitis, Kontaktekzeme, Austrocknungsekzeme etc.), die Infektionserkrankungen (Bakterien, Viren, Pilze) sowie die Hauttumoren und deren Vorstufen.

Allergien

An saisonalen Erkrankungen stehen die unterschiedlichen Formen des Heuschnupfens inkl. Asthma bronchiale, Insektengiftallergien, polymorphe Lichtdermatosen (Sonnenallergien), Epizoonosen (Stichreaktionen auf unterschiedliche Erreger) etc. im Vordergrund.

Hautteste werden durchgeführt zum Ausschluss/Nachweis von Kontaktallergien (Epicutanteste), oder bei Inhalationsallergien wie Heuschnupfen oder allergisches Asthma bronchiale (Prickteste).

Geschlechtskrankheiten

Die Geschlechtserkrankungen wie Gonorrhoe, Syphilis, HIV und Geschlechtswarzen etc. sind weitere Facetten der Dermatovenerologie.

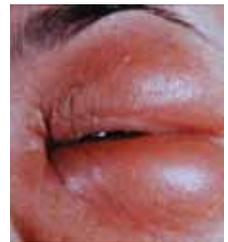
Kosmetik

DermatologInnen sind zudem auch primär Ansprechpartner für mehr kosmetische Aspekte der Haut wie Beurteilung und Behandlung von Pigmentflecken, Alterswarzen, Gefässerweiterungen im Gesicht wie Coupe rose, Beeinflussung des Haarwachstums oder des übermäßigen Schwitzens, sowie Empfehlungen zur Behandlung von Falten und Texturveränderungen der Haut.

Behandlungsformen bei Hautkrankheiten

An Behandlungsformen kennen die Experten der Haut eine Riesenpalette von Externa (medikamentöse Wirkstoffe in Crème und Salbengrundlagen etc.), unterschiedliche Medikamente, die peroral als Tabletten/Kapseln oder mittels Injektionen zugeführt werden. Grosse Fortschritte wurden in letzter Zeit erzielt mit Biologicals, Medikamenten für die schwere Psoriasis, die meist

gespritzt werden müssen und sehr kostenintensiv sind. Bei den Ekzemen spielen neben den bisherigen Cortisonexternas Calcineurininhibitoren wie Tacrolimus (Protopic) oder Pimecrolimus (Elidel) eine wichtige Rolle, da sie langfristig eingesetzt werden können ohne Risiko von Atrophisierungerscheinungen (Hautausdünnungen). Imiquimod (Aldara), eine immunmodulierende



Substanz für Genitalwarzen, wird teils mit gutem Erfolg auch eingesetzt für Präkanzerosen oder oberflächliche Hauttumoren, wobei als Nebenwirkung im Bereich der Applikation für einige Wochen eine Entzündung entsteht. PDT, die photodynamische Therapie, wird eingesetzt für oberflächliche Hauttumoren oder Präkanzerosen, wobei v.a. schwierige Lokalisationen wie Genitale, Lippen oder grosse Flächen (Glatzen) die Hauptdomäne darstellen. Elektrochirurgie, Kryochirurgie sind Varianten neben der normalen Chirurgie zur Entfernung von gut- und bösartigen Hautveränderungen.

UV-Therapie

UV-Therapien (UVA, UVB, TL01, PUVA etc.) werden eingesetzt als zusätzliche Behandlungen für grossflächige und/oder hartnäckige Ekzeme, Psoriasis, Lymphome oder bei Juckreiz unterschiedlicher Aetiologie.

Lasertherapie

An Lasertherapien unterschieden werden eigentliche Pigmentlaser (zur Entfernung von gutartigen Pigmentierungen wie Altersflecken oder Tätowierungen), Gefässlaser (zur Reduktion von unerwünschten Gefässerweiterungen wie Spider Nävi, Hämangiomen, Teleangiektasien, Coupe rose, insbesondere im Gesicht), Epilationslaser (zur Reduktion von unerwünschten Haaren) und chirurgische Laser, mit denen Gewebe verdampft oder durchtrennt werden kann. Lasertherapien sind im allgemeinen schmerzhaft und werden nur teilweise von den Kassen vergütet.

Laboruntersuchung

Neben diversen Laboruntersuchungen (Blut- und Urindiagnostik, Untersuchungen auf Bakterien, Viren, Pilze etc.) führen DermatologInnen auch Biopsien (Gewebeproben) durch zum Ausschluss/Nachweis von Hauttumoren oder bei seltenen oder unklaren Erkrankungen.

Vorsorge durch Dermatoskopie

Mit der Dermatoskopie können v.a. pigmentierte Hautveränderungen besser beurteilt werden (Früherkennung von Melanomen etc.). Ihr Hautarzt bzw. Ihre Hautärztin wird Sie zweifellos bei allen Affektionen der Haut gut beraten.

Dr. med. R. Flückiger
Obmann der DermatologInnen BS

SGDV Schweiz. Gesellschaft für
Dermatologie und Venerologie
Sekretariat
Mme M. Pongratz Guntli
Case postale 782 - 2002 Neuchâtel
Tel./Fax 032 721 42 60
sgdv-ssdv@hin.ch - www.derma.ch

Dr. med. Felix J. Bertram

Facharzt FMH Dermatologie und Venerologie
FA Laserbehandlungen FMH/FMCH
Operative Dermatologie VOD

Herzogstrasse 10 - 5000 Aarau
Tel. 062 822 81 22
www.skinmed.ch

skinmed

Praxis für Dermatologie und Venerologie –
Zentrum für ästhetische Medizin



Dr. med.
Felix Johannes Bertram

Schwerpunkte:

Operative Dermatologie:

- ▶ Operative Entfernung von Muttermalen und Altersflecken
- ▶ Operative Entfernung von bösartigen Hauttumoren
- ▶ Melanomchirurgie
- ▶ Deckung von komplexen Defekten mit Verschiebelappen und Transplantaten

Venenheilkunde (Phlebologie):

- ▶ Ultraschalluntersuchung der Beinvenen (Doppler/Duplexsonographie)
- ▶ Operative Therapie von Krampfadern
- ▶ Verödungstherapie/Lasertherapie von Besenreisern
- ▶ Behandlung offener Beine (Ulkus)

Aesthetische Medizin /Lasertherapie:

- ▶ Faltenglättung mit Botulinumtoxin (Botox)
- ▶ Faltenglättung und Lippenaufbau mit Hyaluronsäure
- ▶ Beratung bei Kosmetika und Cosmeceuticals
- ▶ Peelings mit Fruchtsäure und Trichloressigsäure
- ▶ Lasertherapie bei Gefässen, Pigment, störende Hautveränderungen
- ▶ Dauerhafte Haarentfernung

Geriatric – ein Zweig der Medizin

Die Geriatric gilt als medizinisches Fachgebiet. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert sie als «Zweig der Medizin, der sich mit der Gesundheit im Alter und den klinischen, präventiven, rehabilitativen und sozialen Aspekten von Krankheiten beim älteren Menschen beschäftigt».

Auch in der Schweiz erfährt die Geriatric eine rasante Entwicklung. Die Zunahme betagter und insbesondere hochbetagter Menschen hat erhebliche Auswirkungen auf das Gesundheitswesen. Die Schweiz gibt rund 6,6 Milliarden Franken pro Jahr für Langzeitpflege aus. Diese Kosten werden noch steigen, da heute schon jede sechste, bis 2050 gar jede vierte Person in der Schweiz älter als 65 Jahre ist. Alternative Wege zur klassischen Langzeitpflege sind darum dringlich.

Die Geriatric setzt interdisziplinäres Arbeiten voraus: Mitglieder verschiedener Berufsgruppen arbeiten im geriatricen Kontext eng zusammen. Alte und hochbetagte Menschen sollen zu einem möglichst langen selbständigen Leben befähigt werden.

Die SFGG – die Schweizer Fachgesellschaft für Geriatric – formuliert ihr Bestreben wie folgt: «Ziel der geriatricen Betreuung ist es, alten Menschen ein erfülltes, aktives Leben zu ermög-

lichen, Krankheiten und deren Folgen vorzubeugen und diese frühzeitig zu diagnostizieren und zu behandeln. Sie hat weiter zum Ziel, alten Menschen, die an akuten oder chronischen Krankheiten leiden, Funktionseinbussen haben oder abhängig sind, ein gelingendes Leben zu ermöglichen sowie Sterbenden die notwendige medizinische und soziale Hilfe zu leisten und ihnen beizustehen.»

In der Regel sind geriatric Patientinnen und Patienten über 65 Jahre. Oft liegen mehrfache und komplexe Krankheitsbilder vor (Multimorbidität):

- ▶ allmählicher Intelligenzabbau (verschiedene Demenzen)
- ▶ Wahnvorstellung, insbesondere durch Alzheimer-Demenz,
- ▶ Herzinsuffizienz,
- ▶ Immobilität,
- ▶ Instabilität (vor allem als Folge von Apoplexie, Schwindel, Stürze)
- ▶ Inkontinenz der Blase oder des Darms
- ▶ Einschränkung der Wahrnehmungsorgane,
- ▶ Der allmähliche Verlust / Abbau an Körperflüssigkeit (Exsikkose)



Bild: Pro Senectute Basel Stadt

Typisch dabei ist der schleichende Verlauf, der einerseits zur Gewöhnung an den Zustand beiträgt, zum anderen unterschiedliche Bewältigungsstrategien (Coping) für Teilprobleme hervorbringt. So kommt es nicht zu einer frühzeitigen Therapie, sondern eine kleine Verschlimmerung kann in einer Endphase die vollständige Dekompensation auslösen.

Geriatric (Fachärzte für Innere Medizin bzw. Allgemeinmedizin mit einer mindestens dreijährigen Weiterbildung in Geriatric und Gerontopsychiatrie und bestandener geriatricer Fachprüfung) haben Arbeitsmethoden und Betreuungsgrundsätze entwickelt, die dem entgegen steuern:

Adullam Geriatriespital

Mittlere Strasse 15
Postfach
4003 Basel
Tel. 061 266 99 11
Fax 061 261 18 47
info@adullam.ch
www.adullam.ch



Das multidimensionale geriatrische Assessment wird mittels eines Fragebogens durchgeführt und ist ein umfassender, interdisziplinärer diagnostischer Prozess (das heisst, ein gründlicher Abklärungsprozess unter Beteiligung verschiedener ärztlicher Berufsgruppen) mit dem Ziel, die medizinischen, funktionellen und psychosozialen Probleme und Ressourcen alter Menschen und deren Umgebung zu erfassen und einen umfassenden Therapieplan für eine weitere Behandlung und Betreuung zu entwickeln – angepasst an die Realitäten und den Bedürfnissen der Patienten.

Das geriatrische Assessment gilt als die wichtigste Arbeitsmethode, denn sowohl die ganzheitliche Betrachtung des Patienten steht im Vordergrund, als auch die Einbindung eines therapeutischen Teams in Diagnostik und Behandlung.

Weitere Schritte nach dem Assessment sind aufbauende Therapieplanung, Behandlung, Pflege von Patienten und Beratung von Angehörigen, sowie die Evaluation von Ergebnissen.

Von zentraler Bedeutung der Leistungen und Massnahmen zur Förderung der Gesundheit und Prävention von Krankheiten ist immer den Gesundheitszustand der betagten Person aufrecht zu erhalten oder zu verbessern – und somit eine rechtzeitige Reaktion auf typische Alterssyndrome zu gewährleisten.

Siehe auch Felix Platter Spital, Seite 34

Das **Geriatriespital der Adullam-Stiftung** nimmt geriatrische Patientinnen und Patienten auf. Die Einweisung erfolgt durch die Hausärztinnen und Hausärzte direkt, über die Notfallstation oder durch die Akutabteilungen des Universitätsspitals Basel und des St. Claraspitals.

Die geriatrischen Patientinnen und Patienten leiden häufig an verschiedenen Krankheiten gleichzeitig, und die gesundheitlichen Beeinträchtigungen betreffen somatische, psychische, soziale und funktionelle Dimensionen. Im Geriatriespital werden die Patientinnen und Patienten in allen diesen Bereichen umfassend abgeklärt, behandelt und betreut.

Das Geriatriespital erfüllt drei Grundaufgaben und leistet damit:

1. Akut - Geriatrie
2. Geriatrie - Rehabilitation
3. Geriatrie - Langzeitbehandlung

Die umfassende medizinische-geriatrische Betreuung im Geriatriespital mit 100 Betten (inkl. 15 Betten Passerellestation: Übergang vom Spital ins Pflegeheim) und dem Alters- und Pflegeheim mit 230 Betten (siehe Alter & Pflege, S. 64) sind Ausdruck der Philosophie und des Willens der Stiftung, ganzheitliche stationäre Betreuung Betagter anzubieten. Die Adullam-Stiftung ist eine private, gemeinnützige Institution.

Mit ihren 400 Mitarbeitenden leistet sie einen wichtigen Beitrag zur stationären Betreuung betagter Patientinnen und Patienten in Basel-Stadt.

Hirschgässlein 11-15
Postfach
4010 Basel
Tel. 061 295 89 89
Fax 061 272 75 29
info@schmerzlinik.ch
www.schmerzlinik.ch

schmerz
klinikbasel



Komplementär- oder Regulationsmedizin

Jedes Leiden wirkt auf den ganzen Menschen. Umgekehrt wirkt der Gesamtzustand des Kranken auf den Leidensverlauf (= «Regulation»). Eine Krankheit oder Verletzung wird chronisch, wenn die Regulation gestört ist. Komplementär- oder Regulationsmedizin versucht, die Regulation zu verbessern.

Aus unserem Angebot

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Die TCM nutzt Jahrtausende alte Erfahrungen, um die gestörte Harmonie im kranken Menschen wieder herzustellen. Eine Aufteilung in Geist und Körper existiert nicht. Der Mensch wird als Ganzes wahrgenommen und behandelt. Verschiedenste Leiden wie **Ischias, Migräne, Neuralgien aber auch Allergien und Verdauungskrankheiten und viele andere** können mit erstaunlichen Erfolgen behandelt werden.

Behandlungsmethoden:

- ▶ Akupunktur und Moxibustion
- ▶ Chinesische Arzneimittel
- ▶ Ohrakupunktur
- ▶ Tuina
- ▶ Schröpfen

Neuraltherapie

Durch eine örtliche Betäubung löscht man vorübergehend ein falsches (Schmerz-)Programm, so dass der Organismus das richtige (ohne Schmerz) wieder aufbauen kann. Damit kann eine Chronifizierung des Schmerzes behoben oder angehalten werden.

Therapie durch Ernährungsumstellung

Die Vielfalt unserer Ernährung kann zu einer Überforderung unserer Abwehrsysteme mit Nahrungsmittelintoleranzen führen. Diese äussern sich in Verdauungsbeschwerden (Reizdarmsyndrom) aber auch in Kopf- und Gliederschmerzen, Ekzemen, Müdigkeit oder anderen Symptomen. Die richtige Nahrungsauswahl erlaubt eine Abheilung oder Besserung der Symptome.

Orthopädische Einlagen und Gesamtstatik

Fuss-, Bein-, Knie-, Hüft- und Rückenschmerzen sind oft Folge von falschen Fussstellungen oder Beinlängenunterschieden. Durch spezielle genau angepasste Schuheinlagen kann eine deutliche Besserung erzielt werden.

Ärztliches Eisenzentrum an der Schmerzlinik

Eisenmangel zeigt sich mit Müdigkeit, Kopfweh, Schlafstörungen, Haarausfall und sogar «burn out» oder Depressionen. Die Regulation ist dabei gestört. Eine genügende Eisenzufuhr durch Infusionen ist deshalb bei uns ein wichtiges Element ganzheitlicher Therapie geworden.

Neuraltherapie nach Huneke

Was ist Neuraltherapie?

Die Neuraltherapie entstammt der Schulmedizin und wurde von den Brüdern Ferdinand und Walter Huneke am Anfang des letzten Jahrhunderts entdeckt. Neuraltherapie ist eine risikoarme therapeutische und diagnostische Methode, die nicht nur als Schmerztherapie zur Anwendung kommt, sondern auch für die Behandlung von vielen akuten und chronischen Erkrankungen geeignet ist. Sie lässt sich mit jedem anderen Therapieverfahren kombinieren.

Das Ziel der neuraltherapeutischen Behandlung ist es, gestörte Körperfunktionen ins Gleichgewicht zu bringen. In unserem Körper finden ununterbrochen und unbemerkt vom Bewusstsein Regelungsvorgänge durch das vegetative Nervensystem statt, die alle Organe, Muskeln, Nerven, Bindegewebe und die Haut steuern. Das körpereigene Nervensystem ist in der Lage, kleine und kaum spürbare Funktionsstörungen auszugleichen. Im Laufe der Zeit können jedoch viele kleine Störungen die körpereigene Selbstregulation entgleisen lassen. Dies macht sich in Form von Schmerzen oder anderen Beschwerden bemerkbar.

Die ganzheitliche Sichtweise der Neuraltherapie hat die Erfahrung gemacht, dass schadhafte Zähne, chronische Entzündungen und Narben als Störfelder und Beherdungen wirken können und damit auch in anderen Regionen des Körpers Schmerzen und Erkrankungen verursachen.

Wie wirkt die Neuraltherapie?

Die Neuraltherapie arbeitet mit örtlich wirksamen Betäubungsmitteln, wie z.B. Procain. Die Wirkung beruht dabei nicht auf der direkt betäubenden Wirkung des Mittels, sondern darauf, dass übergeordnete Regelkreise des Körpers, insbesondere das vegetative Nervensystem, beeinflusst werden.

Die vorübergehende Ausschaltung verursachen der Faktoren, so genannter Beherdungen oder Störfelder, durch gezielte Injektionen kleiner Mengen des Betäubungsmittels an Nervenzentren und Störfeldbereiche, schafft die Voraussetzung entgleiste Regelvorgänge zu normalisieren. Spontane Beschwerdefreiheit (Sekundenphänomen nach Huneke) bzw. anhaltende Besserung von Funktionsstörungen und Schmerzen sind in diesem Zusammenhang als Ergebnis der wiederhergestellten körpereigenen Regulation zu betrachten.

Wann kann die Neuraltherapie angewendet werden?

Die Neuraltherapie kann mit Hilfe kleiner Injektionen erstaunliche Reaktionen im ganzen Körper hervorrufen. Wo herkömmliche Therapien versagen, kann die Neuraltherapie oft noch helfen. Besonders wirksam zeigt sie sich bei akuten und chronischen Schmerzen jeglicher Art z. B. des Rückens, der Muskeln und der Gelenke, bei Schmerzzuständen nach Operationen, Unfällen oder Sportverletzungen. Auch Migräne und andere Kopf- und Gesichtsschmerzen können durch die Neuraltherapie sehr gut behandelt werden. Frauenleiden wie Monats- und Wechseljahresbeschwerden, Zyklus anomalies, Blutungsstörungen und Reizblase stellen weitere Anwendungsgebiete dieser nebenwirkungsarmen Therapie dar. Bei Prostataerkrankungen des Mannes und bei Erkrankungen der Atemwege ist die Neuraltherapie äusserst effektiv einzusetzen.

Wie arbeitet ein neuraltherapeutischer Arzt?

Selbstverständlich erstellt der ärztliche Neuraltherapeut eine ausführliche Krankengeschichte. Auch schon vergessene, unscheinbare Vorkommnisse wie z.B. Narben durch lange zurückliegende Verletzungen können von Bedeutung sein, obwohl sie einen Zusammenhang mit dem aktuellen Geschehen vordergründig nicht erkennen lassen. Durch Abtasten von Haut und Muskulatur werden Störungen im Gewebe erfasst, die wegweisend für die weiteren Behandlungen sind. Zur unterstützenden Abklärung werden auch Röntgen-, Labor- und Ultraschalluntersuchungen berücksichtigt.

Für die Injektion selbst werden feine Nadeln verwendet, sodass der Injektionsschmerz verschwindend gering ist.

Auf die Behandlung sollte eine kurze Ruhepause folgen. Als Reaktion des Körpers auf die neuraltherapeutische Behandlung kann ein leichtes Schwindelgefühl auftreten.

Auch eine kurzfristige Verschlimmerung der Beschwerden ist manchmal zu beobachten und stellt keinen Grund zur Beunruhigung dar. Dies ist jedoch eine wichtige Information für Ihren behandelnden Arzt und sein weiteres therapeutisches Vorgehen.

Je nach Beschwerdebild und Ansprechen auf die Therapie kann eine einzige Behandlung bereits zu anhaltender Beschwerdefreiheit führen, was aber eher die Ausnahme darstellt. In der Regel werden mehrere Behandlungen für eine dauerhafte Gesundung erforderlich sein.

Dr. med. Birgit Tylla

Schweizerische Ärztesellschaft für Neuraltherapie nach Huneke (SANTH)

Sekretariat - Postfach 590 - 3000 Bern 7
Tel. 031 311 97 57 - Fax 031 311 59 26

info@santh.ch
www.santh.ch

Schmerzlinik Basel

Hirschgässlein 11-15

Postfach

4010 Basel

Tel. 061 295 88 89

Fax 061 272 88 90

info@kopfschmerz-zentrum.ch

www.kopfschmerz-zentrum.ch

schmerz
linikbasel

Das Kopfschmerzzentrum der Schmerzlinik Basel

bietet seinen Patienten eine individuelle, dem Grad ihrer Beeinträchtigung angepasste Betreuung aus einer Hand. Dies ist möglich, da alle, für eine umfassende Behandlung notwendigen Spezialisten, unter einem Dach vorhanden sind. Nach einer neurologischen Konsultation einschliesslich ausführlicher Untersuchung wird ein persönlicher Behandlungsplan für den/die Patient/in festgelegt. Hierbei kommt ein Stufenkonzept zur Anwendung, welches Entspannungsverfahren wie Progressive Muskelrelaxation oder Biofeedback, medikamentöse Prophylaxe, komplementäre Methoden wie Akupunktur, chinesische Rezepturen oder Neuraltherapie, Sporttherapie und verhaltenstherapeutisch orientierte Gruppentherapie umfasst. Sollte ein Medikamentenübergebrauchskopfschmerz vorliegen, haben wir neben der ambulanten, auch die Möglichkeit der stationären Behandlung.



Nicht nur für Schönheitsbewusste:

PLASTISCHE, REKONSTRUKTIVE UND ÄSTHETISCHE CHIRURGIE

Die Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie deckt ein breites Feld ab. Sie leistet für weibliche und männliche Patienten aller Altersstufen unverzichtbare Dienste, denn sie kann sowohl Leben retten als auch die Lebensqualität verbessern. Die Patienten werden aus ganz verschiedenen Abteilungen überwiesen: Von der Notfallstation und von Ärzten chirurgischer und nicht chirurgischer Fachrichtungen.

Fachärzte für plastische, ästhetische und Wiederherstellungschirurgie mit FMH-Titel haben eine anerkannte, fundierte, mindestens 6-jährige Ausbildung und eine spezielle Prüfung absolviert. Sie ergänzen ihre Ausbildung regelmässig durch Kurse und Kongresse.

Die ästhetische/plastische Chirurgie

hat sich seit den späten 40er Jahren enorm entwickelt. Sie behandelt inzwischen immer komplexere Probleme und ist für den Fortschritt in folgenden Gebieten von grosser Bedeutung: Bessere Kenntnisse der Anatomie, Verbesserung der Anästhesie-Techniken, Bekämpfung von Infektionen nach Operationen, Fortschritte in der Mikrochirurgie und Entwicklung neuer Instrumente. Die Erwartungen und Anforderungen an die ästhetische/plastische Chirurgie werden immer grösser – und können immer besser erfüllt werden.

Die Wiederherstellungschirurgie

befasst sich mit äusserlichen Missbildungen, Unfallursachen, Haut- und sonstigen anatomischen Verlusten, die z.B. durch Tumore verursacht wurden. Sie findet ebenfalls Anwendung in der Dermatologie und in der Gefässchirurgie.

Die plastische Chirurgie

beschäftigt Ärzte, so genannte Plastiker, die auch in Forschung und Lehre aktiv sind. Dabei geht es z.B. um Anatomie und Heilungsprozesse.

Plastiker arbeiten oft für humanitäre Programme und Projekte, ebenso in der Schweiz wie in Entwicklungsländern. Behandelt werden beispielsweise Gesichtszerstörungen, Verbrennungen, Entstellungen durch Lepra und andere Krankheiten.

Die Schönheitschirurgie

korrigiert Schönheits«fehler» und individuell als Problem empfundenen Aussehen. Es liegen hier keine Missbildungen oder Verletzungen vor.

Wer bezahlt den Eingriff?

Leistungen, die im KVG vorgesehen sind, werden von den Versicherungen übernommen – es muss also eine anerkannte Therapie der Wiederherstellungschirurgie vorliegen, um eine Krankheit oder die Folgen eines Unfalls zu behandeln. Die IV trägt in der Regel die Behandlung von Missbildungen.



Dr. med. Philipp Neff

Facharzt FMH für Plastische,
Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie

ZENTRUM FÜR ÄSTHETISCHE UND REKONSTRUKTIVE CHIRURGIE

Hirslanden Klinik Aarau

Schänisweg - 5001 Aarau

Tel. 062 834 80 00 - Fax 062 822 08 77

info@aesthetik-zentrum.ch

www.aesthetik-zentrum.ch



Mitgliedschaften
 SGPRAC Schweiz, Gesellschaft für Plastische,
 Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie
 SGH Schweiz, Gesellschaft für Handchirurgie
 ISAPS International Society of Aesthetic Plastic Surgery

Internationaler Facharzttitel
 EBOPRAS European Board of Plastic Reconstructive
 and Aesthetic Surgery

Belegarzt Hirslanden Klinik Aarau, h-care Partnerarzt

Fragen Sie Ihren behandelnden Facharzt, er informiert Sie über die Möglichkeiten der Kostenübernahme und die nötigen Schritte.

Manche Zusatzversicherungen (halbprivat und privat) schliessen die Kostenübernahme von Eingriffen plastischer, rekonstruktiver und ästhetischer Art aus. Prüfen Sie Ihren Versicherungsvertrag unbedingt vor dem Unterschreiben!

Da die Massnahmen der Schönheitschirurgie nicht krankheitsbedingt sind und auch keine Unfallfolgen behandeln, werden diese Leistungen von keiner Krankenversicherung übernommen.

Lassen Sie sich für einen solchen Eingriff vom betreffenden Arzt oder der betreffenden Klinik einen Kostenvoranschlag erstellen. Dieser beinhaltet den chirurgischen Eingriff, die Nachsorge, den Spitalaufenthalt und die Anästhesie. Die Preisunterschiede können beachtlich sein.

Mögliche Komplikationen

Grundsätzlich bedeuten schönheitschirurgische Eingriffe ein hohes Risiko, denn im Prinzip wird ein an sich gesunder Körper «verletzt». Zudem sind Komplikationen oder zusätzliche Nachoperationen keine Seltenheit. Jeder Eingriff kann anders verlaufen, daraus entstandene Komplikationen bedeuten einen Mehraufwand, der nicht im Kostenvoranschlag enthalten ist. Ihr Facharzt klärt Sie über mögliche Risiken im Vorfeld auf.

SGPRAC-SSCPRE OFFICE

15, avenue des Planches

1820 Montreux

Tel. 021 963 21 39

Fax 021 963 21 49

office@plastic-surgery.ch

www.plastic-surgery.ch

Das ZENTRUM FÜR ÄSTHETISCHE UND REKONSTRUKTIVE CHIRURGIE ist in die Hirslanden Klinik Aarau integriert.

Dies bedeutet für Sie als Patient/in, dass sich ein überschaubares, hochqualifiziertes Team in **diskreter Atmosphäre** persönlich um Sie kümmert – und gleichzeitig profitieren Sie von der **Sicherheit** und modernsten Infrastruktur der gesamten Klinik.

Individualisierung

Jede Patientin, jeder Patient ist einzigartig. Jeder Mensch trägt eine andere Geschichte mit sich, hat andere Vorstellungen, Wünsche oder Ängste. Fast immer braucht der erste Schritt etwas Mut.

Voraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung ist nicht zuletzt gegenseitiges Vertrauen zwischen Arzt und Patient/in. Das Festlegen eines Behandlungskonzeptes braucht Zeit. Erst nach sorgfältiger Untersuchung und eingehender Besprechung wird ein chirurgischer Eingriff geplant. Das Vorgehen wird individuell auf Ihre Persönlichkeit und Ihre Bedürfnisse abgestimmt – ästhetische und funktionelle Aspekte müssen in Einklang sein.



BEHANDLUNGSSPEKTRUM

Ästhetische Chirurgie

Gesichtschirurgie

Lidstraffung, Entfernung von «Tränensäcken», Stirn-/Brauenlifting, Facelifting/Halslifting, Nasenkorrektur, Korrektur absteher Ohren

Brustchirurgie

Brustvergrösserung, Bruststraffung, Brustverkleinerung, Ausgleich von Asymmetrien

Konturkorrekturen

Fettabsaugung, Bauchdeckenstraffung, Oberschenkelstraffung, Oberarmstraffung

Plastisch-Rekonstruktive Chirurgie

Brustaufbau nach Brustkrebs

Direktaufbau oder später, Eigengewebe, Lappenplastiken, Implantate

Hautumorentfernung

Rekonstruktionen im Gesicht

Narbenbehandlungen

Faltenbehandlungen und Lasertherapien

Faltenbehandlungen

Botox, Filler

Modernste Lasertherapien

sanfte Hautstraffung, Faltenreduktion, Hautverjüngung

Permanente Haarentfernung

Gesicht, Achselhöhlen, Bikinizone, Beine

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel UPK

Wilhelm Klein-Strasse 27
4012 Basel
Tel. 061 325 51 11
info@upkbs.ch
www.upkbs.ch

**Universitäre
Psychiatrische Kliniken**
Basel
UPK



Menschen für Menschen

Die Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel (UPK) sind Teil des öffentlichen Gesundheitswesens des Kantons Basel-Stadt. Sie orientieren sich an ihrem Leistungsauftrag und sind führend in der psychiatrisch-psychotherapeutischen Grund- und ausgewählten Spezialversorgung.

In ihren vernetzten Tätigkeitsbereichen

- ▶ stationäre, teilstationäre und ambulante psychiatrische Versorgung von Erwachsenen, Kinder und Jugendlichen sowie
- ▶ Lehre und Forschung

gelten sie als nationale und internationale Referenz.

Die UPK Basel gewährleisten ihren Patientinnen und Patienten ein fortschrittliches Angebot an Diagnostik, Behandlung und Pflege.

Mit rund 1000 Mitarbeitenden der verschiedensten Berufe erfüllen die Kliniken diesen anspruchsvollen Auftrag.

Eine zeitgemässe psychiatrische Versorgung umfasst auch moderne und nach anerkannten Standards eingerichtete Pflegeabteilungen.

Als erste Universitätsklinik der Schweiz wurden die Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel im Februar 2007 nach den europäischen Qualitätsstandards der European Foundation for Quality Management (EFQM) zertifiziert.



Recognised for excellence
3 star





Bienentalstrasse 7 - CH-4410 Liestal
Tel. 061 927 70 11 - Fax 061 927 70 05
info@kpd.ch - www.kpd.ch

KANTONALE PSYCHIATRISCHE DIENSTE

Die Kantonalen Psychiatrischen Dienste Basel-Landschaft (KPD) sind der zuverlässige Partner für Psychotherapie und Psychiatrie mit einem umfassenden therapeutischen Angebot für alle Altersstufen. Vielfältige Wohn- und Arbeitsmöglichkeiten für psychisch und geistig behinderte Menschen vervollständigen das Spektrum. Die dafür notwendigen Dienstleistungen erbringen Tag für Tag über 900 Beschäftigte, wovon etwa 10 % in Ausbildung sind.



Tierpark KPD, Liestal

Die **Kantonale Psychiatrische Klinik** übernimmt die gesamte stationäre psychiatrisch-psychotherapeutische Versorgung: Aufnahmen rund um die Uhr - auch von zwangseingewiesenen Personen - als Notfallbehandlungen, Kriseninterventionen und Akutbehandlungen für alle Krankheitsbilder ab dem Erwachsenenalter; spezialisierte Behandlungsangebote für depressive Störungen, Persönlichkeitsstörungen, schizophrene Störungen, Abhängigkeitserkrankungen und depressive Störungen im Alter; Langzeittherapie betagter Menschen mit chronischen psychischen Störungen. Die Klinik verfügt über 275 Betten, 16 davon werden als Privatabteilung geführt.



Die **Externen Psychiatrischen Dienste** sind zuständig für die ambulante und tagesklinische Versorgung von Erwachsenen: Abklärungen und Behandlungen, Notfallbereitschaft, Liaison- und Konsiliardienst an somatischen Spitälern sowie Alters- und Pflegeheimen, Kriseninterventionen, sozialpsychiatrische Behandlungen und Gutachten. Der Fachbereich Forensik führt die gerichtlichen Weisungen und ambulanten Massnahmen sowie die psychiatrische Versorgung der Gefängnisse durch.

Der **Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienst** ist zuständig für die stationäre und ambulante psychiatrisch-psychotherapeutische Versorgung von Kindern und Jugendlichen: 24h – Notfalldienst, Konsiliardienst, Gutachten, Kriseninterventionen, Abklärungen und Therapien. Er führt drei Polikliniken (Liestal, Bruderholz und Laufen) sowie drei stationäre Einrichtungen (zwei Stationen in Liestal sowie eine Abteilung im Universitäts-Kinderspital beider Basel UKBB).



Ruheraum



Kantonale Psychiatrische Klinik, Liestal

Der **Psychiatrische Dienst für Abhängigkeitserkrankungen** ist zuständig für die Betreuung und Behandlung von Erwachsenen und Jugendlichen mit einer Alkohol-, Drogen- und anderer Suchtmittelabhängigkeit oder Spielsucht. Er berät Angehörige, Arbeitgeber und Schulen bei suchtmittelbedingten Problemen. Er leistet Konsiliar- und Liaisondienst an Spitälern. Er führt in Reinach die Heroin gestützte Behandlung durch.

Die **Fachstelle für Psychiatrische Rehabilitation** engagiert sich für die Entwicklung des rehabilitativen Faches zur Förderung der Integration und Lebensqualität psychisch kranker Menschen: Forschung, Schulung, Beratung und Supervision für Institutionen, Fachleute, (Sozial-)Versicherungen und Arbeitgebende.



Gesprächsgruppe

Der Dienst **Wohnen und Arbeiten** bietet mit zwei Wohnheimen Lebensraum für geistig und psychisch behinderte Menschen. Der Bereich Arbeit und Beschäftigung umfasst die Integrationshilfe, Anstellung oder ein begleitetes Arbeitsverhältnis für Menschen mit IV-Renten infolge einer psychischen Beeinträchtigung.

KLINIK SONNENHALDE AG

Psychiatrie und Psychotherapie

Gänshaldenweg 28 - CH-4125 Riehen
Tel. 061 645 46 46 - Fax 061 645 46 00
info@sonnenhalde.ch - www.sonnenhalde.ch

Besuchszeiten: täglich von 10.00h bis 19.00h



menschlich, fachlich, christlich

Die Klinik Sonnenhalde ist eine Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie.

Trägerschaft

Die Klinik Sonnenhalde ist als gemeinnützige Aktiengesellschaft organisiert. Träger sind das Diakonissenhaus Riehen und das Diakonat Bethesda Basel. Mit der Erfüllung unseres diakonischen Grundauftrags wollen wir einen Beitrag zu einer ganzheitlichen Heilung an Körper, Seele und Geist leisten.

Psychiatrie in christlicher Grundhaltung

In der Klinik Sonnenhalde werden Menschen in ihrer Ganzheit wahrgenommen und behandelt. Dazu gehören neben vielen anderen Faktoren auch das Bedürfnis nach Sinnsuche und der oft sehr persönlich gefärbte Glaube eines Menschen.

Das **allgemeine Therapiekonzept** umfasst drei Schwerpunkte, die sich ergänzen und angepasste Therapiemöglichkeiten anbieten:

▶ Stationäre Therapieangebote

Den Patienten steht ein vielseitiges Angebot aus bewährten Therapieformen und -methoden zur Verfügung: Ärztlich-medikamentöse Therapie, psychotherapeutische und seelsorgliche Gespräche sowie Kreativatelier, Sport und praktische psychosoziale Hilfen.

▶ Tagesklinik

Die Tagesklinik eignet sich für Patienten im Übergang vom stationären zum ambulanten Setting sowie für solche, die von einem intensiven ambulanten Angebot profitieren möchten.



▶ Ambulatorium

Psychische Erkrankungen und Krisen können oft ambulant behandelt werden. Unser kompetentes Team von erfahrenen Ärzten und Psychologinnen macht Ihnen gerne ein Angebot.

Zimmer und Gemeinschaftsräume

Die Patienten sind in modern eingerichteten Einzel- und Doppelzimmern untergebracht. Die gemütlich eingerichteten Aufenthaltsräume bieten einen freundlichen Rahmen für Begegnung und Austausch. Auch die helle Veranda mit Blick auf den Park und die Sitzplätze der Häuser sind ein beliebter Aufenthaltsort.

Klinik und ihre Umgebung

Die Klinik Sonnenhalde mit ihren Jugendstilhäusern liegt mitten in einem ruhigen wunderschönen Park. Sie ist nur 500 Meter vom Dorfzentrum Riehen mit seinem historischen Dorfkern, Restaurants, Einkaufsmöglichkeiten und Museen entfernt.

Einweisung

Eine Einweisung muss durch einen Arzt erfolgen. Wenn Sie keinen externen Arzt haben, können Sie sich bei unserem Ambulatorium melden, wo in einem Vorgespräch die Notwendigkeit eines stationären Aufenthaltes geklärt wird.

Kontaktstelle Psychoanalyse

Telefon 061 302 07 07

zu folgenden Zeiten:

montags von 13.00h bis 14.00h und
donnerstags von 17.30h bis 19.00h

Die Kontaktstelle richtet sich an Erwachsene und Jugendliche mit akuten oder anhaltenden Sorgen oder Ängsten, mit körperlichen Beschwerden unklarer Herkunft, an Menschen, die sich den Anforderungen in Ausbildung oder Beruf, der Familie oder in der Beziehung nicht mehr gewachsen fühlen. Sie richtet sich an alle, die mit den Methoden der modernen Psychoanalyse zu einem tieferen Verständnis von sich selbst gelangen möchten.

Wir stellen Ihnen einen geschützten Rahmen zur Verfügung, in dem Sie mit erfahrenen Psychoanalytikerinnen und Psychoanalytikern vertraulich sprechen können. Diese ein bis zwei Abklärungsgespräche dienen dazu, gemeinsam mit Ihnen ein erstes Verständnis für die Ihren Problemen zu Grunde liegenden seelischen Konflikte zu erarbeiten. So erhalten Sie Gelegenheit, unmittelbare Erfahrung mit der psychoanalytischen Arbeitsweise zu machen. Ist eine psychoanalytische Behandlung angezeigt, helfen wir Ihnen, wenn erwünscht, einen Platz für eine Psychoanalyse oder psychoanalytische Psychotherapie zu finden. Die Abklärungsgespräche dauern jeweils etwa eine bis eineinhalb Stunden, sind unentgeltlich und stellen auch eine Orientierungshilfe bei der Vielfalt der heute angebotenen psychotherapeutischen Verfahren dar.

Wenn Sie uns anrufen, vereinbaren wir mit Ihnen einen Gesprächstermin.

Hirschgässlein 11-15
Postfach
4010 Basel
Tel. 061 295 89 89
Fax 061 272 75 29
info@schmerzklinik.ch
www.schmerzklinik.ch

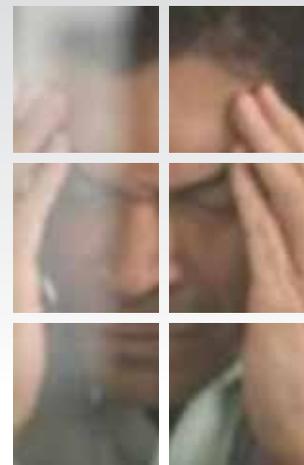
schmerz klinikbasel

Psychosomatik, Psychiatrie, Psychologie und Neuropsychologie

Schmerz ist mehr als eine reine Reizempfindung. Er wird durch unser Verhalten und unsere Gefühle, Gedanken sowie früheren Erfahrungen moduliert oder gar initiiert. Der am Körper empfundene Schmerz hat nicht immer eine körperliche Schädigung als Ursache. Vielmehr kann das Gehirn des Menschen – als kreative Leistung – Schmerz einsetzen, um eine seelische Notlage auszudrücken oder kann das Schmerzgedächtnis unter bestimmten Umständen frühere schmerzhaftige Erfahrungen aufleben lassen. Chronische Schmerzen schränken die Betroffenen in allen Lebensbereichen – Arbeit, Freizeit, Partnerschaft, soziale Beziehungen – massiv ein und stellen ein enormes psychisches Problem dar. Schmerzen können die seelischen Ressourcen erschöpfen und zu Hilflosigkeit, Depressionen und Ängsten führen. Gerade solche Befindlichkeiten, aber auch gewisse Gedanken und Verhaltensweisen beeinflussen die Schmerzverarbeitung und erschweren eine erfolgreiche Behandlung.

Aus all diesen Gründen berücksichtigen wir bei der Diagnostik und Behandlung chronischer Schmerzen auch die psychische Situation und das Umfeld des Patienten. Im Rahmen unseres ganzheitlichen Diagnostik- und Behandlungskonzeptes besteht damit die Möglichkeit, Zusammenhänge zwischen chronischen Schmerzen und psychosozialen Belastungsfaktoren, früheren schmerzlichen Erfahrungen, Gefühlen sowie Gedanken genauer kennen zu lernen. Unsere Aufgabe ist es, Auslöser sowie den Schmerz aufrechterhaltende Faktoren zu identifizieren. Das hilft uns, unsere Patienten gezielt zu behandeln.

Ein weiteres wichtiges Gebiet ist die neuropsychologische Diagnostik. Eine Reihe erprobter und zuverlässiger psychologischer Testverfahren geben Auskunft über den Zustand verschiedener psychischer Funktionen, wie z. B. Konzentrationsfähigkeit, Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Ausdauer und Belastbarkeit unter Zeitdruck, Lösungsstrategien bei praktischen und theoretischen Aufgaben. Mit dieser Diagnostik können psychische Einbussen nach Unfällen mit Kopfverletzungen und bei Schleudertraumen objektiv erfasst werden. Für die Unfallversicherungen kann das Ausmass einer psychischen Beeinträchtigung mit konkreten Zahlen belegt werden.



In unserer Abteilung für Psychosomatik, Psychiatrie, Psychologie und Neuropsychologie bieten wir an:

- ▶ Abklärung und Behandlung von Patienten/innen mit chronischen Schmerzen des Bewegungsapparates, mit Kopfschmerzen, Migräne, non-organic chest pain und funktionellen Abdominalschmerzen
- ▶ Abklärung und Behandlung von den Schmerz begleitenden komorbiden Störungen (Depression, Angst etc.)
- ▶ Verhaltenstherapie (u.a. Erlernen von Schmerzbewältigungstechniken)
- ▶ Verhaltenstherapeutische Gruppenbehandlung von Kopfschmerzpatienten
- ▶ Psychotherapie unter Einbezug des Schmerzgeschehens
- ▶ Neuropsychologische Abklärungen
- ▶ Entspannungsübungen (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training)
- ▶ Biofeedback zur Behandlung von Rücken- und Nackenschmerzen, Kopfschmerzen und Migräne

Fachärztesgesellschaft für Rheumatologie- Physikalische Medizin und Rehabilitation

Die Gesellschaft vereinigt Fachärzte für die Abklärung sowie die konservative, d.h. «nicht-operative» Behandlung des Bewegungs- und Stützapparates.

Dazu gehören Ärztinnen und Ärzte mit Spezialisierung in den Fächern Rheumatologie/Physikalische Medizin und Rehabilitation. Die meisten Mitglieder sind zudem in einem oder mehreren zusätzlichen Bereichen ausgebildet wie: Ultraschall-Diagnostik, Osteoporose-Abklärung, Manuelle Medizin, Sportmedizin, medizinischer Kräftigungstherapie, Interventioneller Schmerztherapie, Schmerzmedizin, Neuraltherapie, Akupunktur oder Homöopathie.

Zu den Rheumatologischen Erkrankungen und Verletzungsfolgen gehören:

Degenerative Erkrankungen und Funktionsstörungen:

- ▶ Arthrosen der grossen und kleinen Gelenke
- ▶ Rückenleiden wie: «Hexenschuss», «Halskehre», Diskushernie, Spinalstenose

Folgen von Verletzungen an Rücken, Muskeln und Gelenken

- ▶ z. B. Schleuder-Trauma der Halswirbelsäule
- ▶ Folgen von Gelenks- oder Meniskusverletzungen

Entzündliche Erkrankungen der Gelenke und der Wirbelsäule:

- ▶ Rheumatoide Arthritis (Chronische Polyarthrit)
- ▶ Psoriasis Arthropathie
- ▶ Spondarthropathien, wie M. Bechterew
- ▶ Borreliose
- ▶ Kristall-Arthropathien (Gicht, Pseudo-Gicht)
- ▶ Seltene Erkrankungen wie Vaskulitiden und Kollagenosen

Weichteilerkrankungen (Muskeln, Sehnen, Bänder, Bindegewebe)

- ▶ Muskel-, Sehnen-Ansatzbeschwerden wie Tennisellenbogen, Impingement der Rotatormanschette
- ▶ Schleimbeutelentzündung
- ▶ Sehnenscheidenentzündung
- ▶ Karpaltunnelsyndrom
- ▶ Fibromyalgie

Knochenerkrankungen

- ▶ Osteoporose
- ▶ Osteomalazie
- ▶ DISH: Diffuse idiopathische skelettale Hyperostose
- ▶ Algodystrophie (Morbus Sudeck)
- ▶ Morbus Paget

Methoden der Abklärung Anamnese

Wichtig ist die Krankheitsgeschichte der Patientin, des Patienten, insbesondere in Bezug auf die Schmerzen und die Behinderung im Alltag: Was tut weh? Wo tut es weh? Wann und wie oft tut es weh? Warum tut es weh? Was kann man, was kann man nicht mehr durchführen.

Klinische Untersuchung

Durch seine Fachkenntnisse kann der Rheumatologe den Bewegungsapparat gezielt untersuchen und Verformungen, Schwellungen und die Beweglichkeit feststellen. Ebenfalls kann er schmerzhafte Stellen bei der Untersuchung auffinden und in Zusammenhang mit der Erkrankung stellen.

Labor

Entzündliche Erkrankungen und Stoffwechselerkrankungen haben oft typische Laborbefunde. Die Untersuchung von Blut und Urin gehört deshalb oft zu einer rheumatologischen Untersuchung.

Bildgebung

Röntgen, Ultraschall, CT, MRI, Szintigraphie, Densitometrie: Degenerative und entzündliche Veränderungen an den Gelenken und der Wirbelsäule sind mit den konventionellen Röntgenbildern oft bereits gut erkennbar. Mit der Ultraschalluntersuchung können Weichteile beurteilt werden. Untersuchungen wie CT, MRI oder Szintigraphie sind nötig, wenn zusätzliche Details an Knochen oder Weichteilen oder der Knochenstoffwechsel beurteilt werden soll. Zur Abklärung einer Osteoporose wird die Densitometrie eingesetzt. Dies ist ein niedrig dosiertes Röntgenverfahren mit dem die Knochendichte gemessen werden kann.

Behandlungsangebote der Rheumatologie und der ambulanten Rehabilitation

Im Vordergrund steht für den Rheumapatienten sehr häufig der Schmerz. Eine zentrale Aufgabe in der Rheumapraxis ist deshalb die Behandlung von akuten und vor allem chronischen Schmerzen. Rheumatologen sind auch Schmerzspezialisten.

Beratung

Aufklärung über die erhobenen Befunde und die Art der Erkrankung. Hilfe bei der Krankheits- und Schmerzbewältigung. Beratung über die Lebensführung und sportliche Betätigung. Behandlungsplanung.

Interventionelle Rheumatologie/ Injektionsbehandlungen

- ▶ Gelenksinjektionen
- ▶ Infiltrationen an der Wirbelsäule (Fazettgelenke, Iliosakralgelenke, Nervenwurzeln, Injektionen in den Spinalkanal)
- ▶ Infiltrationsbehandlungen von schmerzhaften Stellen an Sehnenansätzen und Muskeln.

Manuelle Behandlung von Gelenken, Wirbelsäule und Muskulatur

- ▶ Diagnostik und Behandlung mit Techniken der Manuellen Medizin und Weichteiltechniken (z. B. Triggerpunkt-Behandlung)

Medikamentöse Behandlung

- ▶ Einstellung mit Schmerzmitteln und nicht-steroidalen Antirheumatika
- ▶ Medikamente zur Arthrose Vorbeugung
- ▶ Basistherapie, bei entzündlich rheumatischen Erkrankungen
- ▶ Medikamentöse Osteoporosebehandlung
- ▶ Medikamentöse Behandlung von Stoffwechselerkrankungen

Rehabilitation

Die Rehabilitation umfasst Methoden, welche bleibende oder drohende Folgen von Organschäden und Funktionsstörungen, die zu Behinderung und Benachteiligung führen, vermindern und damit dem Patienten eine soziale Integration erleichtern. Ziel der Rehabilitation ist eine Wiederherstellung oder eine wesentliche Verbesserung der Funktionsfähigkeit des Bewegungsapparates, und der damit verbundenen Aktivitäten und der Teilnahme im Alltagsleben.

Dazu gehören:

- ▶ Koordination einer interdisziplinären Behandlung mit gezielter Verordnung und Begleitung von: Physiotherapie, medizinischer Trainingstherapie, Kräftigungstherapie, Ergotherapie und psychologischer Betreuung.
- ▶ Hilfsmittelberatung
- ▶ Beurteilung der Arbeitsfähigkeit
- ▶ Beratung in der Lebensführung und der sozialen Integration

Frau Dr. Kramers, Zürich

SGR/SGPMR, c/o Rheumaliga Schweiz

Sekretariat

Josefstrasse 92 - 8005 Zürich

Tel. 044 487 40 00 - Fax 044 487 40 19

info@rheuma-net.ch

www.rheuma-net.ch

Schmerzlinik Basel

Hirschgässlein 11-15

Postfach

4010 Basel

Tel. 061 295 89 89

Fax 061 272 75 29

info@schmerzlinik.ch

www.schmerzlinik.ch

**schmerz
klinikbasel**

Rheumatologie, physikalische und manuelle Medizin

In der Abteilung «Rheumatologie» werden Beschwerden des Bewegungsapparates, wie Rücken-, Gelenk- oder Muskelschmerzen, abgeklärt und behandelt. Die sechs zur Verfügung stehenden Spezialisten lokalisieren und bestimmen Ihre Schmerzen mittels modernster Diagnostik-Methoden und im persönlichen Gespräch mit Ihnen. Individuell stellen wir Ihnen ein Therapiekonzept, wenn nötig in Absprache mit anderen internen Spezialabteilungen, zusammen. Dank modernster Technologie sind wir in der Lage, den vorhandenen Schmerz objektiv nachzuweisen; dies ist sogar möglich, wenn die Ursache des Schmerzes noch nicht nachweisbar ist.

Methoden unserer Rheumatologie

- ▶ Klassische Rheumatologie in Diagnostik und Behandlung (entzündlich / degenerativ / weichteilrheumatisch)
- ▶ Ultraschalluntersuchungen des Bewegungsapparates
- ▶ Manualmedizinische Diagnostik und Therapie
- ▶ Im IMC (Intermediate Care Unit) intensive, überwachte Infusionen (u.a. anti-TNF-alpha, Bisphosphonate)
- ▶ Bildwandler- und CT-gesteuerte Infiltrationen am Bewegungsapparat im Speziellen der Wirbelsäule, der Gelenke sowie Nervenblockaden an der Wirbelsäule und an Armen und Beinen
- ▶ Schultergelenkspülungen
- ▶ Mobilisation der Gelenke in Narkose

Interventionelle Schmerz-Therapie

Wenn das Nervensystem verrückt spielt

Unser Nervensystem hat verschiedenste Aufgaben. Es reguliert viele Funktionen in unserem Körper und es vermittelt auch Schmerzen als Alarmsystem. Die Regulation des Nervensystems kann aber auch versagen, Schmerzen übermitteln, wo gar keine mehr sein sollten oder Schmerzen unnötig verstärken, wie ein Feuermelder, der dauernd Alarm schlägt, obwohl das Feuer schon lange gelöscht ist.

Was tun wir, wenn der Computer zu Hause oder im Geschäft verrückt spielt und das ganze System blockiert ist? Wir schalten den PC aus und starten ihn neu auf.

Diese Methode wendet die interventionelle Schmerztherapie auch an. Das Nervensystem wird entladen und neu aufgestartet. Die zuvor überreizten Nerven können oft ihre normale Funktion wieder aufnehmen. Bei chronischen Schmerzen werden die Schmerzübertragungen durch spezielle Schmerzpumpen oder Stimulatoren gehemmt oder moduliert, oder aber durch spezielle Verfahren ausgeschaltet. Oft kann ein Heilungsprozess erst dann beginnen, wenn die Schmerzen beseitigt worden sind.

Was bedeutet «interventionelle Schmerztherapie»?

Durch feinste Nadeltechnik werden nervenberuhigende oder entzündungshemmende Medikamente an die Schmerzfasern oder an den Ort der Schmerzentstehung deponiert. Dabei sind nur geringe Mengen von Medikamenten notwendig, bedeutend weniger als mit herkömmlichen Methoden.

Diese Behandlung wird unter präziser Bildkontrolle (Bildumwandler/Computertomografie/Ultraschall/MRI) ohne grosse Risiken und nur wenig schmerzhaft von Spezialisten durchgeführt. Die Wirkung kann sowohl bei akuten als auch chronischen Schmerzen sehr rasch eintreten. Die Einnahme von Medikamenten kann massiv reduziert werden.

Diese moderne und weitgehend gefahrlose Technik wird nicht nur zur Behandlung, sondern auch zur Diagnose d.h. zur Suche der Schmerzursache eingesetzt.

Bei welchen Erkrankungen eignet sich diese Behandlung?

- ▶ akute und chronische Schmerzzustände an der Wirbelsäule mit oder ohne Schmerzausstrahlungen in Arme, Beine und Kopf z. B. verursacht durch Bandscheibenvorfälle oder Abnutzungserscheinungen
- ▶ Gelenkschmerzen
- ▶ Nervenschmerzen
- ▶ Tumorschmerzen
- ▶ Schmerzen bei Durchblutungsstörungen
- ▶ Weichteilschmerzen

Wann eignen sich solche Behandlungen?

- ▶ bei allen Schmerzzuständen, bei denen eine Operation nicht dringend notwendig ist, eine Operation nicht den gewünschten Erfolg gebracht hat oder überhaupt nicht in Frage kommt.
- ▶ bei allen Schmerzzuständen, bei denen eine rasche Schmerzlinderung notwendig ist.
- ▶ bei allen Schmerzzuständen, die durch andere Therapien nicht genügend oder sogar erfolglos beeinflusst werden konnten.

Schmerzlinik Basel

Hirschgässlein 11-15
Postfach
4010 Basel
Tel. 061 295 89 89
Fax 061 272 75 29
info@schmerzklinik.ch
www.schmerzklinik.ch

schmerz
klinikbasel



Stellenwert

Die interventionelle Schmerztherapie ist eine schonende, sehr effiziente Behandlungstechnik mit sehr guten Ergebnissen bei stärksten akuten, sowie chronischen Schmerzzuständen.

Die Nebenwirkungen sind bedeutend geringer als bei der üblichen Medikamenteneinnahme, die Wirkung kann schon innert Minuten bis Stunden eintreten. Die Behandlung kann mehrfach wiederholt oder durch das Anlegen eines Katheters mit einer Medikamentenpumpe verlängert werden.

Welche ÄRZTE behandeln Patienten mit dieser Technik?

Die interventionelle Schmerztherapie ist eine Grundleistung und wird von den Krankenkassen auch bezahlt.

Sie wird von speziell ausgebildeten Ärzten verschiedener Fachrichtungen durchgeführt, meistens ambulant, gelegentlich auch stationär. Es sind Fachärzte aus der *Rheumatologie, Physikalischen Medizin, Anästhesie, Radiologie, Neurochirurgie, Neurologie und Orthopädie*, welche sich diesem Gebiet speziell gewidmet haben.

Eine Vereinigung von Ärzten aus den obgenannten Fachgebieten, haben die Schweizerische Gesellschaft für interventionelle Schmerztherapie gegründet: SSIIPM (Swiss Society for Interventional Pain Management).

Interventionelle Schmerzdiagnostik und -behandlung

Die so genannte diagnostische Anästhesie erlaubt es, den Schmerz exakt zu lokalisieren, die Art des Schmerzes zu bestimmen und damit auch seine Ursachen ausfindig zu machen.

Es gibt Schmerzen, die sich nicht mit den klassischen physiotherapeutischen, medikamentösen oder anderen konservativen Therapieformen lindern lassen. Hier können Ihnen unsere Fachärzte der Abteilung für interventionelle Schmerzdiagnostik und -behandlung mit speziellen Methoden weiterhelfen. Dabei handelt es sich um Beschwerden, die durch das so genannte «Schmerzgedächtnis» hervorgerufen werden.

Wenn eine ursächliche Behandlung des chronischen Schmerzes nicht möglich ist, so stehen bei unserer interventionellen Schmerzbehandlung hochwirksame Methoden zur symptomatischen Schmerzbekämpfung zur Verfügung. Diese reichen von gezielten Nervenblockaden bis hin zur Spiegelung des Wirbelkanals (Epiduroskopie) oder zur Implantation von Rückenmarkstimulatoren oder Pumpensystemen, um Medikamente direkt ins Zentralnervensystem zu applizieren; so werden systemische Nebenwirkungen und die Gefahr der Gewöhnung gering gehalten.

Methoden unserer Abteilung für Interventionelle Schmerzdiagnostik und -behandlung

- ▶ Injektionen in die grossen Gelenke
- ▶ Injektionen in die kleinen Wirbelgelenke und die Gelenke zwischen Rippen und Wirbelsäule
- ▶ Blockade der Nervenwurzeln der:
 - ▶ Halswirbelsäule
 - ▶ Brustwirbelsäule
 - ▶ Lendenwirbelsäule
- ▶ Behandlung der kleinen Wirbelgelenke mit Strom
- ▶ Blockade vegetativer Ganglien
- ▶ Blockade peripherer Nerven, zum Beispiel an Armen und Beinen
- ▶ Discografie
- ▶ Epidurografie und -skopie
- ▶ Myelografie
- ▶ Mobilisation in Narkose
- ▶ Neuraltherapie im Aufwachraum
- ▶ Nukleoplastie
- ▶ Peridural-Anästhesie (PDA)
- ▶ Peridural-Katheter (PDK), Katheter an peripheren Nerven und Nervenplexen
- ▶ Sacralblock
- ▶ Spinalanästhesie
- ▶ Implantation von Rückenmark-Stimulatoren zur Behandlung von Schmerzen auch bei Durchblutungsstörungen
- ▶ Implantation von Medikamentenpumpen zur Behandlung von Schmerzen

Praxisklinik Rennbahn

Praxisklinik

St. Jakobs-Strasse 106
4132 Muttenz
Tel. 061 465 64 64
info@rennbahnklinik.ch
www.rennbahnklinik.ch

Willkommen in Ihrem
Kompetenzzentrum



Praxisklinik Rennbahn

- Orthopädie
- Sportmedizin
- Physiotherapie
- Biomechanik



Die Praxisklinik Rennbahn AG ist eine seit nunmehr 25 Jahren führende Privatklinik mit dem Schwerpunkt Orthopädie und Sportmedizin sowohl für den Spitzen- als auch für den Breitensport. Erstklassige medizinische Leistungen und persönliche Atmosphäre sind unser Markenzeichen weit über die Landesgrenzen hinaus.

Schmerzlinik Basel

Hirschgässlein 11-15
Postfach
4010 Basel
Tel. 061 295 89 89
Fax 061 272 75 29
info@schmerzlinik.ch
www.schmerzlinik.ch

schmerz
linikbasel

ein interdisziplinäres Konzept
gegen den Schmerz

Im Kompetenzzentrum arbeiten hoch qualifizierte Spezialisten, Exponenten des jeweiligen Fachbereiches, vernetzt unter einem Dach.



Fachbereiche

- ▶ Rheumatologie, physikalische und manuelle Medizin
- ▶ Komplementärmedizin, Regulationsmedizin
- ▶ Anästhesie, Interventionelle Schmerzdiagnostik und -behandlung
- ▶ Psychiatrie und Psychotherapie
- ▶ Physiotherapie
- ▶ Neuraltherapie
- ▶ Kopfschmerzzentrum

Wie verstehen wir Sportmedizin?

Die Sportmedizin umfasst die Prävention, Diagnose und Behandlung von Affektionen, welche durch sportliche Betätigung ausgelöst oder verschlimmert werden können. Sie kümmert sich dabei um die Gesundheit der Sporttreibenden. Die Sportmedizin umfasst aber auch den Einsatz körperlicher Tätigkeit zum Erhalt, oder zur Wiedererlangung der Gesundheit. Sie kümmert sich dabei um die Gesundheit der gesamten Bevölkerung.

Was sind die Ziele der SGSM?

Die Schweizerische Gesellschaft für Sportmedizin hat als wichtigstes Ziel die Förderung der Sportmedizin und ihrer verwandten Aktivitäten. Sie tut dies durch Vermittlung von Aus-, Fort- und Weiterbildung sowie durch Unterstützung der Forschung. Die SGSM bekämpft den Gebrauch von Medikamenten zur Leistungssteigerung (Doping).

Schweizerische Gesellschaft für Sportmedizin SGSM

Wer sind die wichtigsten Partner der SGSM?

FMH

Die SGSM nimmt im Rahmen der FMH (Foederatio Medicorum Helveticae) die Verantwortung für die sportmedizinische Fort- und Weiterbildung in der Schweiz wahr. Sie organisiert Weiterbildungskurse, führt die Fähigkeitsprüfung durch und erteilt den Fähigkeitsausweis «Sportmedizin».

Swiss Olympic

Die SGSM ist eine Partnerorganisation von Swiss Olympics und nimmt in diesem Rahmen die fachliche Verantwortung für die sportmedizinische Betreuung der lizenzierten Schweizer Sportler wahr. Die SGSM beteiligt sich an der Dopingprävention und Dopingbekämpfung.

Fähigkeitsausweis Sportmedizin-SGSM

Voraussetzungen

- ▶ Facharzttitel oder 5-jährige Weiterbildung
- ▶ Absolvierung der fünf einwöchigen sportmedizinischen Weiterbildungskurse
- ▶ Bestehen der schriftlichen und mündlichen Abschlussprüfung
- ▶ Praktische sportmedizinische Tätigkeit (z. B. Verbandsarzt, Clubarzt etc.)

Organisation Sportmedizin in der Schweiz

Swiss Olympic Medical Center

- ▶ Primär im Spitzensport tätig, gegen Bezahlung aber auch Hobbysportlern offen

Swiss Olympic Medical Base

- ▶ Lokale Anlaufstelle für Elite- und Nachwuchssportler, gegen Bezahlung auch Hobbysportlern offen

Niedergelassene Sportmediziner in der Praxis (ca. 350)

Was bietet die Sportmedizin an?

In den Swiss Olympic medical centers wird die gesamte Palette angeboten, in den Swiss Olympic medical bases und bei den niedergelassenen Ärzten, je nach Spezialisierung nur Teile davon.

- ▶ Rasche sportmedizinische Abklärungen/ Behandlung bei Verletzungen oder Krankheit
- ▶ Bei Bedarf kurzfristige Überweisung zur Abklärung und Behandlung zu Spezialisten und Kliniken
- ▶ Sportmedizinische Routineuntersuchung
- ▶ Sportorientierte Physiotherapie
- ▶ Leistungsdiagnostische Abklärungen im Ausdauer- und Kraftbereich für Einzelathleten und Mannschaftssportler
- ▶ Sportmedizinischer Notfalldienst
- ▶ Vermittlung von Sporternährungsberatern, Sportpsychologen etc.



Stiftung für Sozialtherapie
Klinik für Suchtmedizin

Wege aus der Sucht

Wir helfen Ihnen dabei



Klinik für Suchtmedizin

Zürcherstrasse 52
5432 Neuenhof
Tel. 056 416 00 80
Fax 056 416 00 81
klinik@sozialtherapie.ch
www.sozialtherapie.ch

Die Klinik für Suchtmedizin in Neuenhof ist eine anerkannte sozialmedizinische Einrichtung für Entzugsbehandlungen. Erwachsene und Jugendliche, die von legalen oder illegalen Drogen abhängig sind, finden hier kompetente Unterstützung auf ihrem Weg in ein selbständiges und suchtfreies Leben.

Zusätzlich zur Entzugsstation verfügt die Klinik über eine Übergangseinrichtung zur Stabilisierung und nachhaltigen Neuorientierung sowie über eine Krisenstation für Jugendliche ab 16 Jahren (in begründeten Fällen können auch unter 16-jährige Patienten und Patientinnen aufgenommen werden).

Die Klinik hat insgesamt 14 Betten und zeichnet sich durch einen kleinen familiären Rahmen aus. Die persönliche Atmosphäre erlaubt ein individuelles Vorgehen bei der Behandlung der Suchterkrankung. Ein erfahrenes Team von Fachleuten aus der Medizin, Psychologie, Sozialarbeit und Arbeitsbetreuung begleitet die Betroffenen kompetent und sorgfältig durch die Behandlung.

Das Angebot der Klinik umfasst:

- ▶ 21-tägige Entzugsbehandlungen (auch Teilentzüge sind möglich) mit medikamentöser Unterstützung.
- ▶ Ein maximal 60 Tage dauerndes Übergangsprogramm für die Entwicklung und Realisierung einer tragfähigen Anschlusslösung nach dem erfolgreich bewältigten Entzug
- ▶ Eine separate Kriseninterventionsstation für minderjährige Patienten/Patientinnen mit einem problematischen Suchtmittelkonsum.
- ▶ Kriseninterventionen nach Rückfällen oder zur Rückfallprophylaxe
- ▶ Individuelle Beratung von Betroffenen und Angehörigen über das Entzugs- und Nachsorgeprogramm

Mehr Informationen unter: www.sozialtherapie.ch

Die **Stiftung für Sozialtherapie** engagiert sich seit 25 Jahren für Menschen mit Suchterkrankungen. Unsere Aufgabe: Entzug, Therapie und Integration von suchtmittelabhängigen Menschen.



Egliswil

Institut für Sozialtherapie

Stationäre Therapieeinrichtung für suchtmittelabhängige Jugendliche und Erwachsene mit 20 Plätzen. Das Therapieangebot ist besonders geeignet für Betroffene mit psychischen Zusatzproblemen wie Traumafolgestörungen und belastenden Migrationserfahrungen. Hutmattenweg - 5704 Egliswil
Tel. 062 769 80 80 - www.sozialtherapie.ch



Niederlenz

Reha-Zentrum Niederlenz

Stationäre Therapieeinrichtung mit 14 Plätzen. Suchtmittelabhängige finden im Reha-Zentrum Niederlenz ein verhaltenstherapeutisches Angebot, das sich vor allem auch für Betroffene mit zusätzlichen Schwierigkeiten im sozialen Verhalten bei Impulsivität, Gefühlsinstabilität, Hyperaktivität eignet. Steinlerweg 12 - 5702 Niederlenz
Tel. 062 888 10 80 - www.sozialtherapie.ch



Windisch/Brugg

Betreutes Wohnen Windisch und Brugg

Die berufliche und soziale Integration ist die zentrale Zielsetzung unserer Bemühungen. Im Betreuten Wohnen kann im Anschluss an den körperlichen Entzug oder an die stationäre Therapie diese Zielsetzung in Angriff genommen werden. Klosterzelgstrasse 21 - 5210 Windisch
Tel. 056 441 61 30 - www.sozialtherapie.ch

Klinik Im Hasel

Klinik für Abhängigkeitserkrankungen

5728 Gontenschwil

Tel. 062 738 60 00 - Fax 062 738 60 29

info@klinikimhasel.ch - www.klinikimhasel.ch



Die Klinik Im Hasel ist eine ärztlich geleitete psychiatrisch-psychotherapeutische Fachklinik zur Behandlung von Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen. Unter fachärztlicher Leitung bieten wir 42 suchtmittelabhängigen Frauen und Männern die Möglichkeit, sich von einem professionellen, multidisziplinären und erfahrenen Team behandeln zu lassen. Die Behandlungsdauer von 16 bis 40 Wochen wird mit den Patienten individuell vereinbart.

Unser Therapiekonzept beinhaltet:

- ▶ Einzelpsychotherapie
- ▶ Gruppentherapie
- ▶ Psychoedukation
- ▶ Rückfallpräventionstraining
- ▶ Training sozialer Kompetenzen
- ▶ Entspannungsverfahren
- ▶ Tanz- und Bewegungstherapie
- ▶ Sport- und Kreativtherapie
- ▶ Ergo- und Arbeitstherapie
- ▶ Medizinische und Psychiatrische Betreuung

Auf unserer Homepage (www.klinikimhasel.ch) finden Sie ausführliche Informationen zu unserem Konzept, dem Aufnahmeverfahren, der Taxordnung, den Kontaktmöglichkeiten und einen Zufahrtsplan.

Effingerhort REHA-Haus

Stationäre Alkohol- und Medikamentenbehandlung

Von Effingerstrasse 194 - 5113 Holderbank

Tel. 062 887 80 80 - Fax 062 893 33 78

info@effingerhort.ch - www.effingerhort.ch



Im Effingerhort werden Frauen und Männer mit langjähriger, chronifizierter Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit aufgenommen.

Aufenthaltsdauer: 9 Monate - 3 Jahre.
Anschließend ist ein Übertritt ins «Stöckli», abstinent geführtes Wohnheim mit Beschäftigung oder in die WG möglich.

Behandlungsangebote:

- ▶ Einzelgespräche bei der Bezugsperson (Psychotherapeut/in, Psychologe/in, Sozialarbeiter/in)
- ▶ Gruppengespräche
- ▶ Psychiatrische Begleitung durch unseren Psychiater
- ▶ Medizinische Beratung und Begleitung durch unseren Hausarzt
- ▶ Sport- und Bewegung ▶ Arbeitstherapie
- ▶ Maltherapie ▶ Rückfallprävention
- ▶ Entspannung ▶ Freizeitgestaltung
- ▶ Gestalterische und kreative Module

Tagesstruktur

Extern wohnen, im Effingerhort arbeiten.

Wohnen

Extern arbeiten, im Effingerhort wohnen.

Integrationszentrum Aarau

Übergangswohnen für Suchtkranke

Erlinsbacherstrasse 37/39 - 5000 Aarau

Tel. 062 824 76 34 - Fax 062 824 76 41

info@izaarau.ch - www.izaarau.ch



Die **Wohngemeinschaft an der Aare mit 8 Einzelzimmer.**

Das IZ Aarau ist eine teilbegleitete Wohngruppe für abstinent Abhängige legaler und illegaler Suchtmittel.

Mit einer Abstinenzkontrolle wird im offenen Rahmen des IZ Sicherheit geschaffen. Die Bewohner/innen werden darin unterstützt, die Suchtmittelabstinenz beizubehalten.

Die individuelle Betreuung bietet gezielt Unterstützung, wenn die Bewohner stehen bleiben. Unter der Woche wenden sie sich an die täglich präsenten Betreuer/innen. Die Umsetzung von notwendigen Handlungsschritten wird terminiert. Bei der Beratung steht die Förderung der Eigenverantwortung und Selbständigkeit im Vordergrund.

In Gruppengesprächen werden Therapiethemen, welche die Gruppe betreffen, vertieft und Bereiche des Zusammenlebens besprochen.

Wolfbachstrasse 17
8024 Zürich
Tel. 044 269 99 99
Fax 044 269 99 09
info@medica.ch
www.medica.ch

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 07.30h bis 18.00h
Samstag 07.30h bis 12.00h
Sonntag (Mikrobiologie) 10.00h bis 12.00h

Ambulante Blutentnahme ohne Voranmeldung – «just drop in»!



Medica ist eng vernetzt mit den Partnerlaboratorien Labormed, Virion, Aertzelabor Dr. K. Furrer, Institut Dr. Rondez, dem Medizinischen Labor Solothurn, MikroGen und dem Labor Prof. Krech. Daraus entstand auf dem Gebiet der Labormedizin ein interdisziplinäres Kompetenz-Zentrum von grenzüberschreitendem Renommée, langfristig eingebettet in eine international führende Laborgruppe.

Ein über zweihundertköpfiges Team und gegen zwanzig Laborspezialisten von akademischem Standard garantieren höchste Professionalität auf allen relevanten Gebieten der Labordiagnostik.

Von diesem einzigartigen Fachwissen profitieren Patienten, Ärzte, Kliniken und Krankenkassen, d.h. das Gesundheitswesen insgesamt. Unsere Patienten wissen es zu schätzen, dass sie von ihren Ärzten nur den besten Laborprofis anvertraut werden.

Viele klinische Fragestellungen – eine Antwort – die Laborgruppe medica.
Unter einem Dach: Jedes Fach!

- ▶ Klinische Chemie
- ▶ Drugmonitoring
- ▶ Endokrinologie
- ▶ Infektionsserologie (wie HIV, Hepatitis, STD...)
- ▶ Immunologie
- ▶ Allergologie
- ▶ Tumordiagnostik
- ▶ Hämatologie
- ▶ Immunhämatologie
- ▶ Gerinnungsabklärungen
- ▶ Mikrobiologie
- ▶ Parasitologie
- ▶ Molekulare Diagnostik (Keimnachweis, Viral load, genetische Prädispositionen)
- ▶ Pathologie / Zytologie
- ▶ Fertilitätsdiagnostik inkl. Spermiozytogramme

Einzigartige Fachkompetenz dank Partnerschaft



IVB Patienten- und Krankentransport

Schlossgasse 11
4102 Binningen

Telefon 0800 889 998
Telefax 0800 889 997

www.patiententransport.ch

Der IVB Patienten- und Krankentransport

– die kostengünstige Alternative!



Alle Fahrzeuge sind mit Sauerstoff und 220V-Anschluss für medizinische Geräte ausgerüstet. Der IVB Patiententransport steht täglich von 07.00h - 18.00h im Einsatz und steht für Transporte in der ganzen Schweiz sowie im grenznahen Ausland zur Verfügung.

Transporte können kurzfristig (1 Stunde vorher) oder längerfristig bestellt werden. Unsere Telefonzentrale ist jeweils Mo - Fr von 07.00h - 18.00h durchgehend bedient. Ausserhalb dieser Bürozeiten werden Bestellungen von der MNZ – Medizinische Notrufzentrale entgegengenommen.

Wir führen sämtliche einfachen Kranken- und Verlegungstransporte von medizinisch stabilen Patienten sowohl sitzend als auch liegend durch. Speziell ausgerüstete Fahrzeuge und ausgebildete Transporthelfer/ Pflegeassistenten IVR/SRK garantieren einen professionellen Transport der Patienten. Dabei legen wir besonderen Wert auf den «Human-touch».

Grundsätzlich werden alle Transporte von einem Transporthelfer durchgeführt; auf Wunsch kann ein zweiter zur Überwachung des Patienten zusätzlich bestellt werden.



Spitäler Basel-Stadt

Öffentliche

Reha Chrischona
Hohe Strasse 30
4126 Bettingen
Tel. 061 646 91 11

Felix Platter-Spital
Burgfelderstrasse 101
4012 Basel
Tel. 061 326 41 41
Fax 061 326 41 40
info@fps-basel.ch
www.felixplatterspital.ch

Universitätsspital Basel
Spitalstrasse 21 / Petersgraben 4
4031 Basel
Tel. 061 265 25 25
Fax 061 265 26 50
info@unispital-basel.ch
www.unispital-basel.ch

**Universitäre Psychiatrische
Kliniken Basel UPK**
Wilhelm Klein-Strasse 27
4012 Basel
Tel. 061 325 51 11
Fax 061 325 52 58
info@upkbs.ch
www.upkbs.ch

**Universitäts-Kinderspital beider
Basel (UKBB)**
Spitalstrasse 33
4005 Basel
Tel. 061 704 12 12
Fax 061 704 12 13
info@ukbb.ch
www.ukbb.ch

Private

Adullam Geriatriespital
Mittlere Strasse 15, Postfach
4003 Basel
Tel. 061 266 99 11
Fax 061 261 18 47
info@adullam.ch
www.adullam.ch

Bethesda-Spital
Gellertsstrasse 144
4052 Basel
Tel. 061 315 21 21

St. Claraspital
Kleinriehenstrasse 30
4016 Basel
Tel. 061 685 85 85

Hildegard-Hospiz Spital-Stiftung
St. Alban-Ring 151
4020 Basel
Tel. 061 319 75 75

Merian Iselin Spital
Föhrenstrasse 2
4009 Basel
Tel. 061 305 11 11

Klinik Sonnenhalde AG
Psychiatrie und Psychotherapie
Gänsehaldenweg 28
4125 Riehen
Tel. 061 645 46 46
Fax 061 645 46 00
info@sonnenhalde.ch
www.sonnenhalde.ch

**REHAB Basel Zentrum
für Querschnittgelähmte
und Hirnverletzte**
Burgfelderhof 40
4056 Basel
Tel. 061 325 00 00

Schmerzkllinik Kirschgarten
Hirschgässlein 11-15
4010 Basel
Tel. 061 295 89 89
Fax 061 272 75 29
info@schmerzkllinik.ch
www.schmerzkllinik.ch



Felix Platter-Spital

Burgfelderstrasse 101
 Postfach
 4012 Basel
 Tel. 061 326 41 41
 Fax 061 326 41 40
 info@fps-basel.ch
 www.felixplatterspital.ch



Ihr Ansprechpartner für alle Belange in der Altersmedizin

felixplatterspital

Das Felix Platter-Spital besteht aus drei Bereichen: Das Geriatriische Kompetenzzentrum, die Rheumatologische Universitätsklinik sowie die Orthopädische Frührehabilitation ergänzen sich sinnvoll, sowohl in der Diagnose als auch in der Therapie. Alle drei Bereiche unterhalten enge Beziehungen zum Universitätsspital Basel.

Das Geriatriische Kompetenzzentrum bietet altersmedizinische Dienstleistungen von der Abklärung und Akutbehandlung über die Rehabilitation bis zur Langzeitbehandlung. Umfassende Diagnostik-Einrichtungen und breit gefächerte Therapieangebote bilden das gemeinsame Fundament der drei Fachgebiete: Im Geriatriischen Kompetenzzentrum, in der Orthopädischen Frührehabilitation und in der Rheumatologischen Universitätsklinik werden die Patientinnen und Patienten von einem interdisziplinären Team behandelt. Alle drei Fachbereiche zielen auf den Erhalt oder die Wiedererlangung der Beweglichkeit von Patientinnen und Patienten ab.

Unser Markenzeichen ist die durchgehende Behandlungskette vom Akutspital über die Rehabilitation bis nach Hause. Zugewiesen werden uns Patientinnen und Patienten durch den Hausarzt, das Universitätsspital Basel sowie anderen Akutkliniken in der Region Basel.

In der Sturzklinte können sich Patientinnen und Patienten untersuchen und beraten lassen, die gestürzt oder sturzgefährdet sind. Durch gezielte Therapie- und Trainingsmethoden lassen sich Stürze und die damit verbundenen Verletzungen vielfach vermeiden.

Das Felix Platter-Spital bietet den Patientinnen und Patienten die bestmögliche Pflege, Behandlung und Beratung. Das erreichen wir durch eine sorgfältige Auswahl der Mitarbeitenden, bei denen wir auf fachliche und menschliche Qualitäten achten. Gezielte, anerkannte Massnahmen zur Sicherung der Qualität sind für uns selbstverständlich.

Bruderholz

Gemeindeholzweg

4101 Bruderholz

Tel. 061 436 36 36

Fax 061 436 36 50

info@ksbh.ch

www.bruderholzspital.ch



Seit über 35 Jahren ist das Kantonsspital Bruderholz für die erweiterte Grundversorgung von rund 140000 Personen des Einzugsgebietes zuständig. Aufgrund des vom Kanton Basel-Landschaft erteilten Leistungsauftrages bietet es folgende Dienstleistungen an:

Interdisziplinäre Notfallstation

(rund um die Uhr voll einsatzbereit)

Stationärer Bereich

- ▶ 430 Betten für alle Versicherungsklassen
- ▶ Chirurgie mit Gefäss-, Thorax-, Viszeralchirurgie, Traumatologie, rekonstruktive Chirurgie
- ▶ Frauenklinik inkl. Präpartale Station
- ▶ Medizin mit Angiologie, Gastroenterologie, Kardiologie, Onkologie, Pneumologie, Hämatologie, Diabetologie, Neurologie, Endokrinologie, Nephrologie, Infektiologie und Knochenstoffwechsel
- ▶ Orthopädie/Traumatologie mit OSG-, Knie-, Hüft- und Schulterendoprothetik, arthroskopische Schulter- und Kniechirurgie, Fusschirurgie, Handchirurgie, Korrekturingriffe, Traumatologie des gesamten Bewegungsapparates
- ▶ Rehabilitation und Akutgeriatrie inkl. Neurorehabilitation
- ▶ Anästhesie und Interdisziplinäre Intensivpflegestation
- ▶ Röntgeninstitut und Nuklearmedizin



Ambulatorium

Für alle oben erwähnten Dienstleistungen steht auf Zuweisung hin unser umfassend eingerichtetes Ambulatorium für Abklärungen und Untersuchungen zur Verfügung.

Seit Anbeginn beobachtet das Kantonsspital Bruderholz offen alle Veränderungen im Gesundheitswesen. Es setzt innovativ die wichtigen Erkenntnisse und Errungenschaften der modernen Medizin wirkungsvoll und kostenbewusst zum Nutzen der ihm anvertrauten Menschen um.

Die konsequente Fokussierung auf die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten, die stetige Anpassung der Dienstleistungen sowie der technischen Infrastruktur, ein konsequentes spitalweites Qualitätsmanagement, engagierte und bestausgebildete Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stellen sicher, dass das Kantonsspital Bruderholz als modernes Akutspital für die Erbringung der definierten Dienstleistungen eine für die Region unverzichtbare Institution ist und bleibt.

Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB)

Spitalstrasse 33
Postfach
4031 Basel
Tel. 061 704 12 12
Fax 061 704 12 13
info@ukbb.ch
www.ukbb.ch



Universitäts-Kinderspital
beider Basel

Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB)

Seit dem 29. Januar 2011 befindet sich das Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB) neu an der Spitalstrasse 33 in unmittelbarer Nähe zum Universitätsspital Basel.

Der moderne Neubau mit seiner bunten und fröhlichen Fassade zeigt sich schon von weitem als Wahrzeichen. Das UKBB wurde nach den neusten und fortschrittlichsten Erkenntnissen eines Kinderspitals konzipiert und erstellt. Das oberste Ziel des UKBB ist das Wohl seiner Patientinnen und Patienten und Ihren Angehörigen. Am UKBB erhalten kranke und verletzte Kinder und Jugendliche kindgerechte, umfassende und qualitativ hochstehende medizinische Betreuung.

Am UKBB sind Fachleute für alle wichtigen Belange der Neugeborenen-, Säuglings-, Kinder- und Jugendmedizin vorhanden. Alle diese Spezialistinnen und Spezialisten, zusammen mit der Pflege, der Therapie, der Pädagogik und dem Sozialdienst bilden in verschiedenen Zusammensetzungen interdisziplinäre Teams, die eng zusammen arbeiten.



Notfall

Mit über 26'000 Konsultationen pro Jahr gehört die Notfallstation im UKBB zu den grössten der Schweiz. Der Notfall für Kinder und Jugendliche ist an sieben Tage der Woche 24 Stunden pro Tag offen. Auch bietet die Notfallstation kostenlos telefonische Auskünfte an.



KTK Kindertagesklinik

Liestal AG

Orientalstrasse 87a - 4410 Liestal
Tel. 061 927 94 27 - Fax 061 927 94 29
ktk@kindertagesklinik.ch
www.kindertagesklinik.ch

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 08.00h bis 19.00h
Samstag, Sonntag und die übrigen Zeiten
nach Vereinbarung



*«Und abends
wieder zu Hause
bei Mami und Papi»*

Alles unter einem Dach

Kindermedizin
Kinderchirurgie
Kinderanästhesie
Kinderradiologie
Kinderorthopädie
Kinderzahnmedizin
Hals-Nasen-Ohren HNO

- ▶ Kinderfreundlich
- ▶ Familienfreundlich
- ▶ Altersgemässe Betreuung
- ▶ Kurze Aufenthaltsdauer
- ▶ Medizinisch fortschrittlich
- ▶ «Kindergeprüftes» Ärzte- und Pflegeteam

Langjähriges Netzwerk

Arztpraxis
KTK Kindertagesklinik
Zentrumsspital



Kantonsspital Liestal

Zentrumsspital des Kantons Basel-Landschaft

Rheinstrasse 26
4410 Liestal
Tel. 061 925 25 25
Fax 061 925 20 90
verwaltung@ksli.ch
www.ksli.ch



Zu unseren **Dienstleistungen** gehören

- ▶ Chirurgische Klinik
- ▶ Frauenklinik
- ▶ Hals-Nasen-Ohren-Klinik
- ▶ Medizinische Uniklinik
- ▶ Orthopädische Klinik
- ▶ Urologische Uniklinik
- ▶ Augenabteilung
- ▶ Anästhesie & Intensivmedizin
- ▶ Diagnostische Radiologie
- Beratungsstellen, Sanität



Auf das Wohlbefinden unserer Patienten und die Qualität unserer Arbeit setzen wir den Focus. Dafür sorgen wir durch die Bildung von Zentren, ein vernetztes Angebot und eine hohe soziale und fachliche Kompetenz unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Im **Diagnostikzentrum** der Inneren Medizin sind alle internistischen Spezialgebiete konzentriert, während im Umfeld der Notfallstation ein kombiniertes Ambulatorium für die chirurgischen Fächer untergebracht ist.

Das **Therapiezentrum** ermöglicht die Umsetzung neuester medizinischer Erkenntnisse und kombinierter Therapiekonzepte.

Der **Geriatriebereich** wurde nach aktuellen medizinisch/pflegerischen Erkenntnissen konzipiert und befindet sich in einem infrastrukturell optimalen Umfeld.



Geburtshilfe

am Kantonsspital Liestal



Geborgenheit und Sicherheit –
persönlich und kompetent –
für Eltern und Kind

- ▶ Beratung und medizinische Hilfe rund um die Uhr
- ▶ Unverbindliche Informationsabende
- ▶ Hebammensprechstunde
- ▶ Wahl aus vielen geburts erleichternden Möglichkeiten
- ▶ Geburtsvorbereitungskurse
- ▶ Beleghebammen
- ▶ Alternative Schmerztherapie
- ▶ Stillberatung
- ▶ Rückbildungsgymnastik



Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse fliessen in unsere Pflege- und Behandlungsmethoden ein. Komplementärmedizinische Angebote erlauben eine noch individuellere Versorgung. Komplexe Probleme lösen und behandeln wir in enger Zusammenarbeit mit den Neonatologen.



Das Kantonsspital Liestal ist ein zertifiziert
stillfreundliches Spital. www.ksli.ch/frauenklinik

Spital Dornach

Spitalweg 11

4143 Dornach

Tel. 061 704 44 44

Fax 061 704 45 97

info@spital-dornach.ch

www.so-h.ch

**spital dornach****Herzlich willkommen**

Das Dienstleistungsangebot im medizinischen und auch im operativ-chirurgischen Bereich wird weithin geschätzt. Die Medizinische Klinik wird durch Dr. A. Droll, Facharzt Innere Medizin, geführt und die Chirurgische Klinik durch PD Dr. med. P. Vogelbach, Facharzt Chirurgie.

Die beiden Kliniken arbeiten eng mit den zuweisenden und mitbetreuenden Hausärzten zusammen. Zur Unterstützung der Spitalärzte stehen zusätzlich Beleg- und Konsiliarärzte/-ärztinnen sowohl aus medizinischen, wie auch aus chirurgischen Disziplinen jederzeit zur Verfügung.

Das Angebot umfasst folgende Disziplinen:

Operative Disziplinen

- ▶ Allgemeine Chirurgie
- ▶ Frauenheilkunde
- ▶ Handchirurgie
- ▶ Neurochirurgie
- ▶ Orthopädie
- ▶ Plastische Chirurgie
- ▶ Unfallchirurgie
- ▶ Urologie

Medizinische Disziplinen

- ▶ Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- ▶ Lungen-Erkrankungen
- ▶ Magen-Darm-Erkrankungen
- ▶ Tumor-Erkrankungen
- ▶ Stoffwechsel-Erkrankungen
- ▶ Erkrankungen des Bewegungsapparates inkl. Rheumaerkrankungen
- ▶ Erkrankungen des Nervensystems
- ▶ Erkrankungen der Gefässe (Arterien und Venen)
- ▶ Geriatrie (Altersmedizin)

Die **Schwerpunkte** bilden die **Onkologie und Hämatologie**, also die Behandlung von Blut- und Tumorerkrankungen im Bereiche der Inneren Medizin sowie Erkrankungen im Bauchraum und **endoskopische Bauchoperationen** im Bereiche der Chirurgie. Ein Verzeichnis der im Spital tätigen Ärztinnen und Ärzte finden Sie auf unserer Homepage www.so-h.ch.

Mit der Installation eines modernen Computertomographen (CT) im Jahr 2008 hat sich unser diagnostisches Angebot wesentlich erweitert und die radiologischen Untersuchungen können nun sehr viel patientenfreundlicher gestaltet werden.

Aufgrund des bestehenden Freizügigkeitsabkommens zwischen den Kantonen Basel-Land und Solothurn, steht unser Spital auch allen Baselbieter Patientinnen und Patienten ohne Zusatzversicherung sowohl für den chefärztlichen als auch für den belegärztlichen Bereich zur Verfügung.

Die Pflege am Spital Dornach orientiert sich grundsätzlich an den Bedürfnissen der Patientinnen und Patienten. Ein fachlich kompetentes Team begleitet diese professionell auf dem Weg der Genesung. Dabei sichern gute Informationen und interdisziplinäre Zusammenarbeit eine optimale, patientenorientierte Betreuung.

Hierzu zählt auch das umfassende Angebot von der Physio- über die Ergotherapie bis hin zur Diabetes-, Ernährungs- und Sozialberatung.

Die Hotellerie ist mit 2-Bett-Zimmern und einem ausgeklügelten Gastronomiekonzept auf dem neusten Stand.

Im ambulanten Bereich bietet das Spital Dornach 365 Tage eine **24-Stunden-Notfallstation**, ein Ambulatorium, eine Tagesklinik sowie chef- und konsiliarärztliche Spezialsprechstunden.

Spitäler Basel-Landschaft

Öffentliche

Kantonsspital Bruderholz

Gemeindeholzweg
4101 Bruderholz
Tel. 061 436 36 36
Fax 061 436 36 50
info@ksbh.ch
www.bruderholzspital.ch

Kantonsspital Laufen

Lochbruggstrasse 39
4242 Laufen
Tel. 061 765 32 32
Fax 061 765 33 65
info@ksla.bl.ch
www.ksla.ch

Kantonsspital Liestal

Rheinstrasse 26
4410 Liestal
Tel. 061 925 25 25
Fax 061 925 20 90
info@ksli.ch
www.ksli.ch

Kant. Psychiatrische Klinik

Bienentalstrasse 7
4410 Liestal
Tel. 061 927 72 72
Fax 061 927 70 05
verwaltung@kpd.ch
www.kpd.ch

KTK Kindertagesklinik

Liestal AG
Oristalstrasse 87a
4410 Liestal
Tel. 061 927 94 27
Fax 061 927 94 29
ktk@kindertagesklinik.ch
www.kindertagesklinik.ch

Private

Augenlaserzentrum

Laser Vista
Hauptstrasse 71
4102 Binningen
Tel. 061 426 50 00
Fax 061 426 50 01
info@laservista.ch
www.laservista.ch

Augentagesklinik

Vista Klinik
Hauptstrasse 55
4102 Binningen
Tel. 061 426 60 00
Fax 061 426 60 01
info@vistaklinik.ch
www.vistaklinik.ch

Ergolz-Klinik

Hammerstrasse 5
4410 Liestal
Tel. 061 906 92 92

Ita-Wegman-Klinik

Pfeffingerweg 1
4144 Arlesheim
Tel. 061 705 71 11
Fax 061 705 71 00
info@wegmanklinik.ch
www.wegmanklinik.ch

Lukas-Klinik

Brachmattstrasse 19
4144 Arlesheim
Tel. 061 706 71 71
Fax 061 706 71 73

Praxis-Klinik Birshof

Reinacherstr. 28
4142 Münchenstein
Tel. 061 335 22 22

Praxisklinik Rennbahn

St. Jakobs-Strasse 106
4132 Muttenz
Tel. 061 465 64 64
info@rennbahnklinik.ch
www.rennbahnklinik.ch

Solothurn

Spital Dornach

Spitalweg 11
4143 Dornach
Tel. 061 704 44 44
Fax 061 704 45 97
info@spital-dornach.ch
www.so-h.ch

Kantonsspital Laufen

Lochbruggstrasse 39 - CH-4242 Laufen
Tel. 061 765 32 32 - Fax 061 765 33 65
info@ksla.bl.ch - www.ksla.ch



KANTONSSPITAL
LAUFEN

Das Kantonsspital Laufen ist ein öffentliches Spital des Kantons Basel-Landschaft. Unser Auftrag ist die Sicherstellung der medizinischen Grundversorgung für die Bevölkerung im Bezirk Laufen, im solothurnischen Bezirk Thierstein sowie weiteren angrenzenden Gebieten.

Über 280 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter setzen sich täglich für die Genesung kranker Menschen ein. Dabei richtet sich ihr Handeln nach Menschlichkeit, Qualität und Wirtschaftlichkeit aus. Als Ausbildungsbetrieb für angehende Ärztinnen und Ärzte, für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Gesundheits-, den administrativen und den handwerklichen Berufen nehmen wir unsere Verantwortung für den Nachwuchs wahr. Und ökologisches Handeln bestimmt unseren Spitalalltag.



- Chirurgie** ▶ Allgemeine Chirurgie ▶ Orthopädie ▶ Traumatologie ▶ Viszeralchirurgie
 - ▶ HNO (Konsiliardienst KS Liestal) ▶ Urologie (Konsiliardienst KS Liestal)
- Frauenheilkunde/Geburtshilfe** ▶ Pädiatrie
- Medizin** ▶ Gastroenterologie ▶ Geriatrie ▶ Kardiologie ▶ Hämatologie/Onkologie
 - ▶ Nephrologie ▶ Neurologie ▶ Pneumologie ▶ Rheumatologie
- Radiologie** ▶ Computertomographie ▶ Diagnostische und interventionelle Radiologie
- Schmerztherapie** ▶ Konventionelle und interventionelle Schmerztherapie ▶ Manuelle Medizin
 - ▶ Radiofrequenztherapie

100 Betten (inkl. 4 IMC, 3 RR und 7 Tagesklinik)

Notfallstation 7 x 24 Stunden

Ambulante Beratungsstelle für Patienten auf Zuweisung

Zentrale Untersuchungsdienste (Radiologie, Ultraschall-Diagnostik und Endoskopie)

Laboratorien (im Verbund mit den Kantonsspitalern Bruderholz und Liestal)

Therapie und Beratungsangebote ▶ Physiotherapie ▶ Aktivierungstherapie

- ▶ Ergotherapie (Privatpraxis innerhalb des Spitals) ▶ Diabetesberatung ▶ Stomaberatung
- ▶ Venensprechstunde ▶ Wundsprechstunde

Willkommen im GESUNDHEITZENTRUM FRICKTAL - Ihre kompetenten und persönlichen Spitäler am Rhein



Leistungsspektrum / Schwerpunkte / Fachabteilungen

Das Gesundheitszentrum Fricktal mit seinen Spitälern Rheinfelden und Laufenburg stellt die stationäre medizinische Versorgung im Einzugsgebiet Rheinfelden/Laufenburg/Frick sicher. Die Notfallversorgung, die Physiotherapie und ein breites Angebot an ambulanten Sprechstunden runden das Angebot ab.

Stationäre Fachbereiche mit ausgewiesenen Spezialisten:

- ▶ Innere Medizin
- ▶ Chirurgie
- ▶ Orthopädie
- ▶ Urologie
- ▶ HNO (Hals-/Nasen-/Ohrenkrankheiten)
- ▶ Gynäkologie
- ▶ Geburtshilfe

Ambulante Sprechstunden bei ausgewiesenen Spezialisten:

- ▶ Allgemeine Chirurgie
- ▶ Viszerale Chirurgie (Krankheiten des Bauchraumes)
- ▶ Proktologie (Erkrankungen von Dickdarm, Mastdarm und After)
- ▶ Traumatologie
- ▶ Plastische Chirurgie
- ▶ Urologie
- ▶ Orthopädie
- ▶ Gastroenterologie (Magen-Darm-Krankheiten)
- ▶ Pneumologie (Lungenkrankheiten)
- ▶ Diabetologie, Diabetes- und Ernährungsberatung
- ▶ Hämatologie und Onkologie (Blut- und Krebserkrankungen)
- ▶ Kardiologie (Herzkrankheiten)

Besonderheiten der Klinik

Zusätzliches Angebot:

- ▶ Physiotherapie, stationär: Behandlung von Patienten postoperativ, mit akuten Herz- und Lungenproblemen, akuten Rücken- und Gelenksbeschwerden, sowie mit Einschränkungen der körperlichen Selbstständigkeit.
- ▶ Ambulante Therapie für postoperative Rehabilitation, Rücken- und Gelenksbeschwerden, Behandlung von Lymphödemen und von chronischen Atemproblemen.
- ▶ Ambulante Herzrehabilitation Phase III (Herzfit-Programm)
- ▶ Ambulante pulmonale Rehabilitation
- ▶ Beckenbodenrehabilitation und Rückbildungsgymnastik
- ▶ Medizinische Trainingstherapie
- ▶ Infoabend für werdende Mütter und Väter
- ▶ Alternative Methoden in der Geburtsabteilung: Homöopathie, Aromatherapie, Akupunktur, Massagen, Wickel; Gebärmöglichkeiten: Gebärbett, Mayahocker, Gebärwanne, Romarad; Hebammensprechstunde, Geburtsvorbereitungskurs
- ▶ Stillberatung
- ▶ Wundbehandlung
- ▶ Zertifizierte Schmerztherapie
- ▶ Kurse für intensivierete Insulintherapie und Insulinpumpentherapie
- ▶ Diabetesbuffet (zirka 5x jährlich): Wir zeigen Ihnen, dass Sie auch als Diabetiker hervorragend und vielfältig essen können. Sie bekommen ein Gefühl für die erlaubten Mengen, wenn sie auswärts essen. Unsere Spezialisten beraten Sie vor Ort.



Spital Rheinfelden
Riburgerstrasse 12
4310 Rheinfelden
Telefon 061 835 66 66
Telefax 061 835 66 18

Spital Laufenburg
Spitalstrasse 10
5080 Laufenburg
Telefon 062 874 50 00
Telefax 062 874 50 05

info@gzf.ch
www.gzf.ch

Neue OP-Methoden

Dank modernster Diagnostik, Operations- und Anästhesiemethoden kann die Aufenthaltsdauer auf ein Minimum reduziert werden.

Ein grosser Teil der Bauchchirurgischen Operationen (Blinddarm, Gallenblase, Dickdarm, Zwerchfellbruch, Leistenbruch, etc.) und ein Teil der orthopädisch/traumatologischen Operationen kann mit der Schlüssellochmethode (minimal invasive Technik) operiert werden. Welche Operationsmethode für Sie in Frage kommt, entscheiden Sie vor dem Eingriff zusammen mit dem/der operierenden Arzt/Aerztin.

Mit unserer zertifizierten Schmerztherapie, die während und nach der Operation zur Anwendung kommt, sowie einem sehr fortschrittlichen Ernährungskonzept dauert der Spitalaufenthalt in der Regel nur wenige Tage. Viele Operationen werden sogar, falls die Betreuung zu Hause gewährleistet ist, ambulant durchgeführt.



Zimmer

Das Gesundheitszentrum Fricktal verfügt über 136 Akutbetten. Davon

- ▶ 36 Privatzimmer (Einerzimmer)
- ▶ 28 Halbprivatzimmer (Zweierzimmer)
- ▶ 11 Allgmeinzzimmer (Viererzimmer).

Alle Zimmer sind geschmackvoll eingerichtet und verfügen über modernsten Komfort.

Hotelleistungen

Spital Laufenburg:

- ▶ besticht nach kompletter Renovation durch sein aussergewöhnliches Ambiente
- ▶ Gestaltung nach FengShui

Spital Rheinfelden

- ▶ die Privat- und Halbprivatzimmer tragen nach Renovation mit ihren Pastelltönen zum Wohlfühlen bei

Alle Zimmer verfügen über

- ▶ Dusche/WC, Kosmetikartikel, Bademantel, Fön
- ▶ Telefon, TV, Radio, Internetanschluss

Unsere Küche verwöhnt Sie mit

- ▶ einer grossen Auswahl an Menues
- ▶ einer reichhaltigen Speisekarte
- ▶ speziellen Kostformen und Diäten

Cafeteria, Kiosk, Coiffeur stehen Ihnen selbstverständlich zur Verfügung. In beiden Häusern finden Sie eine Kapelle, in der Sie am Gottesdienst teilnehmen oder zur Ruhe kommen können.

Lage der Klinik

Beide Häuser liegen am linken Rheinufer im Grünen, ein kleiner Park lädt zum Spaziergang oder zu einem Aufenthalt auf unserer Terrasse ein.

Beide Häuser sind sowohl mit dem Auto als auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln sehr gut zu erreichen. Es stehen genügend Parkplätze zur Verfügung. Bei längerem Aufenthalt können Sie eine kostengünstige Parkkarte beziehen.

Besonderheiten der Klinik

Wir legen grossen Wert auf

- ▶ ärztliche, pflegerische und therapeutische Kompetenz
- ▶ messbare Qualität
- ▶ persönliche Betreuung
- ▶ einen zuvorkommenden Service

Unsere qualifizierten und motivierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterstützen Sie gerne beim Gesundwerden, denn für uns alle stehen Sie als Patient / Patientin mit Ihren Wünschen und Bedürfnissen im Mittelpunkt. Sie sollen sich in angenehmer, persönlicher Atmosphäre rundum wohl und geborgen fühlen.

Gerne beantworten wir Ihre Fragen:

Kontakt: Gesundheitszentrum Fricktal
Gabriela Huther - Assistentin CEO
Riburgerstrasse 12 - CH-4310 Rheinfelden
Telefon 061 835 66 11
E-Mail: gabriela.huther@gzf.ch

Klinik Barmelweid

Gepflegt gesund werden in einzigartiger Umgebung

Als Spezialklinik für Pneumologie, medizinische und kardiale Rehabilitation, Schlafmedizin und Psychosomatik behandeln wir Patientinnen und Patienten aller Versicherungsklassen aus der ganzen Schweiz.

Die Klinik Barmelweid verfügt über eine hervorragende medizintechnische Infrastruktur, die den neusten Erkenntnissen laufend angepasst wird. Fachleute aus Diagnostik, Medizin, Pflege, Therapie und Hotellerie kümmern sich professionell rund um die Uhr um die Patientinnen und Patienten. Wir legen dabei Wert auf eine kompetente, respektvolle und partnerschaftliche Begleitung. Wir vermitteln Sicherheit, fördern die Eigenverantwortung und setzen alles daran, dass Sie möglichst rasch wieder in aktives Leben zurückkehren können.

Hotel Geissflue – Ausspannen, Auftanken, Geniessen. Einladend, gastfreundlich, erholsam, stilvoll und persönlich präsentiert sich Ihnen unser Hotel Geissflue mit Seminarräumlichkeiten für interne und externe Veranstaltungen. Die modernen Hotelzimmer bieten wir auf Wunsch auch den Angehörigen unserer Patientinnen und Patienten an.

Klinik Barmelweid
5017 Barmelweid
Tel. 062 857 21 11 - Fax 062 857 27 37
info@barmelweid.ch - www.barmelweid.ch - www.hotel-geissflue.ch

Leistungsangebot:

Kardiologie. Nach Eingriffen am Herzen finden Sie hier den nahtlosen Übergang zur Rehabilitation. Wir helfen Ihnen, wieder ein gesundes und aktives Leben zu führen.

Schlafmedizin. Eine differenzierte Diagnose und die individuelle Behandlung bei Schlafstörungen haben zum Ziel, die Leistungsfähigkeit und das körperliche Wohlbefinden wieder herzustellen.

Pneumologie. Ein breites Spektrum an Diagnose- und Therapieformen lindert bei Atemwegserkrankungen die Atemnot und erhöht die Lebensqualität.

Psychosomatik. Hilfe bei Essstörungen, Müdigkeit, Depressionen oder anderen psychosomatischen Störungen. Sie lernen, Stärken zu erkennen und neue Lösungswege zu suchen.



Kliniken im Kanton Aargau

Kantonsspitäler

Kantonsspital Aarau
Tellstrasse
5001 Aarau
Tel. 062 838 41 41
info@ksa.ch
www.ksa.ch

Kantonsspital Baden
5404 Baden
Tel. 056 486 21 11
Fax 056 486 21 59
info@ksb.ch
www.ksb.ch

Psychiatrie

Psychiatrischer Klinik Königsfelden
Klinik Königsfelden
Postfach 432
5201 Brugg
Tel. 056 462 21 11
Fax 056 462 22 40
info@pdag.ch
www.pdag.ch

Regionalspitäler

Gesundheitszentrum Fricktal
Spital Laufenburg
Spitalstrasse 10
5080 Laufenburg
Tel. 062 874 50 00
Fax 062 874 50 05
info@gzf.ch
www.gzf.ch

Asana Gruppe
Regionalspital Leuggern
Kommendeweg
5316 Leuggern
Tel. 056 269 40 00
Fax 056 245 64 72
info@spitalleuggern.ch
www.spitalleuggern.ch

Asana Gruppe
Spital Menziken
Spitalstrasse 1
5737 Menziken
Tel. 062 765 31 31
Fax 062 765 35 25
mailbox@spitalmenziken.ch
www.spitalmenziken.ch

Kreisspital für das Freiamt Muri
5630 Muri
Tel. 056 675 11 11
Fax 056 675 11 90
info@spital-muri.ch
www.spital-muri.ch

Gesundheitszentrum Fricktal
Spital Rheinfelden
Riburgerstrasse 12
4310 Rheinfelden
Tel. 061 835 66 66
Fax 061 835 66 18
info@gzf.ch
www.gzf.ch

spitalzofingen
Mühlethalstrasse 27
4800 Zofingen
Tel. 062 746 51 51
info@spitalzofingen.ch
www.spitalzofingen.ch

Rehakliniken

aarReha Schinznach
Fachklinik für Rehabilitation
Badstrasse 55
Tel. 056 463 85 11
Fax 056 463 85 90
info@aarreha
www.aarreha.ch

Privat-Klinik Im Park
Postfach 67
5116 Schinznach-Bad
Tel. 056 463 77 63
info@bs-ag.ch
www.bad-schinznach.ch

Reha Clinic Baden
Bäderstrasse 16
5401 Baden
Tel. 056 203 08 08
Fax 056 203 08 09
infobaden@rehaclinic.ch
www.rehaclinic.ch

Reha Clinic Zurzach
Quellenstrasse
5330 Bad Zurzach
Tel. 056 269 51 51
Fax 056 269 51 70
infozurzach@rehaclinic.ch
www.rehaclinic.ch

Rehaklinik Bellikon
5454 Bellikon
Tel. 056 485 51 11
Fax 056 485 54 44
info@rehabellikon.ch
www.rehabellikon.ch

Rehaklinik Rheinfelden
Rehabilitationszentrum
Salinenstrasse 98
4310 Rheinfelden
Tel. 061 836 51 51
Fax 061 836 52 52
info@reha-rhf.ch
www.reha-rheinfelden.ch

Privatklinik SALINA
Roberstenstrasse 31
4310 Rheinfelden
Tel. 061 836 66 66
Fax 061 836 66 67
info@parkresort.ch
www.parkresort.ch

Suchtkliniken

Klinik Effingerhort
REHA-Haus f. Alkoholabhängige
Von Effingerstrasse 194
5113 Holderbank
Tel. 062 887 80 80
Fax 062 893 33 78
info@effingerhort.ch
www.effingerhort.ch

Klinik im Hasel
Abhängigkeitserkrankungen
Im Hasel
5728 Gontenschwil
Tel. 062 738 60 00
Fax 062 738 60 29
info@klinikimhasel.ch
www.klinikimhasel.ch

Stiftung für Sozialtherapie
Klinik für Suchtmedizin
Zürcherstrasse 52
5432 Neuenhof
Tel. 056 416 00 80
Fax 056 416 00 81
klinik@sozialtherapie.ch
www.sozialtherapie.ch

Private Kliniken

Hirslanden Klinik Aarau
Schänisweg
5001 Aarau
Tel. 062 836 70 00
Fax 062 836 70 01
klinik-aarau@hirslanden.ch
www.hirslanden.ch

Klinik Schützen
Bahnhofstrasse 19
4310 Rheinfelden
Tel. 061 836 26 25
Fax 061 836 26 20
info@klinikschuetzen.ch
www.klinikschuetzen.ch

Klinik Barmelweid AG
5017 Barmelweid
Tel. 062 857 21 11
Fax 062 857 27 37
info@barmelweid.ch
www.barmelweid.ch

Klinik Villa im Park
Bernstrasse 84
4852 Rothrist
Tel. 062 785 66 66
Fax 062 785 66 67
info@villaimpark.ch
www.villaimpark.ch

KSM Zurzach
Klinik für Schlafmedizin
Badstrasse 33
5330 Bad Zurzach
Tel. 056 269 60 20
Fax 056 269 60 39
ksm.zurzach@ksm.ch
www.ksm.ch

Medizin. Zentrum Brugg AG
Fröhlichstrasse 7
5200 Brugg
Tel. 056 462 61 61
Fax 056 462 61 62
info@mz-brugg.ch
www.mz-brugg.ch

Kliniken im Kanton Solothurn

Öffentliche Kliniken

Bürgerspital Solothurn
Schöngrünstrasse 38
4500 Solothurn
Tel. 032 627 31 21
Fax 032 627 30 79
infobss_so@spital.ktso.ch
www.so-h.ch

Kantonsspital Olten
Baslerstrasse 150
4600 Olten
Tel. 062 311 41 11
Fax 062 311 54 69
www.so-h.ch

Spital Dornach
Spitalweg 11
4143 Dornach
Tel. 061 704 44 44
Fax 061 704 45 97
info@spital-dornach.ch
www.so-h.ch

Spital Grenchen
Wissbächlistrasse 48
2540 Grenchen
Tel. 032 654 34 34
Fax 032 654 34 15
info_gr@spital.ktso.ch
www.so-h.ch

Private Kliniken

Privatklinik Obach
Leopoldstrasse 5
4500 Solothurn
Tel. 032 626 23 23
obach@obach.ch
www.obach.ch

Augenklinik Heuberger AG
Fährweg 10
4600 Olten
Tel. 062 206 77 22
Fax 062 206 77 23
info@spitalpark.ch
www.spitalpark.ch

Psychiatrie

Psychiatrische Dienste
Weissensteinstrasse 102
4503 Solothurn
Tel. 032 627 11 11
Fax 032 627 11 00
info@pdks.ch
www.so-h.ch

Die Zahnärzte SSO

Aargau, Basel-Stadt und Basel-Landschaft

Die Zahnärzte Ihres Vertrauens

Wer sind die Zahnärzte SSO und warum ist es wichtig, auf das SSO Zeichen zu achten?

Die in den offiziellen Zahnärztesellschaften Aargau, Basel-Stadt und Basel-Landschaft zusammengeschlossenen Zahnärzte garantieren ihren Patienten eine qualitativ hochstehende, bedürfnisgerechte und kostenmässig faire Behandlung. Nicht jeder Zahnarzt kann Mitglied werden. Die Bewerber müssen sich über ihre Ausbildung ausweisen und sich verpflichten, die von der Gesellschaft festgelegten ethischen und kommerziellen Weisungen einzuhalten. Erst nach einer Probezeit ohne Beanstandungen werden die Hospitanten definitiv aufgenommen und dürfen sich Zahnarzt SSO nennen.

Qualitätssicherung und Transparenz liegen in Ihrem Interesse

Die Zahnärzte SSO anerkennen die anspruchsvollen Qualitäts- und Transparenzleitlinien der Schweizerischen Zahnärztesgesellschaft SSO, die für die zahnärztlichen Tätigkeiten verbindliche Kriterien festlegen. Sie betreffen die einzelnen Behandlungsschritte und/oder das angestrebte Endresultat einer zahnärztlichen Therapie.

Vor umfangreichen Behandlungen erhalten Sie einen KOSTENVORANSCHLAG.

In Kostenorientierungen und Rechnungen sind Taxpunkte, Taxpunktwert sowie ein Kurztext jedes Behandlungsschrittes detailliert aufgeführt. Das heisst, Sie als Patient wissen, was auf Sie zukommt. Ein Zahnarzt SSO lässt Sie nicht im Dunkeln und präsentiert am Schluss eine überraschend hohe Rechnung, wie dies an anderen Orten schon vorgekommen ist.



Sie profitieren von der Fortbildung der Zahnärzte SSO

Jedes Mitglied ist verpflichtet, sich während mindestens 80 Stunden pro Jahr fortzubilden, sonst verfällt seine Behandlungsberechtigung für Sozialversicherungsfälle. Die Einhaltung dieser Fortbildungsverpflichtung wird regelmässig von der SSO kontrolliert. Dadurch ist gewährleistet, dass die neuesten Methoden in den meisten Praxen angewandt werden.

Diese zeitigen bessere Ergebnisse und ermöglichen oft eine schnellere Behandlung oder eine mit weniger Schmerzen.

Mehr über Zahnmedizin und die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft (SSO) erfahren Sie auf der Homepage der SSO, www.sso.ch.

... und sollten Sie einmal unzufrieden sein?

Wenn Sie mit einer Leistung Ihres Zahnarztes nicht zufrieden sind, haben Sie bei einem Zahnarzt SSO die Gewissheit, dass die Zahnärztesgesellschaft Ihnen hilft, eine korrekte und faire Lösung des Problems zu finden. Zuerst sollten Sie aber das Gespräch mit Ihrem Zahnarzt suchen. In der Regel können die meisten Differenzen so bereinigt werden.

Sollte dies nicht möglich sein, steht Ihnen die Ombudsstelle kostenlos zur Verfügung. Kann diese ihrerseits den Konflikt nicht lösen, können Sie Ihre Beschwerde an die neutrale Begutachtungskommission weiterziehen. Für einen geringen Unkostenbeitrag erarbeitet eine Gruppe von unabhängigen Zahnärzten eine tragfähige Lösung für beide Parteien. Bitte beachten Sie, dass dies nur für Zahnärzte SSO gilt. Bei Nichtmitgliedern müssen Sie den aufwändigen und teuren Weg über die gerichtlichen Instanzen gehen.

Ombudsstellen

Die Ombudsstellen der Zahnärztesellschaften Basel-Stadt erreichen Sie unter Tel. 061 312 02 81 und Basel-Landschaft unter Tel. 061 763 70 07.

Die Ombudsstelle der Zahnärztesgesellschaft des Kantons Aargau erreichen Sie über das Sekretariat der SSO Aargau, Tel. 062 723 49 42

Zahnärztesgesellschaft des Kantons Aargau SSO Aargau
Sekretariat
Drillweg 8 - 5036 Oberentfelden
Tel. 062 723 49 42
www.sso-aargau.ch

Zahnärztesgesellschaft SSO-Basel
Sekretariat und Ombudsstelle
Birsigstrasse 2 - 4054 Basel
Tel. 061 312 02 81 (08.00h bis 10.00h)
Fax 061 312 40 72
www.sso-basel.ch

Zahnärztesgesellschaft SSO Basel Land - Sekretariat
Röschenzstrasse 6-8
4242 Laufen
Tel. 061 763 70 07
www.sso-baseland.ch

Verhalten bei Zahnschmerzen

Erste Anlaufstelle für Patientinnen und Patienten mit Zahnschmerzen sollte die Hauszahnärztin oder der Hauszahnarzt sein. Diese haben Ihre Unterlagen zur Hand und können Sie schnell und wirkungsvoll behandeln. Wenn Sie bereits morgens anrufen, erhöhen Sie die Chance, am gleichen Tag noch behandelt zu werden. Vergessen Sie nicht, dass neben Ihnen auch andere Patienten mit regulären Terminen versorgt werden müssen und deshalb die Terminwahl eingeschränkt sein kann. Ihr Zahnarzt und sein Praxisteam werden sich Mühe geben, Ihnen so weit als möglich entgegenzukommen.

Ist Ihre Hauspraxis geschlossen, werden Sie meist per Tonband an einen Stellvertreter weitergeleitet. Wird Ihnen keine vertretende Praxis angeboten, wenden Sie sich an den Zahnärztlichen Notfalldienst. Dort werden Sie an die Dienstpraxis verwiesen, mit der Sie Kontakt aufnehmen können.

Vermeiden von Notfallbehandlungen

Der regelmässige Besuch beim Zahnarzt dient der Früherkennung von Karies oder Zahnfleischschwund. Meist lässt sich Karies schon Jahre vor dem Auftreten von Schmerzen erkennen und behandeln. Das Beheben von kleinen Zahnschäden ist verständlicherweise wesentlich kostengünstiger und auch weniger schmerzhaft als Grosssanierungen. Deshalb ist die alljährliche zahnärztliche Kontrolle nicht nur kostengünstig sondern auch der beste Schutz vor Zahnschmerzen und bringt Sie gar nicht in die unangenehme Lage, an einem Sonntag oder gar an Weihnachten einen Zahnarzt suchen zu müssen, der Sie von Ihren Schmerzen befreien kann.

Viele weitere Themen zur Zahnmedizin finden Sie unter www.citymed.ch

Das Zahnmännchen seit über 25 Jahren Wegweiser für gesunde Zähne

Schöne Zähne sind die Visitenkarte des Menschen. Leider wird häufig zu wenig Sorge zu dieser Visitenkarte getragen. Damit Karies auch in Zukunft wenig Chancen hat, weitet die Aktion Zahnfreundlich ihre Präventionsmassnahmen neben der zahnfreundlichen Ernährung auf die Zahn- und Mundhygiene sowie auf die Prophylaxe aus. Gesunde Zähne sind ein wichtiger Beitrag zur Gesundheit jedes Einzelnen.

Damit die Zähne vom Milchzahn bis ins hohe Alter gesund bleiben, steht der Verein Aktion Zahnfreundlich seit 25 Jahren der Schweizer Bevölkerung mit Rat und Tat zur Seite. Alle Aktivitäten und Informationskampagnen werden mit dem roten «Zahnmännchen» gekennzeichnet. Die Aktion Zahnfreundlich gibt auf Informationsmaterial und auf ihrer Homepage www.zahnfreundlich.ch Tipps zur richtigen Ernährung und Pflege der Zähne, denn die erfolgreiche Kariesprävention basiert auf den drei Säulen:

- ▶ zahnfreundliche Ernährung
- ▶ gute Zahn- und Mundhygiene
- ▶ regelmässige Kontrolle durch zahnmedizinisches Fachpersonal.

Um dies zu erreichen arbeitet die Aktion Zahnfreundlich mit den wichtigsten Herstellern und Händlern von Mund- und Zahnhygieneprodukten zusammen. Ausserdem lacht das Zahnmännchen von Packungen garantiert zahnfreundlicher Süssigkeiten, denn Naschen gehört zum Wohlbefinden des Menschen.

Zahnärztinnen und Zahnärzte, die nicht nur Löcher flicken, sondern den Patientinnen und Patienten wertvolle Informationen über zahnfreundliches Verhalten vermitteln, werden mit dem Zahnmännchen ausgezeichnet und sind auf der Homepage aufgeführt.

Wohlbefinden bis ins hohe Alter

Gesunde und ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil zahnfreundlichen Verhaltens. Nicht nur den Zähnen geht es dadurch besser. Auch die Risiken für Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes und Übergewicht können vermindert werden. Mittlerweile ist anerkannt, dass durch eine gute Mundhygiene und eine angepasste Ernährung nicht nur hohe Folgekosten durch Zahnverlust oder Karies vermieden werden, sondern dass sich dadurch die Lebensqualität und Lebenserwartung erhöhen lassen. Wer für sich und seinen Zähnen Sorge tragen will, folgt dem lachenden Zahnmännchen. Es ist der Wegweiser zu zahnfreundlichem Verhalten und steht überall dort, wo es den Zähnen gut geht.

Aktion Zahnfreundlich
Bundesstrasse 29 - 4054 Basel
Tel. 061 273 77 05 - Fax 061 273 77 03
info@zahnfreundlich.ch
www.zahnfreundlich.ch

Notfalldienst der Zahnärztesgesellschaft Aargau, SSO

Tel. 0848 261 261 (Zeiten siehe unten)



Wenn Zahnweh unerträglich wird oder die Prothese zerbrochen ist, ist schnelle Hilfe gefragt. Alle Zahnärzte der schweizerischen Zahnärztesgesellschaft SSO behandeln tagsüber Notfälle ihrer eigenen Patienten umgehend. Die Aargauische Zahnärztesgesellschaft (SSO Aargau) unterhält für das gesamte Gebiet des Kantons Aargau einen Notfalldienst an allen Freitag-Nachmittagen, Samstagen, Sonntagen und allgemeinen Feiertagen.

Die Notfalldienstzeiten sind wie folgt:

Freitags jeweils von 14.00h bis 20.00h
Samstag/Sonntag/allgemeine Feiertage jeweils von 08.00h bis 22.00h.

Wochentags ist bei zahnärztlichen Notfällen der Hauszahnarzt beizuziehen.

An Wochenenden und Feiertagen (siehe oben) gibt die Telefonnummer 0848 261 261 (Medizinische Notrufzentrale Basel, MNZ) zu den angeführten Zeiten die Dienstzahnärzte bekannt.

Die Nummer der MNZ (0848 261 261) wird in den verbreiteten Tageszeitungen publiziert.

Ansprechpartner bei kinderzahnmedizinischen Notfällen (häufig Unfälle):

- ▶ die ganze Woche: Dr. Beat R. Widmer, Tramstrasse 11, 5034 Suhr, Tel. 062 842 86 66 (Alter der Patienten: bis 12 Jahre) – bitte jeweils Nachricht auf Telefonbeantworter aufnehmen; es wird zurückgerufen!
- ▶ zusätzlich für den östlichen Kantonsteil, von Mo-Fr jeweils 08.00h-17.00h: Praxisgemeinschaft Lublovary und Spörl, Landstrasse 99, 5430 Wettingen, Tel. 056 427 27 30 (Alter der Patienten: bis 16 Jahre).

Bei Kiefer- und Gesichtsverletzungen, schweren Infektionen, Abszessen, Zahnluxationen:

Kiefer- und Gesichtschirurgie Kantonsspital Aarau AG, Tellstrasse, 5001 Aarau
Mo-Fr 07.30h-13.00h und 14.00h-16.45h,
Tel. 062 838 45 08, über Mittag Tel. 062 838 49 56 und übrige Zeit via Hauszentrale Tel. 062 838 41 41 oder Notfallstation Tel. 062 838 45 31, Fax 062 838 49 63.

Zusätzlich bei Kiefer- und Gesichtsverletzungen:

Kiefer- und Gesichtschirurgie, cfc Hirslanden, Hirslanden Medical Center, Rain 34, 5000 Aarau
Mo-Fr 08.00h-12.00h und 13.00h-17.00h
Tel. 062 836 78 78 und die restliche Zeit über die Hauptnummer der Hirslandenklinik Tel. 062 836 70 00, Fax 062 836 78 79.

Die Notfallzahnärzte der SSO Aargau richten sich dabei nach den Normen der Schweizerischen Zahnärztesgesellschaft (SSO) bezüglich Qualität, Transparenz und Kosten.

Die Bezahlung erfolgt gleich nach der Behandlung bar zum regulären Taxpunkt der jeweiligen Praxis. Röntgenbilder und ein kleiner Bericht werden mitgegeben. Das Ziel ist, die Patienten so schnell wie möglich von Schmerz zu befreien und defekte Zähne so weit zu versorgen, dass keine zusätzlichen Schäden auftreten und eine Weiterbehandlung beim Hauszahnarzt angetreten werden kann.

Notfalldienst der Zahnärztegesellschaften Basel-Stadt und Basel-Landschaft, SSO Tel. 061 261 15 15



Wenn Zahnweh unerträglich wird oder die Prothese zerbrochen ist, ist schnelle Hilfe gefragt. Alle Zahnärzte der schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft SSO behandeln tagsüber Notfälle ihrer eigenen Patienten umgehend. Die Schmerzen kommen aber oft in der Nacht oder am Wochenende. Auch Unfälle halten sich nicht an Praxisöffnungszeiten. Um in diesen Situationen jedermann helfen zu können, bieten die Zahnärztegesellschaften beider Basel im Auftrag der Behörden und in Zusammenarbeit mit den Ärzten einen offiziellen Notfalldienst. Sie richten sich dabei nach den Normen der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft (SSO) bezüglich Qualität, Transparenz und Kosten.

Die beiden Zahnärzte-Gesellschaften haben wie die Ärzte und Apotheker einen Vertrag mit der Medizinischen Notrufzentrale Basel. Diese vermittelt anrufende Patienten an die diensthabende Praxis. Die Nummer ist rund um die Uhr an jedem Tag im Jahr erreichbar. Für diese Gratsdienstleistung an den Patienten kommen die Zahnärzte-Gesellschaften auf. Notieren Sie sich diese wichtige Telefonnummer für alle ärztlichen oder zahnärztlichen Notfälle:

Medizinische Notrufzentrale Tel. 061 261 15 15

Mit einem Netzwerk aus über 200 Privatpraxen bewältigen die Zahnärzte-Gesellschaften einen permanenten Notfalldienst für die ganze Region; Tag und Nacht und an 365 Tagen im Jahr, auch an Weihnachten, Ostern und Silvester.

Dass dies einem Bedürfnis entspricht, zeigt die Statistik. Jährlich werden rund 1500 Patienten notfallmässig behandelt, davon etwa 2/3 am Tag und 1/3 in der Nacht.

Der Notfalldienst steht allen Personen offen, welche akute Zahnschmerzen haben oder an den Folgen eines Zahnunfalls leiden; auch solchen Patienten, die sich sonst nicht bei einem Zahnarzt SSO der Region Basel behandeln lassen. Über die Telefonnummer 061 261 15 15, welche auch für Ärzte gilt, werden die Notleidenden an die diensthabende Praxis vermittelt; dort werden sie schnell und unbürokratisch aufgenommen.

Die Bezahlung erfolgt gleich nach der Behandlung zum regulären Taxpunkt der jeweiligen Praxis. Es erfolgt kein Zuschlag. Röntgenbilder und ein kleiner Bericht werden mitgegeben.

Das Ziel ist, die Patienten so schnell wie möglich von Schmerzen zu befreien und defekte Zähne so weit zu versorgen, dass keine zusätzlichen Schäden auftreten und eine Weiterbehandlung beim Hauszahnarzt angetreten werden kann.

Die Zahnarzt-Gesellschaften beider Basel legen grossen Wert darauf, dass auch bei Notfällen die Behandlung in jeder Beziehung einwandfrei und kulant erfolgt, so wie dies von den Richtlinien der Schweizerischen Zahnarzt-Gesellschaft SSO verlangt wird. Falls Sie aber den Eindruck haben, man habe Sie in Ihrer Notlage nicht ganz korrekt behandelt oder gar die Situation ausgenützt, bitten wir Sie um eine kurze Mitteilung an nachstehende Adresse, damit wir der Sache nachgehen können. Zu den Zahnärzten SSO muss man Vertrauen haben können. Andererseits freuen wir uns auch über Lob für eine besonders effektive und freundliche Lösung Ihres Problems.



Direktor: Prof. Dr. Dr. J. Th. Lambrecht
Hebelstrasse 3
4056 Basel



Die
Universitätskliniken für Zahnmedizin
der Universität Basel

sind eines der vier Zahnmedizinischen universitären
Zentren der Schweiz und umfassen vier Kliniken
sowie zwei Forschungsinstitute.

Lehre



Benedikt Maeglin Bibliothek

Forschung



Forschungslabor

Patientenversorgung



Behandlung im Kurs



Patientenaufnahme- /Beratung

Montag bis Freitag 07.30h bis 09.30h

Patientenbehandlung

nach Terminvereinbarung
Montag bis Freitag 07.30h bis 18.00h

Notfalldienst

Montag bis Freitag 07.30h bis 18.00h
Samstag 09.00h bis 10.00h
Nachtnotfall/
Wochenende Telefon 061 261 15 15

Der Lehrauftrag besteht in der klinischen Ausbildung der Studierenden der Zahnmedizin auf den Gebieten der zahnärztlichen Chirurgie und Radiologie sowie der oralen Medizin (Mund- und Kieferkrankheiten), der Parodontologie, Endodontologie, Kariologie, der rekonstruktiven Zahnmedizin, Myoarthropathien, der Kieferorthopädie und Kinderzahnmedizin, der Präventivzahnmedizin und Oralen Mikrobiologie sowie der Werkstoffwissenschaft, Technologie und Propädeutik. Der Stoff wird in Form von praktischen Kursen, Seminaren und Vorträgen vermittelt. Zur Fortbildung der niedergelassenen ZahnärztInnen wird ein ausführliches Programm angeboten.

Die Grundlagenforschung beinhaltet Arbeiten verschiedenster wissenschaftlicher Aspekte. Hier werden vor allem fachübergreifende Kooperationsprojekte mit anderen Fachgebieten, Universitäten und den Partnern in der Industrie gefördert.

Die klinische Forschung umfasst die Nachuntersuchung, Dokumentation und Therapieüberwachung behandelter Patienten. Dabei werden vorwiegend EDV-gestützte Verfahren verwendet.

An den Kliniken werden ständig Patienten behandelt, um die praktische Ausbildung der Studierenden und die Weiterbildung von AssistentInnen zu ermöglichen.

Jedem ist der

Zugang offen.

Jährlich werden rund 2300 neue Patienten aufgenommen. Die UZM beschäftigen rund 150 MitarbeiterInnen in mehr als 20 Berufen.

Telefon

061 267 25 80

Telefax

061 267 25 81

<http://zahnkliniken.unibas.ch>

Informieren Sie sich über
weitere Therapieangebote bei
www.citymed.ch

Zahnpflege und Vorbeugung

Schöne Zähne
Zahnprophylaxe
Zahnpflege und Mundhygiene
Zahngesunde Ernährung
Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt
Fluoridierung
Schwangerschaft und Zähne
Zahnprophylaxe beim Kind

Kranke Zähne

Frontzahnschäden
Kiefer- und Zahnfehlstellungen
Kieferzysten
Mundgeruch
Parodontose und Parodontitis
Zähneknirschen
Zahnfleischbluten
Zahngranulome
Zahnkaries
Zahnschmerzen
Zahnungsprobleme
Zahnverfärbungen
Zungenbrennen

Zahnbehandlung

Amalgam in aller Munde...
Zahnärztliche Chirurgie
Zahntfernung
Zahnerhaltung, Zahnersatz
Zahnimplantate
Hypnose in der Zahnmedizin

Zahnarztpraxis Dr. med. dent. Wolfgang Müller

Eidg. dipl. Zahnarzt, Fachzahnarzt für orale Chirurgie, Mitglied SSO

Schützenmattstrasse 61
4051 Basel
Tel. 061 272 71 71
Fax 061 273 80 60
info@zahnarzt-basel-stadt.ch
www.zahnarzt-basel-stadt.ch

Unsere moderne und geräumige Praxis befindet sich nahe dem Schützenmattpark in Basel, verfügt über einen eigenen Patientenparkplatz und ist mit den ÖV Nr. 1, 6, 8, 33, 34 direkt erreichbar.

Unser Leistungs-Angebot:

Diagnostik

Ihren individuellen Bedürfnissen angepasste modernste Diagnostik, Beratung und Behandlungsplanung.

Zahnreinigung / Prophylaxe

Professionelle Zahnreinigung, Ernährungs- und Mundhygieneberatung. Betreuung durch langjährig erfahrene Prophylaxe-Assistentin.

Ästhetische und restaurative Zahnmedizin

Bleaching, zahnfarbene Füllungen aus Kunststoff oder Keramik (kein Amalgam), Keramik-Schalen, kosmetische Korrekturen, Zahnschmuck.

Parodontologie

Behandlung und Nachsorge von Zahnbetterkrankungen.

Oralchirurgie

Weisheitszahn-Entfernung, Knochenaufbau, kosmetische Korrekturen am Zahnfleisch, Implantate.

Implantologie

Fachgerechtes Einbringen von künstlichen Zahnwurzeln und deren Versorgung mit Kronen, Brücken oder als Prothesenverankerung.

Endodontologie

Erhaltung devitaler Zähne durch modernste Wurzelbehandlungstechniken.

Kronen- und Brückenprothetik (feststehend)

Rekonstruktion stark zerstörter und/oder fehlender Zähne durch feststehende, ästhetisch vollendete Kronen und Brücken, auf Wunsch auch metallfrei (Vollkeramik).

Teil-, Hybrid-, Vollprothetik (abnehmbar)

Zahn- und/oder implantatgetragen.

Ganzheitliche Zahnmedizin

Einbezug ganzheitlicher Aspekte in die Diagnostik, Planung und Therapie. Zusammenarbeit mit lokalen Spezialisten.



Fachliche Kompetenz durch langjährige Aus- und Weiterbildung sowie modernste Behandlungsmethoden bilden die Grundlage für die nachhaltige Gesundheit Ihrer Zähne.

Von der Notfallbehandlung über die Behandlung einfacher Zahn- und Mundhöhlenerkrankungen bis hin zur Lösung von komplexen, anspruchsvollen Problemen und individuellen Wünschen werden Sie in unserer Zahnarztpraxis kompetent und nach den anerkannten Qualitäts- und Transparenzrichtlinien der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft SSO betreut.

Möchten Sie mehr über uns erfahren?

Auf unserer Internetseite finden Sie weitere Informationen. www.zahnarzt-basel-stadt.ch



Zahnarztpraxis Dr. Raymond F. Vogel

Eidg. dipl. med. dent. SSO

Malzgasse 12
4052 Basel
Tel. 061 271 37 24
Fax 061 271 37 20
info@zahnarzt-bs.ch
www.zahnarzt-bs.ch



Wir möchten, dass Sie sich bei uns wohl fühlen!

Wir sind eine stark Prophylaxe orientierte Praxis mit Dentalhygienikerin und Prophylaxe-assistentin zur vorausschauenden Pflege ihres Kauorgans.

Selbstverständlich pflegen wir auch die klassischen und neuen anerkannten rekonstruktiven Methoden. Vollkeramiksysteme, Implantate, Bleichen und vieles mehr zählen zu unserem täglichen Arbeitsgebiet. Wir legen grossen Wert auf individuelle Lösungen. Für besondere Fälle arbeiten wir mit anerkannten **Spezialisten** zusammen.



Wir anerkennen die **Qualitätsleitlinien** der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft.

Möchten sie mehr über uns erfahren? Dann sehen sie doch auf unserer Website auf www.zahnarzt-bs.ch nach oder fordern sie einen Praxisprospekt an.

Unsere Praxis befindet sich zwischen Aeschentplatz und St. Alban-Vorstadt.

Praxis Marcel Chevillat

Eidg. dipl. med. dent. Mitglied SSO/ZGBL

Rheinstrasse 1
4127 Birsfelden
Tel. 061 311 20 41
Fax 061 373 92 42

Unsere fachlichen Angebote

- ▶ Prophylaxe/Dentalhygiene/Recall
- ▶ Parodontalprophylaxe
- ▶ Parodontitis- und Kariesbehandlungen
- ▶ Zahnfarbene Füllungen
- ▶ Aesthetische Korrekturen/Bleaching
- ▶ Kinderzahnmedizin
- ▶ Kleinchirurgische Eingriffe
- ▶ Implantat Rekonstruktionen
- ▶ Kronen- und Brückenversorgungen
- ▶ Teil- und Vollprothesen

Ihr Wohlbefinden ist uns ein Anliegen.

PRAXIS OBERE MÜHLE

Dr. med. dent. Iwan Borer
Dr. med. med. dent. Nicolas Lienert

Mühlweg 21 A - 4106 Therwil
Tel. 061 721 11 55



Die familienfreundliche Praxis mit angenehm ruhiger Atmosphäre. Es wird besonderer Wert auf Vorbeugung, ausführliche Information der Patienten und qualitativ hochwertige Resultate gelegt, bei gleichzeitig moderaten Preisen. Jugendliche in Ausbildung werden zum SUVA-Tarif behandelt. Die hygienische Betreuung liegt in den Händen von zwei erfahrenen Dentalhygienikerinnen.

Willkommen bei Dr. med. dent. Nikolaus Grisa & MSc Dr. med. dent. S. Pfenninger

in der High-Tech-Praxis in Riehen. Wir sind auf dem neuesten Stand der Zahnmedizin.

Gatterweg 57 - 4125 Riehen

Tel. 061 641 53 59 - Fax 061 641 44 92

grisa@datacomm.ch

Parkplätze auf Anfrage

Die Praxis ist rollstuhlgängig.

Lage in Riehen

gegenüber der St. Franziskuskirche (Pfaffenloh)

- ▶ Tram Nr. 6 Haltestelle Pfaffenloh

Parkplatzmöglichkeiten

- ▶ Blaue Zone vor der Praxis
 - ▶ Weisse Zone in Seitenstrassen gegenüber der Praxis
- Für längere Behandlungen und für gehbehinderte Patienten stehen 2 Parkplätze zur Verfügung.

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 08.00h bis 18.00h
(Abendsprechstunde nach Absprache)

Am Samstagmorgen geöffnet (nach Vereinbarung)



Fachliche Schwerpunkte

Neben den allgemeinen Tätigkeiten der klassischen Zahnmedizin liegen unsere Schwerpunkte in folgenden Bereichen: Implantologie, Orale Chirurgie, Kronen- und Brückenprothetik, Parodontologie, Endodontie, Kinderzahnmedizin, Soziale Zahnmedizin.

Unser Team besteht aus

- ▶ 2 Zahnärzten/-innen
- ▶ 2 Prophylaxeassistentinnen
- ▶ 3 Zahnmedizinische Assistentinnen

Behandlungsspektrum

- ▶ Zahnreinigung und Prophylaxe
- ▶ Zahnfarbene Füllungen
- ▶ Ästhetische Korrekturen
- ▶ Bleaching
- ▶ Notfallbehandlung
- ▶ Parodontalbehandlungen
- ▶ Kronen und Brücken
- ▶ Total- und Teilprothesen
- ▶ Beseitigung von Kaufunktionsstörungen (Schienen- und Einschleifftherapie)
- ▶ Wurzelbehandlungen
- ▶ Implantologie
- ▶ Zahnärztliche Chirurgie
- ▶ Kinderzahnmedizin
- ▶ Digitales Röntgen

Schwerpunkte

Neben den allgemeinen Tätigkeiten der klassischen Zahnmedizin liegen unsere Schwerpunkte in folgenden Bereichen:

Implantologie

Ein Zahnimplantat entspricht dem Einsetzen und Fixieren künstlichen Zahnersatzes in den Kieferknochen. Es können damit Einzelzähne sowie Brückenkonstruktionen und ganze Prothesen abnehmbar oder fest eingegliedert werden. Das Vorgehen wird mit Ihnen ausführlich besprochen und geplant. Ein schriftlicher Kostenvoranschlag ist selbstverständlich.

Orale Chirurgie

Umfasst einfache Eingriffe wie Zahnextraktionen bis komplizierte Fälle von Operationen von retinierten Zähnen, Abszess- oder Zystenoperationen, Wurzelspitzenresektionen, Plastische

Korrekturen an Weichteilen und Knochen, Traumatologie (Zahnunfälle mit umgebendem Alveolarknochen)

Prothetik

Prothesen sind Ersatzstücke zur Wiederherstellung und Ergänzung der Bezahnung in Form und Funktion.

Wir unterscheiden einerseits zwischen partiellen (teilweisen) und totalen Prothesen und andererseits zwischen fest-fixierten Prothesen (Kronen und Brücken) und abnehmbarem Zahnersatz.

Kinderzahnmedizin

Beinhaltet die regelmässige prophylaktische Überwachung der Mundhygiene mit Ernährungs- und Putzinstruktion unserer kleinen Patienten bis hin zur Therapie wie Milchzahnfüllungen, Milchzahnamputationen, Zahnextraktionen und Lückenplatzhalter, weisse Füllungen in bleibenden Zähnen, Wurzelbehandlungen, Versiegelungen, Zahnunfälle, individuell angepasste Sportmundschutzherstellung.

Soziale Zahnmedizin

Wir helfen auch gerne Patienten, die einen Sozialtarif beanspruchen. Nach vorausgegangenem genehmigten Kostenvoranschlag vom Amt für Sozialbeiträge oder anderen Fürsorgeämtern, können wir diesen Patienten eine einfache, wirksame und zweckmässige Versorgung der Zähne zum SUVA Tarif anbieten. Notfallbehandlungen dürfen auch ohne Kostenvoranschlag jederzeit durchgeführt werden.

Zahnarztpraxis Dr. Felix K.R. Huber

Eidg. dipl. med. dent. SS0/ZGB

Missionsstrasse 1a - 4055 Basel

Tel. 061 261 46 33 - Fax 061 261 48 23

info@praxishuber.ch - www.praxishuber.ch

Zahnarzt!!
Zahnarzt!!
Zahnarzt!!!

Bei uns vergessen Sie den Mythos von **Angst** und **Schrecken**.

In einer ruhigen, stressfreien Atmosphäre bieten wir Ihnen zahnärztliche Beratung, Betreuung und Behandlung auf höchstem Niveau.

Mit optimaler Prophylaxe durch die Dentalhygienikerin oder die Prophylaxeassistentin und mit klassischen, zahnerhaltenden als auch mit anerkannten, modernen, rekonstruktiven Methoden sorgen wir dafür, dass Sie Ihre Zähne jederzeit aller Welt zeigen können.

Es liegt uns viel daran, im Gespräch eine individuelle Lösung zu finden und diese zu realisieren um Ihnen den bestmöglichen Kaukomfort zu gewährleisten.

Komplexe Probleme werden in Zusammenarbeit mit anerkannten **Fachspezialisten** gelöst.



Wir arbeiten nach den von der Schweizerischen Zahnärztesgesellschaft erarbeiteten **Qualitätslinien** und die Angestellten in unserer Praxis haben alle ein eidgenössisches Fähigkeitszeugnis.

Wenn Sie mehr über uns erfahren möchten, dann besuchen Sie doch unsere Homepage www.praxishuber.ch

Die Praxis befindet sich schräg gegenüber vom Spalentor und ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Tram 3/Bus 30 und 33) bequem zu erreichen.

Nationale Fachgesellschaften

SGK Schweizerische Gesellschaft für Kieferorthopädie

Moosstrasse 2
3073 Gümliigen-Bern
Tel. 031 952 76 79
Fax 031 952 76 83
info@swissortho.ch
www.swissortho.ch

SSOS Schweizerische Gesellschaft für Oralchirurgie und Stomatologie

Marktgasse 7
3011 Bern
Tel. 031 312 43 15
Fax 031 312 43 14
www.ssos.ch

SSP Schweizerische Gesellschaft für Parodontologie

Furkastrasse 32
3900 Brig
Tel. 027 923 66 12
Fax 027 923 66 34
info@parodontologie.ch
www.parodontologie.ch

SSRD Schweizerische Gesellschaft für rekonstruktive Zahnmedizin

Sekretariat - Dr. Borgis Serge
25 rue Daubin - 1203 Genève
Tel. 022 345 51 55
serge.borgis@bluewin.ch
www.ssrld.ch

SSO Schweizerische Zahnärztesgesellschaft
Münzgraben 2 - Postfach 664
3000 Bern 7
Tel. 031 311 76 28
Fax 031 311 74 70
sekretariat@sso.ch
www.sso.ch

Dr. med. dent. Andreas Philippe

eidg. dipl. Zahnarzt Mitglied SSO

Liesbergerstrasse 23
4053 Basel
Tel. 061 331 88 44
Fax 061 331 80 91
info@dr-philippe.ch
www.dr-philippe.ch



Dr. A. Philippe
Praxis für Implantologie
und ästhetische Zahnmedizin

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag 07.30h bis 17.30h
Freitag 07.30h bis 16.00h

Anfahrt

Tram und Bus: Nr. 10, 11, 15, 16, 36
Auto: Einstellhalle in unmittelbarer Nähe



Herzlich willkommen in unserer Praxis
Fachkompetent, prophylaxeorientiert und mit modernsten Behandlungsmethoden steht Ihnen mein Team und ich zu Ihrem Wohl zur Verfügung.



Fachliche Angebote

- ▶ Implantate (Ankylos und Straumann Implantatsystem)
- ▶ Ästhetische Zahnmedizin (Bleichen, Verblendschalen, Zahnfarbene Füllungen)
- ▶ Parodontitis: Behandlung und Prophylaxe
- ▶ Zahnreinigung durch erfahrene Dentalhygienikerinnen
- ▶ Amalgamsanierung inkl. Ausleitung (falls erwünscht)
- ▶ Wurzelbehandlungen
- ▶ Chirurgie (Weisheitszahnoperationen, Wurzelspitzenresektionen, etc.)
- ▶ Kronen- und Brückenversorgungen (Vollkeramik, Gold, Titan)
- ▶ Prothetische Rekonstruktionen (einfache und aufwändige, mit und ohne Implantate)
- ▶ Zahnstellungskorrektur bei Erwachsenen mit der «unsichtbaren Zahnspange» (Invisalign)
- ▶ Migräne- und Bruxismusbehandlung mit dem NTI-tss System

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Mitglied von

MITGLIED SSO
BASST

Zahnarztpraxis Miolin

Dr. med. dent. Ines Miolin

Oberwilerstrasse 133
(beim Zoo-Dorenbach)
4054 Basel
Tel. 061 281 15 16
Fax 061 281 15 16

Öffnungszeiten

Mo/Di/Mi u. Fr 8.00h bis 16.00h durchgehend
Donnerstag 8.00h bis 12.00h

Anfahrt

Tram Nr. 2
Bus Nr. 34 und 36



- ▶ Prophylaxe orientiert. Praxis mit erfahrener Dentalhygienikerin
- ▶ Zahnfarbene Füllungen
- ▶ Festsitzende Kronen und Brückenprothetik mit und ohne Implantate
- ▶ Abnehmbare Prothetik mit und ohne Implantate
- ▶ Bleaching
- ▶ Ästhetische Korrekturen, z. B. mit Keramikschalen oder Kunststoff
- ▶ Zahnschmuck
- ▶ Mehrsprachige Praxis: Deutsch, englisch, französisch, schwedisch, italienisch, spanisch, kroatisch
- ▶ Durchgehend geöffnet
- ▶ Michiganschiene und NTI-Schiene

Praxis für Kieferorthopädie

Björn Buset, Zahnarzt, eidg. dipl.,
Mitglied SSO, ZGA, SGK, NKF

Gartenweg 12 - 4310 Rheinfelden
Tel. 061 831 11 68 - Fax 061 831 11 40
bicbuset@swissonline.ch - www.buset.ch

Unsere Öffnungszeiten

Täglich von 08.00h bis 12.00h, 14.00h bis 18.00h
Donnerstag nur Administration
Samstag geschlossen
Terminvereinbarung erwünscht



Unsere Dienstleistungen

- ▶ Zahnregulierungen für jedes Alter mit aktuellen Techniken und fortschrittlichen Materialien
- ▶ Kiefergelenksdiagnose bei Kiefergelenksbeschwerden mit MSA (Manuelle Struktur bzw. Funktionsanalyse mit diagnosebezogener Behandlung nach Prof. Dr. Bumann)
- ▶ Knirschschielen
- ▶ Sportzahnschutz
- ▶ Bleaching

Wichtige Informationen

- ▶ Mitglied SSO, ZGA, SGK, NKF
- ▶ SSO Tarifrähmen
- ▶ Privattarif: Fr. 3,45
- ▶ Familienrabatt 10% ab 2. Kind in Behandlung
- ▶ Zahlungsvereinbarungen möglich
- ▶ Termine werden individuell angepasst
- ▶ Anreise mit Zug möglich (5 Min vom Bahnhof)
- ▶ Parkierungsmöglichkeiten
- ▶ Einkaufsmöglichkeiten für wartende Begleitpersonen in unmittelbarer Nähe

Zahnarztpraxis

Dr. Julijana Deronjic, Eidg. Dipl. Zahnärztin
Mitglied SSO / ZGA

Weidenpark 3
4313 Möhlin
Tel. 061 851 33 53



Patientenaufnahme:

Mittwoch 12.30h bis 19.30h
Montag bis Freitag 08.00h bis 16.30h

Informieren Sie sich über das vielseitige Angebot.

Die Leistungsschwerpunkte:

- ▶ Allgemeine Zahnmedizin
- ▶ Prophylaxe / Dentalhygiene
- ▶ Zahnärztliche Chirurgie / Implantate (3D Verfahren)
- ▶ CEREC 3D (Vollkeramikrestaurationen werden per Computer in einer Sitzung konstruiert und fertig gestellt)
- ▶ Festsitzende und abnehmbare Prothetik
- ▶ Lasertherapie:
 - Kariesentfernung
 - Zahnsteinentfernung
 - Parodontaltherapie
 - Wurzelbehandlung
 - Überempfindliche Zahnhälse
 - Aphten, Herpes etc.



Zahnarztpraxis

Stengelbacherstrasse 2a
4800 Zofingen
Tel. 062 751 12 85
www.traianou.ch



Besondere Leistungen in unseren Praxen

Aesthetische Zahnmedizin

- Bleaching
- Keramischalen
- Vollkeramikarbeiten

Prothetische Versorgungen

- abnehmbare Teil- und Vollprothesen
- festsitzende Kronen- und Brückenversorgungen

Zahnmedizinische Chirurgie

- Zahnimplantate
- Weisheitszahnentfernungen

Kinderzahnmedizin

- Behandlungen unter Lachgas

Behandlungen unter Vollnarkose

- für Kinder und Erwachsene

Laser - Behandlungen

Dentalhygiene

Baslerstrasse 31
4665 Oftringen
Tel. 062 797 55 44
www.zahnumdso.ch



Zahnarztpraxis Kohlplatzweg, Rheinfelden

Dr. med. dent. Markus Jungo
Dr. med. dent. Sabine Schaub Rotzler

Kohlplatzweg 9
4310 Rheinfelden

Tel. 061 831 19 50

Zahnarztpraxis Dr. Th. Anderegg, Möhlin

Dr. med. dent. Thomas Anderegg
Dr. med. dent. Ludmila Strickler
Dr. med. dent. Claudia Zabotto

Steinligasse 11
4313 Möhlin

Tel. 061 851 42 22

Termine nach telefonischer Vereinbarung



*Dr. med. dent. Markus Jungo
Dr. med. dent. Sabine Schaub Rotzler*



*Dr. med. dent.
Ludmila Strickler*



*Dr. med. dent.
Claudia Zabotto*



*Dr. med. dent.
Thomas Anderegg*

Enge Zusammenarbeit für hohe Fachkompetenz

Behandlungsspektrum

- Prophylaxe und Dentalhygiene
- Parodontologie
- Endodontologie
- Ästhetische Zahnmedizin
- Prothetische Versorgungen (festsitzend und abnehmbar)
- Oralchirurgie
- Implantologie
- Kinderzahnheilkunde
- Kieferorthopädie
- Narkosebehandlungen

Die beiden Praxen pflegen eine enge und praxisübergreifende Zusammenarbeit in allen Fächern inkl. Notfallbehandlungen! Dies sichert dem Patienten eine hohe Qualität und Behandlungskompetenz.

Dr. med. dent. Mees Wolfgang

Masters in Parodontologie und Implantologie (USA)
Fachzahnarzt Oralchirurgie SSO

Tannerstrasse 11
5000 Aarau
Tel. 062 824 24 14
Fax 062 824 24 16
info@praxismees.ch
www.praxismees.ch



Dr. med. dent. Mees Wolfgang

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag 08.00h bis 17.00h
Freitag 07.30h bis 14.00h
und nach Vereinbarung

Gesunde Zähne für einen gesunden Körper

Warum eine Spezialpraxis?

Neben einer speziellen Ausbildung ist für die Lösung allfälliger Probleme ein gewisser Erfahrungsschatz notwendig, der in einer Spezialpraxis am ehesten erreicht werden kann.

Die PraxisMees ist dabei spezialisiert auf

- ▶ Parodontologie (Zahnfleischerkrankungen, Mundgeruchsbehandlung u.a.)
- ▶ Ästhetische Parodontologie
- ▶ Implantologie
- ▶ Oralchirurgie (Weissheitszähne, Wurzelspitzenresektion u.a.)
- ▶ Dentalhygiene

Vor allem die Parodontitis ist eine Krankheit, die auch heute noch unterschätzt und meist zu spät erkannt und behandelt wird.

Rund 80% der über 40-Jährigen leidet an irgendeiner Form von Zahnfleischerkrankung, jeder fünfte sogar unter einer schweren Form von Parodontitis.

Je früher die Erkrankung erkannt und richtig behandelt wird, desto höher sind die Chancen der Genesung. Eine rechtzeitige, konsequente

Parodontitisbehandlung kann den Erhalt eigener Zähne oder Implantate sichern und Behandlungskosten reduzieren.

Neben dem Zahnverlust hat eine Parodontitis auch negative Einflüsse auf viele Allgemeinerkrankungen oder kann diese mit verursachen.

Dies gilt für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Probleme während der Schwangerschaft (Frühgeburten), Diabetes, Hirnschlag und Hirnabszess sowie Lungenentzündung.

Auch die Mundgeruchsbehandlung fällt in den Bereich der Parodontologie, da 90% der Ursachen für Mundgeruch in einem erkrankten Zahnbett (Parodont) zu finden sind.

Weitere Anwendungsgebiete der Parodontologie sind z.B. die Bedeckung freiliegender Zahnhälse oder die optische Verlängerung von Zähnen für ein schönes Lächeln.

Gerne besprechen wir mit Ihnen, ob eine unserer speziellen Behandlungsmethoden (alle gängigen Laser und neuesten Methoden stehen zur Verfügung) für Ihre Gesundheit ratsam ist.

Zahnarztpraxis

Dr. med. dent. Daniel P. Florin

Seminarstrasse 116 - 5430 Wettingen
Tel. 056 426 89 80 - Fax 056 426 19 63
jimyflorin@bluewin.ch

Anfahrt:

Bus Nr. 3, Zug und Auto bis Bhf. Wettingen.
Praxis liegt direkt über dem Bahnhofplatz, neben der Hauptpost Wettingen.



Dr. med. dent.
Daniel P. Florin

Unsere Topmoderne, prophylaxeorientierte Praxis besteht seit über zwanzig Jahren und betreut unsere Patienten in allen Belangen der Zahnheilkunde.

Wir bieten

Dentalhygiene, Unterstützung bei Mundhygieneproblemen und kosmetische Korrekturen wie Bleaching und Dentalschmuck.

- ▶ Oralchirurgische Interventionen.
- ▶ Prothetischen Rekonstruktionen mit und ohne Implantaten.
- ▶ Kronen und Brücken mit den modernsten Methoden und Materialien.
- ▶ Weiße Füllungen mit Komposit oder Keramik.
- ▶ Zahnbehandlung in Vollnarkose wo nicht anders möglich.
- ▶ Kleinchirurgische Eingriffe an Schleimhaut und Haut mit CO2-Laser. (Fieberblasen, Narbenkorrekturen, kleine Warzen und Knötchen. Lippen und Zungenband etc.)

Unser Team besteht aus zwei Zahnärzten, drei Prophylaxeassistentinnen und drei Dentalassistentinnen. Unsere Zahntechnischen Laboratorien sind die besten in der Umgebung.

- mayrmaeder-zahnwerk.ag: www.mayrmaeder.ch
- Dentallabor Burger - 5400 Baden
dentalburger@bluewin.ch



Prof. Dr. med. dent. Kurt Jäger, Dr. med. dent. Alfons Stöcklin, Dr. med. dent. Sascha Ruggli

Praxis Aarburg
Feldstrasse 6
4663 Aarburg
Tel. 062 791 44 88
Fax 062 791 46 23
www.margarethen.ch
praxis.aarburg@margarethen.ch



Prof. Dr. med. dent. Kurt Jäger

Praxis Binningen
Bottmingerstrasse 75
4102 Binningen
Tel. 061 426 90 50
Fax 061 426 90 51
www.margarethen.ch
praxis.binningen@margarethen.ch



Dr. med. dent. Alfons Stöcklin

Praxis Frick
Im Winkel 1
5070 Frick
Tel. 062 871 19 61
Fax 062 871 91 24
www.margarethen.ch
praxis.frick@margarethen.ch



Dr. med. dent. Sascha Ruggli



«Unsichtbare» Brackets



Implantatbeispiel



Implantat: Schluss



Rekonstruktionsbeispiel



Rekonstruktion: Schluss

Unser Leistungsprofil

Unsere **Gemeinschaftspraxen** in Aarburg/AG, Binningen/BL und Frick/AG bieten Ihnen eine umfassende Beratung und Behandlung nach neuesten Standards.

Wir gewährleisten eine langjährige Nachsorge auf hohem Niveau und betreuen sie kompetent in allen zahnärztlichen Fragen und Problemen.

Wir stehen ein für die Prophylaxe und Gesunderhaltung der Mundhöhle sowie für die ästhetisch-funktionelle Wiederherstellung der beschädigten Hart- und Weichgewebe des Kauorgans.

Unser qualitätsbewusstes Team arbeitet mit grossem Engagement und setzt sich aus spezialisierten Zahnärzten mit überdurchschnittlicher Ausbildung sowie Dentalhygienikerinnen, zahnmedizinischen Assistentinnen und kaufmännischen Angestellten zusammen.

Wir führen ein eigenes Schulungszentrum für Zahnmedizin in der Praxis Aarburg. Auf unserer Homepage www.margarethen.ch finden Sie weitere detaillierte Informationen.

Wir freuen uns sehr über Ihre Kontaktaufnahme.

Prophylaxe und Dentalhygiene

Individuelles Hygienekonzept, Ernährungs- und Hygieneberatung

Ästhetische Zahnmedizin

Keramikversorgungen, Bleaching, kosmetische Korrekturen, zahnfarbene Füllungen und Restaurationen, Schwerpunktfach

Prothetische Versorgung

Festsitzende und abnehmbare Prothetik, Schwerpunktfach

Implantologie

langjährige Erfahrung, ITI-System, SPI-System, Schwerpunktfach

Kieferorthopädie

für alle Alterskategorien, Orale nicht sichtbare Brackets, Glasbrackets, noninvasives Vorgehen insbesondere bei Kindern, Schwerpunktfach

Oralchirurgie/Kieferchirurgie

Mundhöhlenchirurgie, Implantologie, Knochenaufbau, Weisheitszahnentfernung, Schwerpunktfach

Parodontologie/Endodontologie

Behandlung von Erkrankungen der Zahnerven und des Zahnhalteapparates

Kaufunktionsstörungen

Diagnostik und Therapie der Myoarthropathien, Gelenkknacken, Schwerpunktfach



Veneers Fall vorher



Veneers Fall nachher



Bleaching vorher



Bleaching nachher

Die Schönheit des Menschen und seine äusserliche Erscheinung besitzen in unserer Gesellschaft einen sehr hohen Stellenwert. Mit den wachsenden ästhetischen Ansprüchen steigt das Bedürfnis nach einer zahnärztlichen Behandlung, welche nicht primär gesundheitliche oder funktionelle Probleme beseitigen will, sondern das Ziel verfolgt, in erster Linie dieses Erscheinungsbild zu verbessern. Dieser Trend ist in anderen Bereichen der Medizin seit längerer Zeit deutlich erkennbar.

In den letzten Jahren ist ein zunehmendes Interesse der Bevölkerung an solchen Behandlungsmethoden festzustellen, und viele Menschen haben erkannt, wie wichtig ein schönes, attraktives Lächeln für einen gepflegten Gesamteindruck ist.

Jeder Fachbereich der Zahnmedizin enthält ästhetische Aspekte, und nur durch die Zusammenarbeit von Fachpersonen der einzelnen Themengebiete ist es möglich, optimale Resultate zu erzielen.

Ästhetische Zahnmedizin

Ästhetik bedeutet ursprünglich «sinnliche Wahrnehmung»...

Einige Beispiele

Bleaching

Das Aufhellen von Zähnen wird immer populärer. Die verwendeten Produkte sind bestens erprobt, und bei sachgemässer Anwendung unter fachkundiger Kontrolle unbedenklich für Zähne und Zahnfleisch.

Veneers

Natürliche Zähne werden mit einer hauchdünnen Keramischale überzogen. Damit ist es einerseits möglich, den eigenen Zähnen ein jugendlicheres Aussehen zu verleihen, andererseits auch Form und Stellung einzelner Zähne bis zu einem gewissen Grad zu korrigieren. Dabei muss nur sehr wenig gesunde Zahnschicht entfernt werden.

Zahnfarbene Füllungen

Dem Wunsch, alte Amalgamfüllungen durch zahnfarbene «weisse» Füllungen zu ersetzen, liegen sowohl gesundheitliche wie auch kosmetische Überlegungen zugrunde. Dank jahrelanger intensiver Forschung auf diesem Gebiet stehen heute Kunststoff- und Keramikmaterialien zur Verfügung, die es uns ermöglichen, vollständig auf den Einsatz von Amalgam zu verzichten.

Invisalign

Kieferorthopädische Korrekturen werden vor allem bei Kindern durchgeführt. Gewisse Zahnstellungsfehler können aber auch beim Erwachsenen erfolgreich behoben werden. Bei der Invisalign-Methode bestehen die «Spangen» aus durchsichtigen Kunststoffschienen, welche praktisch unsichtbar sind und deshalb das Erscheinungsbild in keiner Weise beeinträchtigen.

Implantologie

Implantate sind künstliche Zahnwurzeln. Es ist möglich, fehlende Zähne mittels Implantaten wieder zu ersetzen oder sogar zahnlosen Patienten wieder festsitzende Zähne anzubieten. Im besten Fall ist ein solcher Zahnersatz von eigenen Zähnen praktisch nicht zu unterscheiden.

Microabrasion

Verfärbungen und Unregelmässigkeiten in der obersten Schicht des Zahnschmelzes können oft mittels Microabrasion entfernt oder zumindest verbessert werden. Die oberste Schmelzschicht wird schonend entfernt und anschliessend wieder poliert. Bei korrekter Anwendung ist diese Methode sehr schonend und kann bemerkenswerte Ergebnisse erzielen.

Plastische Parodontalchirurgie

Beinhaltet diverse Massnahmen zur Verbesserung der «pink esthetic», also dem Aussehen des Zahnfleisches.

Die SGÄZ

Die Schweizerische Gesellschaft für ästhetische Zahnmedizin wurde 2002 gegründet. Sie will der Bevölkerung seriöse Informationen über sämtliche Themenbereiche dieses rasch wachsenden Fachgebietes zur Verfügung stellen. Durch die gezielte Förderung der Zusammenarbeit zwischen Fachpersonen im In- und Ausland und eine breite Öffentlichkeitsarbeit möchten wir Sie zuverlässig über die Möglichkeiten und Chancen, aber auch die Risiken und Grenzen der ästhetischen Zahnmedizin informieren.



Zahnarztpraxis Mund-Art
Dr. med. dent. Markus Lorch und sein Team

Mund-Art in Oftringen

Ihre Praxis für ästhetische und wiederherstellende Zahnmedizin

Schöne, gesunde Zähne gelten als Synonym für Attraktivität, Vitalität und Lebensfreude. Wir verhelfen Ihnen mit sanften Methoden zu einem frischen, strahlenden und jugendlich wirkenden Lächeln, wie Sie es sich schon immer gewünscht haben.

Ihr Lachen ist unser schönster Erfolg.

Lassen Sie sich von mir und meinem Team die fantastischen Möglichkeiten der modernen ästhetisch-kosmetischen Zahnmedizin zeigen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Ihr Dr. Markus Lorch und Team



Dr. Markus Lorch ist unter anderem Mitglied der schweizerischen Zahnärztesgesellschaft SSO, der American Academy of Cosmetic Dentistry und der Internationalen Gesellschaft für ästhetische Medizin IGäM. Er ist ausserdem Country Chairman Schweiz der Europäischen Gesellschaft für kosmetische Zahnmedizin ESCD, sowie Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für ästhetische Zahnmedizin SGaeZ.

Mehr erfahren Sie auf der Homepage www.mund-art.com

Thema mit Biss: Die richtige Zahnpflege

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr. Das gilt auch für den Schutz unserer Zähne. Bereits in der Kindheit lernen wir die richtige Pflege und stellen somit die Weichen für die Funktionstüchtigkeit unserer Esswerkzeuge im Alter. Was wir über Zahnerkrankungen und Prophylaxe wissen sollten, ist wahrlich nicht viel, aber äusserst wichtig.

Zahnproblem Nr. 1: Karies und Parodontose

«Der Nächste bitte!» – wer folgt schon gerne dieser Aufforderung ins ärztliche Sprechzimmer, wenn eine unangenehme Behandlung bevorsteht. Dabei sollte die Zahnärztin oder der Zahnarzt nicht erst aufgesucht werden, wenn es bereits zu spät ist.

Entzündungen entstehen, wenn sich bestimmte Bakterien in der so genannten «Plaque», dem zähen, klebrigen Zahnbelag aus Speiseresten und Speichel, in Scharen vermehren. Durch ihren Stoffwechsel vergären sie in kurzer Zeit Zucker zu Säuren, die den Zahnschmelz angreifen und entkalken. Wiederholt sich dies sehr oft, bricht die aufgeweichte Oberfläche ein und es entsteht ein Loch (Karies). Auch Entzündungen des Zahnfleisches (Gingivitis) können dann entstehen sowie Zahnfleischtaschen, in denen sich Bakterien weiter vermehren (Parodontitis). Fortgeschritten greift der Krankheitsherd auf das knöcherne Zahnbett über (Parodontose). Im späteren Verlauf bilden sich Zahnfleisch sowie Knochen zurück und die Zähne können schlussendlich ausfallen. Karies tritt anfangs oft am Zahnhals auf, dem Übergang vom Zahn zum Zahnfleisch. Weiter unten an der Grenze zwischen hartem Schmelz und weichem Zahnbein haben Bakterien besonders leichtes Spiel. Auch die so genannten «Fissuren», tiefe und enge Furchen der Kauflächen unserer Backenzähne, bilden an jenen Stellen, an denen sie sich kreuzen, für Bakterien besonders anfällige Grübchen.

Woran erkennt man Mundfäule?

In der Regel werden Speisereste im Mund durch bis zu eineinhalb Liter Speichel pro Tag hinweggespült. Dieser enthält zudem Mineralsalze, die zusammen mit Fluorid im Zahnschmelz schützend und härtend eingelagert werden. Diese chemische Gegenmassnahme setzt aber regelmässig etwa erst eine halbe Stunde nach Ende der Nahrungsaufnahme ein. Von Karies bedrohte, da entkalkte Stellen, erkennt man an kleinen weissen oder braunen Flecken. Befall in den Zahnzwischenräumen ist sehr häufig bei jungen Leuten anzutreffen und kann vom Zahnarzt oder der Zahnärztin nur mit einer Röntgenaufnahme sichtbar gemacht werden. Mit dem Kauen spezieller Tabletten wird die Plaque eingefärbt und dadurch erkennbar.

Mindestens einmal, besser zweimal pro Jahr sollte der Mensch deshalb zur ärztlichen Kontrolle, um Schlimmeres zu verhindern. Gerade im Fall einer Parodontitis treten anfangs nur selten Schmerzen auf und eine Entzündung kann deshalb lange unbemerkt bleiben. Erste Anzeichen wie z. B. zurückweichendes, häufig blutendes Zahnfleisch, Schmerz an den Zähnen beim Genuss sehr kalter bzw. heisser Speisen oder gar gelockerte Zähne sind bereits Alarmzeichen, die nicht mehr zu übersehen sind.

Vorbeugen durch gründliche Mundhygiene

Gut geputzt, ist halb gewonnen – das sollten Erwachsene nicht nur bei ihren Kindern, sondern vor allem auch bei sich selbst beherzigen. Denn ein gesundes Gebiss sieht nicht nur schön aus, sondern bleibt auch länger erhalten. Bei gezielter Mundhygiene kommt es aber nicht nur auf die Kunst des richtigen Putzens an, sondern ebenso auf die Wahl der geeigneten Zahnputzmittel und Werkzeuge.

Zähneputzen leicht gemacht

Die richtige Zahnputztechnik ist schnell erklärt. Die Kauflächen oben und unten, sowie die Aussen- und Innenflächen sollten mindestens drei Minuten Zahn für Zahn gründlich gebürstet werden. Handzahnbürsten erzielen dabei genauso gute Ergebnisse wie Elektrische. Spätestens alle drei Monate sollte ein neuer Putzkopf her. Nach der Reinigung empfiehlt es sich, die fluoridhaltige Paste nur auszuspucken, aber nicht mit Wasser auszuspülen; so kommt sie in ihrer Funktion als Zahnhärter besonders zur Geltung. Mindestens zweimal täglich, besser aber nach jeder Mahlzeit, sollte eine Zahnreinigung erfolgen, einmal pro Tag sogar etwas intensiver zur gründlichen Plaqueentfernung. Die Bürste braucht nach Gebrauch lediglich mit Wasser abgespült und an der Luft zum nächsten Einsatz getrocknet werden.

Als Ergänzung dient das wöchentliche Putzen mit fluoridkonzentriertem Gel oder die tägliche Spülung mit einer fluoridhaltigen Lösung ausserhalb der gewöhnlichen Reinigungszeiten. Mit der Zahnseide oder Zahnhölzern werden einmal täglich, vorzugsweise abends, auch die Zwischenräume im Gebiss, die immerhin fast ein Drittel der Zahnfläche im Mund ausmachen, angegangen. Dazu muss ein etwas längerer Faden um die beiden Mittelfinger gewickelt und mit leichten Auf- und Abwärtsbewegungen durch die einzelnen Zwischenräume gezogen werden. Ist dies mit Schmerz und Blutung verbunden, liegt bereits eine Zahnfleischentzündung vor.

Auf den Internetseiten der Schweizerischen Zahnärztesgesellschaft SSO (www.sso.ch) finden sich übrigens weitere brauchbare Tipps für eine gesunde Mundhygiene.

Spezielle Prophylaxe beim Arzt

Wem die Eigenbehandlung nicht genügt, kann sich bei seiner Zahnärztin oder bei seinem Zahnarzt einer Versiegelung von Zahnoberfläche und Fissuren unterziehen. Dabei werden die Zähne nach einer gründlichen Reinigung durch ein Säuregel angeätzt, um dem danach aufgetragenen dünnflüssigen Kunststoff einen Halt zu geben. Anschliessend wird das Material mit dem Licht einer Speziallampe ausgehärtet. Auch mit Fluoridlack kann auf diese Weise Karies im Anfangsstadium sehr erfolgreich gestoppt werden.



Ernährungstipps für gesunde Zähne

Mineralstoffe, Vitamine, Spurenelemente braucht jeder Mensch auch zum Erhalt seiner Esswerkzeuge. Fluoridiertes Speisesalz sollte auf keinem Teller fehlen, ebenso Vitamin D und Kalzium zum Aufbau und Erhalt von Kieferknochen und Hartsubstanz der Zähne. Etwa 800 bis 1000 Milligramm pro Tag reichen aus, um den Bedarf zu decken. Sie stecken z. B. in einigen Gemüsearten, in Fisch und auch in Milchprodukten. Wahrhafte Kalziumräuber dagegen sind phosphat- (z. B. Wurst) sowie koffeinhaltige Nahrungsmittel, da sie die Aufnahme von Kalzium aus der Nahrung sowie im Darm behindern. Zuckerhaltige Speisen sollten nur zu den Hauptmahlzeiten genossen werden. Und zwischendurch empfehlen sich keineswegs die allseits beliebten Milch- oder Fruchtschnitten, da sie zu viel Zucker enthalten. Kernige und knackige Naschereien wie etwa rohes Gemüse oder Getreide sind viel besser, denn sie regen die Speichelproduktion an.

Frische feste Früchte tun dies ebenfalls, denn sie müssen gut gekaut werden und enthalten etwas Säure.

Aber Vorsicht: einige Obstsorten wie auch frucht- und zuckerhaltige Getränke haben zu viel Säure, das den Zahnschmelz wiederum schneller angreift. Und es dauert in der Regel Stunden, bis der Speichel diese Ätzungen wieder repariert hat. Deshalb ist von einem übermässigen, in kurzen Abständen wiederholten Verzehr abzuraten. Auch sollten die Zähne danach nicht gleich kräftig gebürstet werden, da deren Oberfläche durch die Fruchtsäuren kurzfristig etwas stärker aufgeweicht ist. Allenfalls eine leichte Spülung mit einem Schluck Wasser ist angebracht.

TIPPS

Gesund im Mund – Wichtige Prophylaxemittel

- ▶ **Zahnpasten, Reinigungsgels, Spülungen:** Sie sollten Fluorid sowie antibakterielle und entzündungshemmende Stoffe enthalten. Das erhöht die Widerstandskraft gegen Säuren, verlangsamt Entkalkung und fördert die Remineralisierung entkalkter Stellen.
- ▶ **Zahnbürsten** sind vorzugsweise aus Kunststoffborsten, da Naturborsten durch Aufquellen ein bakterielles Klima begünstigen und häufig auch zu Zahnfleischverletzungen führen. Ein kleiner, abgerundeter Kopf mit weichen bis mittelfesten gerundeten Borsten, in vielen kleinen Büscheln unterschiedlicher Länge angeordnet, erzielt eine gute Reinigung.
- ▶ **Zahnfaden oder -seide, Interdentalbürstchen, Zahnhölzer** sind für die Reinigung jener Zwischenräume gedacht, die mit einer Bürste nicht mehr so leicht zu erreichen sind.
- ▶ **Mundduschen** entfernen hartnäckige Speisereste mit einem pulsierenden Wasserstrahl.
- ▶ **Zahnpflege-Kaugummis** regen den zahnregenerierenden Speichelfluss an und sind zur Pflege nach Zwischenmahlzeiten gedacht. Bitte das «Zahnmännchen» auf der Verpackung beachten. Dieses garantiert für Süss- und Zuckeraustauschstoffe im Produkt.

Wenn die Gewebe erkranken, die den Zahn im Kiefer halten, spricht man von Parodontitis. Blutendes Zahnfleisch ist der erste und oft einzige für den Patienten wahrnehmbare Hinweis darauf. Eines Tages stellt der Zahnarzt Veränderungen an den zahntragenden Geweben, dem Parodont, fest. Das Röntgenbild zeigt, dass sich um den Zahn herum der Knochen auflöst.

Die Parodontitis, eine entzündliche Erkrankung des Parodonts, hat die Fasern, die den Zahn im Knochen verankern, zerstört. An deren Stelle ist eine «Tasche» entstanden, die mit Bakterien und eventuell auch mit Eiter gefüllt ist. Falls diese Krankheit zu spät oder gar nicht behandelt wird, kann sich der Schwundprozess fortsetzen, bis der Zahn sich lockert und schliesslich ausfällt.

Etwa drei von vier Menschen leiden irgendwann in ihrem Leben an Parodontitis. 70% des Zahnverlusts bei Erwachsenen sind schätzungsweise auf diese Krankheit zurückzuführen. In den meisten Fällen schreitet die Parodontitis allerdings relativ langsam voran. Hier ist die Behandlung meist einfach und das Risiko für ein späteres Wiederauflammen der Krankheit gering. Dagegen leiden etwa 7-15% der Bevölkerung an schweren Formen der Parodontitis. Bei ihnen können grosse Schäden am Zahnhalteapparat in relativ kurzer Zeit entstehen. Viele dieser Patienten brauchen schon als junge Erwachsene eine aufwendige Behandlung und leider ist bei ihnen das Risiko für ein späteres Wiederauftreten der Krankheit höher.

Parodontitis wird durch Bakterien verursacht, die sich auf den Zähnen ablagern und bei schlechter Mundhygiene stark vermehren. Nicht alle Bakterien im Mund sind gleich gefährlich und nicht jeder Mensch ist immer gleich anfällig. Wichtige Faktoren, die das Parodont auf diese Bakterien empfänglicher machen, sind starkes Rauchen sowie Diabetes und andere allgemeine Erkrankungen.

Schweizerische Gesellschaft für

Parodontologie

Was ist Parodontitis?



Behandlung und Prophylaxe von Parodontitis

Seit einigen Jahren verfügt der Zahnarzt über neue Tests, die besonders schädliche Bakterien im Mund nachweisen. Bei schlechtem Ansprechen auf eine Behandlung, oder bei einem Wiederauflammen der Krankheit, können sie wichtige Informationen für eine zielgerichtete Nachbehandlung liefern.

Ohne Bakterien gibt es keine Parodontitis. Damit eine Parodontitis heilt, müssen daher sämtliche Bakterienbeläge von den erkrankten Zähnen entfernt werden. Diese Arbeit ist umso aufwendiger, je tiefer die Taschen sind. Bei fortgeschrittenen Fällen muss der Zahnarzt einen chirurgischen Zugang schaffen, damit auch die Bakterienansammlungen am Taschengrund entfernt werden können. Je nach Situation werden zusätzlich antibakterielle Substanzen eingesetzt. In gewissen Fällen wird versucht, die verlorenen Gewebe mittels eines chirurgischen Eingriffs wieder aufzubauen. Ein dauerhafter Erfolg ist jedoch nur dann gewährleistet, wenn der Patient zuhause mit täglicher gründlicher Zahnreinigung verhindert, dass sich neue Bakterienbeläge bilden. Die systematische Reinigung aller Zahnoberflächen ist nicht einfach und muss vom Zahnarzt oder dem DentalhygienikerIn instruiert werden. Für die schwer zugänglichen Stellen z. B. an den Zahnzwischenräumen gibt es spezielle Hilfsmittel wie Zwischenraumbürsten, Zahnholzchen oder Zahnseide. Sie werden individuell ausgewählt. Ihren richtigen Gebrauch trainieren und kontrollieren Patient und DentalhygienikerIn gemeinsam.

Die Parodontalbehandlung milder schwerer Fälle kann jeder Zahnarzt durchführen. Schwierige Fälle wie die rasch fortschreitenden Zahnbettlerkrankungen bei jüngeren Patienten erfordern Spezialkenntnisse und eine lückenlose Langzeitbetreuung.

Solche Patienten kann der Familienzahnarzt an einen Parodontologen überweisen. Parodontologen sind Zahnärzte mit einer mehrjährigen Spezialausbildung. Sie betreuen in ihrer Praxis hauptsächlich Parodontalpatienten und stehen den Allgemeinpraktikern in beratender Funktion zur Seite.

Der Sieg über die Parodontitis fordert die Teamarbeit von Zahnarzt, Dentalhygienikerin und Patient und evtl. einem Spezialisten. Nur mit vereinten Kräften ist der Sieg über diese Krankheit und auch deren Verhinderung im Vorfeld möglich.

Zeigen sich bei mir Anzeichen einer Parodontitis?

Die Beantwortung folgender Fragen kann Ihnen helfen, mögliche Anzeichen einer Parodontitis zu erkennen: Blutet Ihr Zahnfleisch beim Zähneputzen, bei Berührung oder beim Essen harter Nahrung? Fühlt sich Ihr Zahnfleisch geschwollen oder empfindlich an? Hat sich das Zahnfleisch zurückgezogen? Scheint es, dass Ihre Zähne länger geworden sind? Haben Sie je Eiteraustritt zwischen Zahn und Zahnfleisch festgestellt? Hat sich die Stellung Ihrer Zähne verändert? Finden Sie, dass die oberen und unteren

Schweizerische Gesellschaft für Rekonstruktive Zahnmedizin

Zähne anders zusammenbeissen als früher oder haben sich Lücken zwischen den Zähnen gebildet? Haben Sie dauernd Probleme mit Mundgeruch? Wenn Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit «Ja» beantwortet haben, so informieren Sie Ihren Zahnarzt. Eine eingehende Untersuchung wird zeigen, ob Sie eine Parodontitis-Behandlung brauchen.

Was ist ein Parodontologe?

Der Parodontologe ist ein zahnärztlicher Experte auf dem Gebiet der Vorbeugung, der Diagnose und Therapie aller Erkrankungen der Gewebe, die den Zahn im Kiefer verankern (Parodont). Er ist auch ausgebildet für die Planung, das Setzen und den Unterhalt von Zahnimplantaten. Nach dem fünf Jahre dauernden Zahnmedizinstudium folgt eine mindestens dreijährige universitäre Zusatzausbildung. Patienten werden normalerweise vom Familienzahnarzt an den Parodontologen überwiesen.

SSP Sekretariat
Schweizerische Gesellschaft
für Parodontologie
Furkastrasse 32
CH-3900 Brig
Tel. 027 923 66 12
Fax 027 923 66 34
info@parodontologie.ch
www.parodontologie.ch

Zahnärztliche Prothetik

Das Wort Prothetik assoziiert sich allzu leicht mit der Erinnerung an verfarbte, glanzlose Kunstzähne, eingerahmt von rosa Plastik. Indes: Prothetik hat heute nur noch sehr wenig mit «Grossmutter's Klappergebiss» zu tun, denn es geht um bedeutend mehr, als um das Einsetzen von «Prothesen».

Das Ziel der zahnärztlichen Prothetik ist das Eingliedern von biologisch und ästhetisch einwandfreien Arbeiten: Kronen, Brücken, Teil- und Vollprothesen. Rasante Fortschritte in der Entwicklung neuer Materialien und Techniken erlauben es den prothetisch tätigen Zahnärzten, den wachsenden Bedürfnissen nach Ästhetik und Komfort gerecht zu werden. Ihre kleinen Kunstwerke in der Mundhöhle stehen den Originalen bezüglich Funktion und Aussehen immer weniger nach.

Ein paar Beispiele:

1. Veneers
2. Kronen (Vollporzellan/VMK)
3. Brücken
4. Adhäsivbrücken
5. Implantate
6. Komplexer Fall abnehmbar
7. Komplexer Fall fix

Wann macht der Gang zum Spezialisten Sinn?

Der Spezialist ist am ehesten dort gefragt, wo es um die Lösung komplexer prothetischer Zahnprobleme geht. Die zahnärztliche Prothetik empfiehlt sich, wenn es um einen rekonstruktiven Wiederaufbau von geschädigter Zahnschubstanz geht. Das Vorgehen bei der Behandlung: Zuerst werden die verbleibenden Zähne, das Zahnbett und das Zahnfleisch saniert. Dazu sind oft Vorbehandlungen nötig, gegebenenfalls auch beim Kieferorthopäden.

Danach erst kann mit der Rekonstruktion begonnen werden. Vor dem definitiven Einsetzen grösserer Rekonstruktionen wird der Patient mittels Provisorien langsam an die neuen Verhältnisse in seinem Mund gewöhnt.

Wer ist die SSRD?

Die Schweizerische Gesellschaft für rekonstruktive Zahnmedizin (SSRD) ist seit 1985 eine offizielle Fachgesellschaft der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft (SSO). Sie hat sich zum Ziel gesetzt, die zahnärztlich rekonstruktive Tätigkeit zu fördern und weiterzuentwickeln. Insbesondere engagiert sich die SSRD für die Information der Bevölkerung über die Chancen und Möglichkeiten der rekonstruktiven Zahnmedizin.

Die SSRD wird von Dr. Horst Kelkel präsiert und von einem insgesamt zehnköpfigen Vorstand geleitet. Zur Zeit hat sie über 700 Mitglieder: Allgemeinpraktiker, Spezialisten SSO für zahnärztliche Prothetik und wissenschaftliche Mitglieder. Die Mitgliedschaft ist zudem offen für Zahntechniker, Dentalhygienikerinnen, interessierte Ärzte und Prophylaxeassistentinnen.

Schweizerische Gesellschaft
für Rekonstruktive Zahnmedizin
Sekretariat - Dr. Borgis Serge
25 rue Daubin - 1203 Genève
Tel. 022 345 51 55
serge.borgis@bluewin.ch
www.ssr.ch

Bürgerspital Basel

Betreutes Wohnen

Flughafenstrasse 235
4012 Basel
Tel. 061 326 74 70
Fax 061 326 74 73
betreuteswohnen@buespi.ch
www.buespi.ch

Das Bürgerspital ist ein anerkanntes, wegweisendes sozial-medizinisches Unternehmen, zu welchem sechs Alterszentren und ein Tagespflegeheim gehören. Das Bürgerspital Basel hat langjährige Erfahrung in der Betreuung und Pflege von betagten Menschen. Die Erhaltung der Selbstständigkeit und die Selbstbestimmung der Bewohnerinnen und Bewohner bilden dabei einen wichtigen Grundsatz. Den individuellen Bedürfnissen und Wünschen der Bewohnerinnen und Bewohner wird grosse Beachtung geschenkt gemäss der Wohnphilosophie: „Für alle eine gute Zeit! Wir begleiten und betreuen Menschen in einer Wohnform, die ihrer Lebenslage entspricht. Wir achten ihre Einzigartigkeit und legen Wert auf Selbstbestimmung.“



Wohnformen

Die Wohnformen in den Alterszentren sind vielfältig und kundenorientiert. So gibt es beispielsweise ein spezifisches Männerwohnheim, eine Pflegewohngruppe für demenzkranke Bewohnerinnen, eine mediterrane Wohngruppe sowie ein Alterszentrum mit psychogeriatrischer Ausrichtung.

Freizeitangebote

Die Bewohnerinnen und Bewohner können ein vielseitiges und abwechslungsreiches Freizeitprogramm nutzen. Die Angebote sind auf die jeweiligen Interessen, Möglichkeiten, Bedürfnisse und Wünsche der betagten Menschen ausgerichtet.

Fragen Sie uns

Kontaktieren Sie uns, falls Sie weitere Informationen wünschen. Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie und beantworten Ihre Fragen im persönlichen Gespräch.

Alterszentrum am Bruderholz
Bruderholzweg 21
CH-4053 Basel
Telefon 061 365 91 91
www.ambruderholz.buespi.ch

Alterszentrum Falkenstein
Falkensteinerstrasse 30
CH-4053 Basel
Telefon 061 564 44 44
www.falkenstein.buespi.ch

Alterszentrum Lindenhof
Socinstrasse 30
CH-4051 Basel
Telefon 061 279 83 00
www.lindenhof.buespi.ch

Alterszentrum Sonnenrain
Socinstrasse 55
CH-4051 Basel
Telefon 061 279 81 11
www.sonnenrain.buespi.ch

Alterszentrum Weiherweg
Rudolfstrasse 43
CH-4054 Basel
Telefon 061 307 61 11
www.weiherweg.buespi.ch

Alterszentrum zum Lamm
Rebgasse 16
CH-4058 Basel
Telefon 061 690 21 11
www.zumlamm.buespi.ch

Adullam-Stiftung

Alters- und Pflegeheim

Mittlere Strasse 15
Postfach - 4003 Basel
Tel. 061 266 99 11 - Fax 061 261 18 47
info@adullam.ch - www.adullam.ch



Im Alters- und Pflegeheim (230 Plätze) finden alte und pflegebedürftige Menschen ein Zuhause, welches ihre Biographie, ihre individuelle Lebensgestaltung und ihre persönlichen Bedürfnisse achtet. Dabei wird eine umfassende Betreuung von leicht, mittel und schwerst pflegebedürftigen Menschen angeboten. Den Betagten soll optimale Autonomie und Sicherheit gegeben werden.

Die Pflege und Betreuung wird durch Ergo- und Aktivierungstherapie sowie durch gezielte Physiotherapie ergänzt.

Das vielfältige kulturelle Angebot, das hauseigene wöchentlich wechselnde Fernsehprogramm, die Morgenandachten, ein Besuch in der Cafeteria oder ein Spaziergang im schönen Adullam-Park bringen die gewünschte Abwechslung in den Tagesablauf.

Verband der gemeinnützigen Basler Alters- und Pflegeheime VAP



Wir sind für Sie da – rund um die Uhr.

Wenn das Wohnen zuhause auch mit Hilfe von aussen zu anstrengend wird, dann sind wir für die hochbetagten Baslerinnen und Basler da. In 38 Alters- und Pflegeheimen im Kanton Basel-Stadt umsorgen wir über 2.700 Menschen, die Pflege und Betreuung in ihrem Alltag brauchen. Die Dienstleistungen umfassen je nach der persönlichen Situation punktuelle Unterstützung bis hin zur vollständigen Übernahme der täglichen Verrichtungen.

Geborgen und individuell

Bei uns wohnt der alte Mensch sicher und geborgen. Wir wissen, dass ein langes, ereignisreiches Leben zur Individualistin und zum Individualisten macht. Wir möchten die vielschichtigen Lebensformen unserer BewohnerInnen mitgestalten: sie können sich bei uns ein neues Zuhause schaffen. Gemeinschaftlichkeit kann gelebt werden.

In Sicherheit

Wer in ein Alters- und Pflegeheim zieht, hat dafür gute Gründe. Er/sie zählt auf Unterstützung. Wir übernehmen für unsere BewohnerInnen, was sie selbst nicht mehr tun können und fördern ihre Eigenständigkeit. Das wollen wir als verlässliche Partner tun, die für alle Belange gut ausgebildet



sind und Sicherheit vermitteln können. In vielfältiger Weise werden Beziehungen geknüpft. «Das isch e liebi Schwöschter» oder «meine Frau X...» mag es dann heissen. Pflege und Betreuung geschehen in enger persönlicher Weise, wo gegenseitiger Respekt und Wertschätzung von grosser Bedeutung sind.

Wohnen Sie wohl

Zunehmend bieten wir Alters- und Pflegeheime verschiedene Wohnformen mit gutem Standard an. Auch Wohngruppen sind beliebt und erlauben ein hohes Mass an Leben wie früher. Die Sorge um den Haushalt kann getrost unseren Profis überlassen werden. Auch vom Kochen verstehen wir etwas und stecken viel Energie in eine appetitliche und gesunde Ernährung.

Auch Heime zeigen Persönlichkeit

So wenig wie es «den alten Menschen» gibt, gibt es «das Heim». Zwar arbeiten wir in Basel-Stadt nach denselben verbindlichen Standards, deren Einhaltung regelmässig überprüft wird. Doch hat jedes Heim seine eigene Geschichte und somit seine ganz eigene Atmosphäre und Kultur. Lichtdurchflutete moderne Architektur am Stadtrand oder zmitzt in der Stadt mit einem Garten als

Insel der Ruhe. Eine tour d'horizon lohnt sich und erhöht die Sicherheit der Wahl. Der Umzug in ein Alters- und Pflegeheim will ja gut bedacht sein.

Gut organisiert

Fast alle Basler Alters- und Pflegeheime sind im Verband der gemeinnützigen Basler Alters- und Pflegeheime VAP zusammengeschlossen. Wir sind Verhandlungspartner der Krankenversicherer und des Kantons, der die Leistungsaufträge erteilt. Gemeinsam machen wir uns für geeignete Rahmenbedingungen wie die Finanzierung und Ausbildung stark und unterstützen Weiterentwicklungen in der Alterspflege. Ein gemeinsames Ziel haben wir – im Sinne unserer BewohnerInnen und Bewohner zu handeln.

Gut, dass es uns gibt – die Basler Alters- und Pflegeheime

VAP-Geschäftsstelle
Claudia Roche, Geschäftsführerin
Hirschgässlein 42, 4051 Basel
Tel. 061 272 90 90
contact@vap-bs.ch
www.vap-bs.ch



Geschäftsstelle
 Feierabendstrasse 44
 4051 Basel
 Tel. 061 686 96 00
 Fax 061 686 96 19
 info@spitexbasel.ch
 www.spitexbasel.ch

Anmeldung über
 Tel. 061 686 96 15
 Fax 061 686 96 23
 Anmeldezentrum@spitexbasel.ch

Umfassende Hilfe und Pflege aus einer Hand

Spitex Basel ist die führende Spitex-Organisation mit öffentlichem Auftrag im Kanton Basel-Stadt. Wir leisten umfassende Unterstützung im Bereich der ambulanten Pflege und Hauswirtschaft für kranke, behinderte und hilfsbedürftige Menschen jeden Alters in ihrem Zuhause.

Dies gilt auch für Familien, die wir nach der Geburt eines Kindes entlasten. Alle Leistungen können dazu beitragen, pflegende Angehörige zu entlasten und Beistand zu bieten.

Nicht jeder Mensch ist auf die gleiche Hilfe angewiesen. So individuell wie der Unterstützungsbedarf ist, so individuell lassen sich auch die pflegerischen und hauswirtschaftlichen Angebote von Spitex Basel zu einer sinnvollen, persönlichen Gesamtbetreuung zusammensetzen.

Im Bereich der Grundpflege sorgt Spitex Basel beim Kunden für eine ausreichende tägliche Körperpflege, Hilfe beim An- und Auskleiden, beim Aufstehen und Zubettgehen, bei der Einnahme von Medikamenten usw.

Unsere Behandlungspflege beinhaltet Untersuchungen und therapeutische Massnahmen der medizinischen Pflege wie Blutdruck- und Blutzuckerkontrolle, Medikamentenverabreichung, Verbandswechsel und Wundversorgung etc.



SPITEX BASEL

Hilfe und Pflege zu Hause

Zu unseren hauswirtschaftlichen Dienstleistungen zählen insbesondere Haushaltsführung, Grobreinigung, Unterhaltsreinigung, Besorgen der Wäsche, Einkauf, Überwachung einer gesunden Ernährung, Kochen und Zubereitung von Mahlzeiten, persönliche Begleitung beim Einkauf, Besuch beim Arzt, Coiffeur, Ausgang etc., Förderung der Bewegung und andere Arbeiten, für welche die Kräfte nicht mehr reichen.

Bei speziellem Bedarf kommt unsere spezialisierte Pflege zum Einsatz:

Kinderspitex

Kümmert sich um die Pflege von Kindern und Jugendlichen - bei Erkrankungen, im Falle einer Behinderung oder nach Operationen

Onko-Spitex

übernimmt die spitalexterne Beratung und Pflege von krebskranken Erwachsenen in ihrem Zuhause. Zudem begleiten und betreuen wir Menschen in ihrer letzten Lebensphase.

Unser Spitexpress

– der pflegerische Notfalldienst – sorgt für umfassende Sicherheit rund um die Uhr.



Und wie kann ich mich bei Spitex Basel anmelden, werden Sie sich fragen? Nichts einfacher als das. Für alle Dienstleistungen oder im Fall einer Beratung richten Sie sich an das Anmeldezentrum von Spitex Basel – ein Anruf genügt: Telefonnummer 061 686 96 15

Spitex Basel schafft Lebensqualität aus einer Hand – sieben Tage die Woche.

Spitex Basel Adressen

Bereich Grossbasel Ost

Zentrum Alban-Brette

Urs Graf-Strasse 8
4052 Basel
Tel. 061 378 95 85
Fax 061 378 95 80
AlbanBrette@spitexbasel.ch

Zentrum Gundeldingen/Bruderholz

Reichensteinerstrasse 14
4053 Basel
Tel. 061 367 91 92
Fax 061 361 60 84
GundelBruder@spitexbasel.ch

Hauswirtschaftsteam
Tel. 061 367 91 91
Fax 061 361 60 84

Bereich Grossbasel West

Zentrum Gotthelf/Neubad

Felberabendsstrasse 44
4051 Basel

Pflegeteam Gotthelf
Tel. 061 307 98 00
Fax 061 307 98 05

Pflegeteam Neubad
Tel. 061 205 93 60
Fax 061 205 93 65

Hauswirtschaftsteam

Gotthelf/Neubad
Tel. 061 307 98 09
Fax 061 307 98 05
GotthelfNeubad@spitexbasel.ch

Zentrum St. Johann

Lothringerstrasse 63
4056 Basel
Tel. 061 385 96 00
Fax 061 385 96 05
St.Johann@spitexbasel.ch

Bereich Kleinbasel

Zentrum Wettstein/Matthäus

Claragraben 43
4058 Basel
Tel. 061 666 60 60
Fax 061 666 60 69
WettsteinMatthaeus@
spitexbasel.ch

Zentrum Hirzbrunnen

Hirzbrunnerstrasse 114
4058 Basel
Tel. 061 606 99 00
Fax 061 606 99 09
Hirzbrunnen@spitexbasel.ch

Zentrum Kleinhüningen

Kleinhüningerstrasse 205
4057 Basel
Tel. 061 631 10 63
Fax 061 631 44 41
Kleinhueningen@spitexbasel.ch

Spezialdienste

Onko-Spitex

Tel. 061 686 95 85

Kinderspitex

Tel. 061 686 96 03

Spitexpress

Tel. 061 261 15 15
über Medizinische Notrufzentrale

Spitex-Transit

Tel. 061 686 95 88

Spezialdienste@spitexbasel.ch

curavis

Spitexdienste seit 1909
(vormals Stiftung SBK)

Leimenstrasse 52 - 4051 Basel
Tel. 061 272 21 15 - Fax 061 272 21 84
info@curavis.ch
www.curavis.ch

Fachpflege mit Tradition und Erfahrung

curavis ist seit 20 Jahren eine öffentlich subventionierte gemeinnützige Spitex-Organisation des Berufsverbands des Pflegefachpersonals (SBK) mit 100jähriger Geschichte und Tradition. Wir arbeiten ergänzend und zusammen mit der öffentlichen Spitex.

-menschlich
-verlässlich
-professionell



Breites und qualifiziertes Angebot

- ▶ Pflege, Betreuung und Hilfe zu Hause
- ▶ ab 2 bis 24 Stunden, 365 Tage im Jahr
- ▶ für Menschen aller Altersgruppen
- ▶ bei Körperbehinderungen, speziell Para- und Tetraplegie
- ▶ nach Spital- und vor Heimaufenthalt
- ▶ zur Beratung und Entlastung Angehöriger
- ▶ für Begleitung und Pflege Sterbender
- ▶ Einzelbetreuung in Institutionen
- ▶ auf Wunsch anthroposophische oder andere komplementärmedizinisch orientierte Pflege

Unser Pflegepersonal

- ▶ diplomiertes Pflegefachpersonal
- ▶ Pflegehelfer/-innen mit SRK-Kursausweis
- ▶ Medizinstudentinnen und -studenten

Haben Sie noch Fragen?

Unsere EinsatzleiterInnen beraten Sie gerne weiter.
Tel. 061 272 21 15

Familien-, Haus-

und Seniorenbetreuung
U. Grossmann GmbH

Garbenstrasse 23 - 4125 Riehen
Tel. 061 601 81 18 - Fax 061 641 58 60
grossmann@fhs-basel.ch
www.fhs-basel.ch

Unsere Grundsätze und Ziele

Die Familien- Haus- und Seniorenbetreuung U. Grossmann GmbH ist staatlich anerkannt, Mitglied des Spitex -Vertrages des Kantons BS und BL. Unser Tätigkeitsgebiet umfasst den ganzen Kanton BS, Riehen und Bettingen, sowie die Agglomerationsgemeinden von BL.

Wir verstehen uns als Teil des kantonalen Gesundheitswesens und leisten einen aktiven Beitrag an eine würdevolle Pflege und Betreuung von Kranken, Behinderten und Betagten zu Hause.



Wir bieten qualitativ hochstehende Hilfe und Pflege zu Hause an und ermöglichen Ihnen so, mit optimaler Lebensqualität in den eigenen vier Wänden zu leben.

Als Vorstandsmitglied des Verbandes Spitex privée Suisse streben wir die Stärkung des sozialen Netzes durch fachliche Beratung und Unterstützung von Angehörigen sowie freiwilligen Helferinnen und Helfern an.

Der Mensch in seiner Individualität und Persönlichkeit steht bei uns im Mittelpunkt. Das garantiert unser qualifiziertes Personal.

«Restaurant» zu Hause

Reformhaus und Mahlzeitendienst
Firma Thomas Meier

Breisacherstrasse 79 - 4057 Basel
Tel. 061 693 12 20 - Fax 061 693 12 21
info@madi.ch - www.madi.ch



Der Mahlzeitendienst

und das Reformhaus der Firma Thomas Meier an der Breisacherstrasse 79 in Basel bietet bereits seit 1993 eine Dienstleistung für Basel und die Region, und das für sieben Tage in der Woche.

Die ausgewogenen und schmackhaften Mahlzeiten werden fixfertig und heiss zu Ihnen gebracht. Dank dem speziellen **Latent-Wärmespeicher** können heisse Mahlzeiten auf dem Teller serviert werden, wodurch ein Aufwärmen und unnötige Verpackung wegfallen. Von Montag bis Samstag stehen täglich drei Menüs zur Auswahl; eines mit Fleisch, ein vegetarisch vollwertiges und ein Fleischersatz Menü, immer mit Salat oder Suppe.

Für den Sonntag gibt es fein garnierte kalte Platten zur Auswahl, und ein gekochtes Fleischmenü, das wir am Samstag liefern.

Den Menüplan der für eine Woche gültig ist, können Sie jederzeit bei uns abrufen, wir schicken es Ihnen per Post, Sie können auch anrufen und bestellen, oder im Internet unter www.madi.ch noch mehr Informationen bekommen.

Wir freuen uns, Sie mit unseren feinen Mahlzeiten und einem guten Service zu verwöhnen und Ihren Wünschen gerecht zu werden.

Spitex Riehen-Bettingen

Oberdorfstrasse 21/113
4125 Riehen
Tel. 061 645 95
info@spitexriehenbettingen.ch
www.spitexriehenbettingen.ch



Unser Portrait

Der Verein Spitex Riehen-Bettingen ist eine Non-Profit-Organisation mit Leistungsaufträgen der Gemeinden Riehen und Bettingen. Es besteht eine enge Zusammenarbeit mit SPITEX Basel, Stiftung für Hilfe und Pflege zu Hause.

Ziel ist, Menschen in unserem Einsatzgebiet zu ermöglichen, trotz Krankheit, Unfall, Behinderung, Alter, ihren Lebensalltag in ihrer gewohnten Umgebung zu Hause weiterhin gut zu bewältigen. Die Einsätze erfolgen nach dem Grundsatz der ergänzenden Hilfe und Pflege.

Unsere Dienstleistungen

- ▶ Abklären des individuellen Hilfe und Pflegebedarfs
- ▶ Beratung der Betroffenen über Hilfe- und Pflegemöglichkeiten
- ▶ Hilfe beim Einkaufen und bei der Wohnungsreinigung
- ▶ Kochen (auch Diät)
- ▶ Grundpflege (Hilfe beim Aufstehen, Ankleiden, Körperpflege, Baden und Duschen usw.)
- ▶ Behandlungspflege nach ärztlicher Verordnung (Verbandwechsel, Medikamentenverabreichung usw.)
- ▶ Unterstützung in schwierigen Situationen
- ▶ Abend- und Wochenenddienst



S P I T E X

Hilfe und Pflege zu Hause

Erweitertes Dienstleistungsangebot für Selbstzahler

Auf Wunsch erbringt Spitex Riehen-Bettingen Zusatz-Dienstleistungen, die den Rahmen der ergänzenden Hilfe gemäss Leistungsvereinbarung mit den beiden Gemeinden Riehen und Bettingen übersteigen. Diese Zusatz-Dienstleistungen orientieren sich nicht am Bedarf, sondern entsprechen dem Bedürfnis des Kunden

Unser Personal

Drei Betreuungsteams mit Fachleuten der Berufsgruppen Pflege und Hauswirtschaft sind für effiziente und kundennahe Dienstleistungen besorgt.



Pro Senectute Aargau

Pro Senectute Aargau
Bachstrasse 111/PF 3526
5001 Aarau
Tel. 062 837 50 70
Fax 062 837 50 71
info@ag.pro-senectute.ch
www.ag.pro-senectute.ch

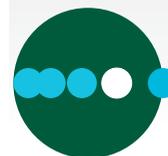
Pro Senectute Solothurn

Pro Senectute Kanton Solothurn
Hauptbahnhofstrasse 12/PF 648
4501 Solothurn
Tel. 032 626 59 59
Fax 032 626 59 55
info@so.pro-senectute.ch
www.so.pro-senectute.ch

PHS

Private Hauspflege Spitex

Laurentzorgasse 7
5000 Aarau
Tel. 062 832 94 00
Fax 062 832 94 01
info@phsag.ch
www.phsag.ch



PHS

Pro Senectute – die Fachstelle für alle Fragen rund ums Alter

Unsere Dienstleistungen:

- ▶ Sozialberatung und individuelle Finanzhilfe (Unterstützung bei Lebensfragen, Finanzielle Schwierigkeiten, Sozialversicherungen, Fragen rund ums Wohnen, Unterstützung und Beratung von Angehörigen)
- ▶ AG: Hilfe zu Hause (Haushilfe- und Betreuungsdienst, Mahlzeitendienst, Administrativer Dienst, Steuererklärungsdienst)
SO: Alltagsassistent mit Senioren in Aktion, Aktiv Haushilfedienst, Besuchs-, Steuerklärungs- und Fahrdienst
- ▶ Bildung und Kultur (Bildungskurse, Kulturgruppen, Interessengruppen, Freizeitangebote)
- ▶ Sport und Bewegung (Turnen, Nordic Walking, Wandern, Velo fahren, Aqua Fitness und viele weitere Sportangebote)
- ▶ Gemeinwesenarbeit (Projekte und Leistungen für Gemeinden, Seniorengruppen, Selbsthilfegruppen usw.)
- ▶ Pensionierungsvorbereitung

Für weitere Auskünfte
wenden Sie sich an unsere Fachstellen.



Seit über 20 Jahren erbringt die PHS professionelle Spitex-Dienstleistungen. Gerne pflegen und betreuen wir auch Sie in Ihrer gewohnten Umgebung. Unsere qualifizierten Mitarbeiterinnen respektieren Ihre Wünsche und nehmen Rücksicht auf Ihre persönlichen Bedürfnisse.

- ▶ Persönliche Hilfe und Pflege zu Hause, ab zwei Stunden täglich – bis rund um die Uhr
- ▶ Betreuung und Mithilfe im Haushalt
- ▶ Pflegerische Betreuung auf Reisen oder während Ihrer Ferien
- ▶ Sterbebegleitung
- ▶ Kinderbetreuung
- ▶ Sitz- und Schlafwachen bei Ihnen zuhause

Wir arbeiten unkompliziert und bieten dank der langjährigen Erfahrung eine hervorragende Qualität. In den Kantonen Zürich, Aargau, Luzern und Solothurn ist die PHS Krankenkassen anerkannt.

Gerne beraten wir Sie persönlich. Kontaktieren Sie uns für ein unverbindliches Gespräch.

24 Stunden für Sie da!

insieme Basel

Geschäftsstelle

Wettsteinallee 70
4058 Basel
Tel. 061 281 17 77
info@insieme-basel.ch
www.insieme-basel.ch



Der Verein wahrt und fördert die Interessen von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit einer geistigen Behinderung

Für Menschen mit einer geistigen Behinderung haben wir ein breites Angebot an Dienstleistungen in den Bereichen Wohnen, Freizeit, Bildung und Ferien. Begleitet werden sie durch heilpädagogisch und pädagogisch ausgebildete Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Das **Freizeitzentrum** an der Landskronstrasse 32 in Basel bietet Dienstleistungen im Freizeitbereich an. Die Besucherinnen und Besucher sollen selbst wählen, welche Angebote sie wahrnehmen wollen. Das Team bietet dabei Unterstützung und Begleitung.

insieme Reisen bietet Ferien im In- und Ausland an, die von kompetentem Personal begleitet wird.

In unseren **Wohngruppen** wohnen 18 Menschen, die in ihrer Freizeit und im Alltag von ausgebildeten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter begleitet werden.

Der **Bildungsclub Region Basel** bietet Weiterbildungskurse in der Region Basel an.

IVB Behindertentransport

Regionale Geschäftsstelle

Schlossgasse 11
4102 Binningen
Bestell-Tel. 061 426 98 00
Telefax 061 426 98 05
www.ivb.ch

Der IVB Behinderten- und Betagtentransportdienst steht seit 1957 mit über 55 speziell ausgerüsteten Fahrzeugen allen mobilitätsbehinderten Menschen der Region Nordwestschweiz zur Verfügung, welche nicht selbstständig die öffentlichen Verkehrsmittel benutzen können.

Jährlich werden rund 160.000 Transporte durchgeführt und über 800.000 Kilometer zurückgelegt.

Das Angebot des IVB Behinderten- und Betagtentransportdienstes umfasst:

- ▶ Schülertransporte
- ▶ Tagesheim- Transporte
- ▶ Tagesspital-Transporte
- ▶ Arbeitsplatz-Transporte
- ▶ Transporte für Werkstätten und Wohnheime
- ▶ Therapie- und Dialyse-Transporte
- ▶ Einzeltransporte zum Arzt
- ▶ Freizeit-Transporte
- ▶ Mahlzeiten- Transporte



Transporte können zwei Tage im voraus jeweils Mo - Fr von 07.00h - 18.00h durchgehend bestellt werden.

Die verschiedenen Transportpreise unterscheiden sich je nach Transportart und Kostenträger.

Der IVB Behinderten- und Betagtentransportdienst ist auf die Unterstützung durch Spenden angewiesen – er wird von den Kantonen nicht subventioniert.

IVB Unterstützungskonto:

PC 40-347124-6





Die Aids-Hilfe beider Basel ist die regional verankerte Fachstelle im Themenfeld von HIV/Aids, der sexuellen Gesundheit sowie der Prävention zu Gunsten von Jugendlichen, Erwachsenen und exponierten Risikogruppen. Zudem beraten und unterstützen wir betroffene Menschen, die mit dem HI-Virus infiziert sind.

Der Trägerverein der Aids-Hilfe beider Basel (AHbB) wurde im Jahr 1986 gegründet. Politisch und konfessionell neutral, steht er solidarisch ein für die Anliegen und Bedürfnisse von Menschen mit HIV oder Aids. Finanziert werden die Angebote und Projekte durch Spenden, Stiftungsbeiträge, Legate und Leistungsvereinbarungen mit den Kantonen Basel-Landschaft und Basel-Stadt.

Prävention

Fachpersonen der AHbB informieren und beraten alle Interessierten und sind vor Ort im Einsatz. Spezielle Präventions- und Gesundheits-Angebote richten sich an:

- ▶ Sexarbeiterinnen, Sexarbeiter und Freier
- ▶ Männer, die Sex mit Männern haben
- ▶ Junge und erwachsene Migrantinnen und Migranten

Bildung

Sexualpädagogische Angebote stehen Lehrkräften sowie Schülerinnen und Schülern der Oberstufe offen. In speziell gestalteten Sequenzen vermitteln Fachpersonen wichtige Impulse zur Förderung und Erhaltung der sexuellen Gesundheit im physischen wie psychischen Sinne. Dazu gehören auch die Safer Sex-Regeln und der Umgang mit Kondomen.

- ▶ Schülerinnen und Schüler
- ▶ Lehrerinnen und Lehrer
- ▶ Interessierte Personen und Gruppen auf Anfrage



Beratung und Unterstützung

Betroffenen Menschen, die Trägerin oder Träger des HI-Virus sind oder Aids haben, steht die AHbB unterstützend zur Seite. Beraten werden auch Familien, Freunde oder Partnerinnen und Partner. Die AHbB vermittelt Kontakte zu psychosozialen und medizinischen Kompetenzpartnern im regionalen Netzwerk.

- ▶ Perspektive Plus (psychotherapeutisches Angebot)
- ▶ Massage

HIV/Aids-Test und Beratungsangebot

Anonym und vertraulich ist das Testangebot der Aids-Hilfe beider Basel. Rund 30 Minuten nach der Fingerpunktion liegt das Resultat vor. Beim persönlichen Beratungsgespräch gibt es nützliche und individuelle Tipps und Informationen zur sexuellen Gesundheit. Nur auf telefonische Voranmeldung.



Anmeldung HIV/Aids-Test
Tel. 061 685 25 07

Telefon-Beratung
Tel. 061 685 25 00

Treffpunkt für HIV-Betroffene
Tel. 061 685 25 03
«Happy Hour» 10 x pro Jahr
Daten publiziert unter www.ahbb.ch

Aids Hilfe beider Basel
Clarastrasse 4 - 4058 Basel
Tel. 061 685 25 00 - Fax. 061 685 25 01
info@ahbb.ch - www.ahbb.ch
Spendenkonto PC 40-8275-9

Die Schweiz wird immer dicker. Es braucht wenig,

Zum Beispiel mit 10 einfach anzuwendenden Chancen für ein gesundes Körpergewicht.

10 Chancen, die alltäglichen Herausforderungen in ein gesünderes Wohlbefinden umzuwandeln. Probieren Sie's aus: 10 Chancen für ein gesundes Körpergewicht.

Zunehmende Portionengrösse

1.

Egal, wie gross die Portion im Restaurant ist, alles wird aufgegessen – denn schliesslich haben wir dafür bezahlt. In Supermärkten werden die Standardportionen zunehmend grösser. Haben wir früher 3 dl eines Süssgetränkes getrunken, leeren wir heute problemlos die angebotene Flasche mit 5 dl Inhalt.

Chance

«Klein, aber fein» soll es sein. Weniger (essen) ist manchmal mehr (Lebensqualität). Das Essen schön und eher auf kleinen Tellern anrichten und die Mahlzeiten langsam geniessen. Wenn immer möglich das Essen frisch zubereiten und Fertiggerichte sparsam einsetzen. Im Restaurant reicht vielleicht auch eine halbe Portion als Hauptgang. Beim Einkauf nicht zu den Grosspackungen greifen, nur weil sie zum Aktionspreis zu haben sind. Die Lebensmittelpyramide zeigt Ihnen, wie viel Sie wovon essen sollten.

Energieriche Durstlöscher

2.

Kennen Sie den Geschmack von natürlichem Wasser noch, oder sind Sie schon den Lifestyle-Getränken verfallen? Die neueste Generation Mineralwasser mit Geschmack ist wohl noch kein Süssgetränk, aber auch kein Wasser mehr. Alkoholhaltige Getränke sind auch kalorienreich und schlagen sich in Form von Fettpolstern nieder.

Chance

Trinken Sie auf Ihre Gesundheit viel Wasser und variieren Sie nach Lust und Laune mit nicht oder wenig gezuckertem Tee oder verdünnten Fruchtsäften. «Hahnenburger» schont Budget und Umwelt. Wer Alkohol geniessen will, trinkt mit Mass.

Angebote in Hülle und Fülle

3.

Von vielen Produkten gibt es unzählige Varianten. Standen Sie auch schon mal überfordert am Warenregal? Dieses Überangebot ist nicht wirklich eine Unterstützung beim speditiven Einkauf. Merken Sie sich: Am populärsten eingepackt und mit Dominanz umworben sind meistens jene Lebensmittel, die wenig zum ausgewogenen Essen beitragen.

Chance

Verzichten Sie auf das Anlegen unnötiger Vorräte. Ein saisongerechter Einkauf ist nicht nur gesünder für Sie und für die Umwelt, sondern fast immer auch günstiger. Die Saisontabellen sind eine wertvolle Hilfe bei der Menüplanung und bringen farbige Abwechslung auf den Teller. Anstelle von Kreativität auf der Verpackung ist Ihre Kreativität beim Kochen gefragt, und Sie können sich auf ein persönliches Lob freuen.

24/7-Verfügbarkeit

4.

Das Essen verfolgt uns auf Schritt und Tritt. Imbissstuben, Fast-Food-Ketten und Tankstellenshops locken bei 24-h-Service mit Leckereien mit viel Kalorien und wenig Nährwert. In Schulen halten Süssgeträn-

keautomaten den Kindern stets fixfertige Kalorienbomben bereit. Für kurze Zeit ist so der (Süss-)Hunger gestillt, aber schon bald verlangt der Körper nach mehr – und Nachschub zu finden ist nicht schwer.

Chance

Regelmässigkeit heisst die Lösung. Lassen Sie keine Mahlzeiten aus und vermeiden Sie so Heisshungerattacken. Eine Mahlzeit sollte wenn möglich immer vollständig zusammengestellt sein. Wussten Sie, dass ein Menü drei Komponenten hat? Salat, Obst und Gemüse sind die Frischekomponente; Fleisch, Fisch, Eier- und Milchprodukte sind die Eiweisskomponente. Die dritte ist die Stärkekomponente (Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Getreideprodukte, Kartoffeln). Welche Lebensmittel dazu gehören, sehen Sie in der Lebensmittelpyramide.

Ganz wichtig: Wer ohne Frühstück aus dem Haus geht, gönnt sich dafür ein grösseres Znüni.

Das Gluscht-Prinzip

5.

Essen Sie, weil es 12.15 Uhr ist oder weil Sie schon länger als vier Stunden nichts mehr gegessen haben? Wir haben verlernt, auf unser Hungergefühl zu achten. Der Duft von frischen Brötchen am Morgen regt unser Hungergefühl ebenso an, wie der brutzelnde Döner am Mittag oder Abend. Und appetitanregende Werbung macht Gluscht aufs Probieren.

Chance

Bringen Sie Ihren Hungersättigungs-Mechanismus wieder in den richtigen Rhythmus, indem Sie regelmässig essen. Häufig reicht es, alle vier Stunden etwas zu essen. Gesunde Zwischenmahlzeiten neh-



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

In Zusammenarbeit mit den Kantonen,
den Versicherern und der FMH.

um viel zu verändern.

men Sie am besten von zu Hause mit – das hilft Ihrer «5 am Tag»-Bilanz. Eine Mahlzeit macht länger satt, wenn sie ausgewogen zusammengestellt ist.

Zu wenig Bewegung **6.**

Wir lassen uns tagtäglich auf Händen tragen. Auto, Zug, Tram und Bus transportieren uns bequem an unseren Arbeitsplatz, an dem wir dann den ganzen Tag nur noch sitzen. Bewegungsarmut, die sich auch bereits bei unseren Kindern bemerkbar macht. Sogar jedes fünfte Kind klagt über gelegentliche oder chronische Rückenschmerzen.

Chance

Ein bisschen mehr Aktivität im Lebensstil fördert die Gesundheit und beugt Übergewicht vor. Und es ist einfacher, als man denkt: Jeden Tag jede Treppe steigen, die sich Ihnen stellt. Dabei müssen Sie sich nicht verausgaben. Es reichen dreimal zehn Minuten Bewegung pro Tag. Die Bewegungspyramide zeigt Ihnen, was es dazu braucht.

Bewegungshemmende Umwelt **7.**

Es scheint, als mache es uns unsere Umwelt immer schwerer, uns zu bewegen. Die Grünflächen werden eher weniger, attraktive Spielplätze muss man länger suchen, und die Strassen laden eigentlich niemanden mehr zum Fahrradfahren, Joggen oder Spazieren ein.

Chance

Augen auf! Der bewegungshemmende erste Blick trägt oft. Wo ist der nächste Vitaparcours? Der nächste Wanderweg? Gibt es in Ihrer Umgebung ein attraktives Fitnesscenter, ein Schwimmbad, Freun-

de zum Walken? Organisieren Sie sich. Machen Sie Ihren Haushalt fitter – zum Beispiel mit einem Home-trainer. Arbeiten Sie öfter im Garten. Vielleicht versuchen Sie es mal mit Yoga oder Stretching.

Zu viel sitzen **8.**

Wir sitzen: Beim Essen, an der Bushaltestelle, im Bus, im Büro, im Auto, auf der Schulbank, zu Hause vor dem Fernseher, beim Lesen eines Buches. Und unser Sitzpolster wächst so ungehindert. Körperliche Inaktivität verursacht in der Schweiz jährlich rund 2900 vorzeitige Todesfälle und 2,1 Millionen Erkrankungen – was direkte Behandlungskosten von 2,4 Milliarden Franken zur Folge hat.

Chance

Nicht sitzen bleiben! Integrieren Sie Bewegung in Ihren Alltag. Gehen Sie einen Teil Ihres Arbeitsweges zu Fuss. Oder mit dem Velo statt mit dem Motorrad. Sparen Sie sich den Lift. Machen Sie über Mittag einen kleinen Spaziergang an der frischen Luft. Sehen Sie weniger fern, erweitern Sie Ihren Horizont lieber mit einem kleinen Ausflug. Und versuchen Sie es mal mit einem Stehpult am Arbeitsplatz.

Tausend Ausreden **9.**

«Mir geht's ja gar nicht sooo schlecht, ich fühle mich ganz wohl ohne Sport.» – «Ich habe keine Zeit für körperliche Aktivitäten.» – «Ich bin nicht zum Sport geboren.» – «Wenn ich mich ein wenig um meine Ernährung kümmere, reicht das doch völlig aus.» – «Sport ist Mord.» ... und rund 1001 weitere unsinnige Ausreden halten uns davon ab, zu tun, was gesund für uns ist: ausgewogene Ernährung mit

genügend Bewegung genussvoll kombinieren.

Chance

Auf jede schlechte Ausrede gibt es mindestens eine gute Antwort. Zum Beispiel, dass sich Krankheiten, die auf Bewegungsmangel zurückzuführen sind, schleichend entwickeln und das subjektive Wohlbefinden so noch lange nicht stark gestört ist. Oder dass körperliche Aktivitäten eben gar nicht viel Zeit brauchen – mit etwas gutem Willen lassen sie sich hervorragend in den Alltag integrieren. Reden Sie sich also nicht allzu oft aus Ihrer Eigenverantwortung heraus – es lohnt sich nicht.

Medienkonsum **10.**

Wir verbringen immer mehr Zeit an Bildschirmen irgendwelcher Geräte, die uns in jedem Lebensbereich begleiten. Manchmal stehen uns diese Geräte 24 Stunden pro Tag zur Verfügung. Allein schon der Fernseher läuft durchschnittlich rund zwei Stunden pro Tag. Sonst läuft wenig mehr, wir schon gar nicht. Die Schweiz wird immer dicker.

Chance

Zeit ist ein äusserst wertvolles, aber vergängliches Kapital, das wir jedoch gezielt anlegen können. In einen gesunden Lebensstil investieren, verspricht nachhaltig die höchsten Renditen für Wohlbefinden und Lebensqualität. Bleiben Sie nie zu lange sitzen, stehen Sie wenn möglich immer wieder auf (zum Beispiel jedes Mal, wenn Sie die Fernbedienung betätigen). Machen Sie mal das, was Sie tun würden bei Stromausfall: Einen Abend nicht fernsehen, sondern ... Es lohnt sich, ab heute, jetzt.

Die Lebensmittelpyramide

Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene

Viele Faktoren beeinflussen unser Ess- und Trinkverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung usw. Die nachfolgenden Empfehlungen richten sich an gesunde Erwachsene. Andere Alters- und Bevölkerungsgruppen (z.B. Kinder, Schwangere, Leistungssportler, Vegetarier usw.) weisen spezifische Bedürfnisse auf, die sich nur zum Teil durch dieselbe Pyramide darstellen lassen.

Die Lebensmittelpyramide stellt eine ausgewogene Mischkost dar, welche eine ausreichende Zufuhr von Energie sowie von lebensnotwendigen Nähr- und Schutzstoffen gewährleistet und massgeblich zu unserem Wohlbefinden beiträgt. Lebensmittel der unteren Pyramidenebenen sollen in grösseren, solche der oberen Ebenen hingegen in kleineren Mengen gegessen werden.

Alle Nahrungsmittel sind erlaubt. Wichtig ist, dass sie möglichst abwechslungsreich und vorzugsweise saisongerecht aus den einzelnen Pyramidenebenen gewählt sowie schonend verarbeitet und zubereitet werden.

Gesundes Essen soll natürlich auch Genuss und Freude bereiten; dies gelingt am besten in Gesellschaft. *Die Empfehlungen müssen nicht jeden Tag, sondern sollen langfristig eingehalten werden, z.B. über eine Woche.* Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich berücksichtigt werden sollen.

Unsere Gesundheit ist aber nicht nur von unseren Ess- und Trinkgewohnheiten abhängig. Zur Erhaltung eines gesunden Körpergewichtes ist es insbesondere wichtig, sich täglich mindestens eine halbe Stunde zu bewegen (wenn möglich im Freien). Verzicht aufs Rauchen und der richtige Umgang mit Stresssituationen bzw. bewusstes und gezieltes Entspannen sind ebenfalls Teil eines gesunden Lebensstils.



**Vollkornprodukte & Hülsenfrüchte,
andere Getreideprodukte & Kartoffeln:**
Zu jeder Hauptmahlzeit

Zu jeder Hauptmahlzeit 1 Stärkebeilage essen (d.h. 3Portionen pro Tag, 1Portion = 75–125g Brot oder 60–100g Hülsenfrüchte (Rohgewicht) wie z.B. Linsen / Kichererbsen oder 180–300g Kartoffeln oder 45–75g Flocken / Teigwaren / Mais / Reis / andere Getreidekörner (Rohgewicht), davon möglichst zwei Portionen in Form von Vollkornprodukten.

Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch & Eier:
Täglich genügend

Pro Tag abwechslungsweise 1Portion Fleisch, Fisch, Eier, Käse oder andere Eiweissquellen wie z.B. Tofu oder Quorn essen (1Portion = 100–120g Fleisch / Fisch (Frischgewicht) oder 2–3 Eier oder 200g Quark / Hüttenkäse oder 60g Hartkäse oder 100–120g Tofu / Quorn).

Pro Tag zusätzlich 3 Portionen Milch oder Milchprodukte verzehren, fettreduzierte Varianten bevorzugen (1Portion = 2dl Milch oder 150–180g Jogurt oder 200g Quark / Hüttenkäse oder 30–60g Käse).

Getränke:

Reichlich über den Tag verteilt

Pro Tag 1–2 Liter Flüssigkeit trinken, bevorzugt in Form von ungesüßerten Getränken, z.B. Trink- / Mineralwasser oder Früchte- / Kräutertee.

Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, schwarzer / grüner Tee) massvoll genießen.

Gemüse & Früchte:

5 am Tag in verschiedenen Farben

Pro Tag 3Portionen Gemüse essen, davon mindestens einmal roh (1Portion = mindestens 120g Gemüse als Beilage, Salat oder Suppe).

Pro Tag 2Portionen Früchte verzehren (1Portion = mindestens 120g = 1 «Hand voll»).

Pro Tag kann eine Früchte- oder Gemüseportion durch 2dl ungesüßerten Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden.

Öle, Fette & Nüsse: Täglich mit Mass

Pro Tag 2–3 Kaffeelöffel (10–15g) hochwertiges Pflanzenöl wie Raps- oder Olivenöl für die kalte Küche verwenden (z.B. für Salatsaucen).

Pro Tag 2–3 Kaffeelöffel (10–15g) Pflanzenöl für das Erhitzen von Speisen verwenden (Dünsten, Braten): empfehlenswert ist z.B. Olivenöl.

Bei Bedarf pro Tag 2 Kaffeelöffel (10g) Streichfett (Butter oder Margarine aus hochwertigen Ölen) als Brotaufstrich verwenden.

Der tägliche Verzehr von 1Portion Nüssen ist zu empfehlen (1Portion = 20–30g Mandeln oder Baumnüsse oder Haselnüsse usw.).

Süssigkeiten, salzige Knabbereien & energiereiche Getränke: Massvoll mit Genuss

Süssigkeiten, salzige Knabbereien und gezuckerte Getränke (z.B. Soft Drinks, Eistee, Energy Drinks) mit Mass geniessen.

Wenn **alkoholhaltige Getränke** konsumiert werden, massvoll und im Rahmen von Mahlzeiten geniessen.

Jodiertes und fluoridiertes Speisesalz verwenden und Speisen zurückhaltend salzen.

Finden Sie Ihr Bewegungsangebot in Ihrer Region!

In der ganzen Schweiz werden Allez Hop-Bewegungskurse in Walking, Nordic Walking, Wassergymnastik, Running und FitGym angeboten. Diese Kurse finden einmal wöchentlich während mindestens 5 und maximal 10 Wochen in Lektionen à 60 bis 90 Minuten statt. Die Kurse werden von eigens hierfür ausgebildeten Allez Hop-KursleiterInnen durchgeführt, deren Ausbildung einen hohen Qualitätsstandard aufweist und laufend weiterentwickelt wird.

info@allezhop.ch - www.allezhop.ch

NUTRINFO – Informationsdienst für Ernährungsfragen

Per Email: nutrinfo-d@sge-ssn.ch

Per Telefon: 031 385 00 08

- ▶ Auskunftserteilung an Ratsuchende in den drei Landessprachen D, F, I
 - ▶ Zustellung von Merkblättern, Broschüren, Unterrichtshilfsmitteln
 - ▶ Vermittlung von Adressen, Referenten, Kursleitern
 - ▶ Weiterleitung von Personen mit komplexen Problemen an spezifische Fachstellen
- Beratungen sind in der Regel unentgeltlich; bei schwierigen Fragestellungen oder Versand von Unterlagen wird, nach Absprache, ein Unkostenbeitrag erhoben.

Schweiz. Gesellschaft für Ernährung

Schwarztorstrasse 87 - Postfach 8333 - 3001 Bern
Tel. 031 385 00 00 - Fax 031 385 00 05
info@sge-ssn.ch - www.sge-ssn.ch

SAPS Helpline

Wenn das Gewicht zum Problem wird, ist die SAPS für Sie da über die helpline
Tel. 044 251 54 13

Die SAPS-helpline ist von Montag bis Freitag 9-17 Uhr besetzt und gibt Auskunft auf Fragen wie:

- ▶ Wo finde ich eine Ärztin, einen Arzt, die sich mit Adipositas auskennen?
- ▶ Wo finde ich Kliniken, Behandlungszentren, Rehabilitationsangebote?
- ▶ Gibt es bewährte Programme zur Gewichtsreduktion?
- ▶ Wo finde ich Betroffene, mit denen ich mich austauschen kann?
- ▶ Welche Sportangebote gibt es?

Wenn Ihr BMI grösser als 30 ist, dann ist eine Gewichtsreduktion aus medizinischen Gründen angezeigt. Diese sollte unter ärztlicher Aufsicht erfolgen. Dabei ist es hilfreich, mehr über Ihr Essverhalten zu wissen. Wollen Sie mehr wissen über Adipositas (Fettsucht), Übergewicht und alle damit zusammenhängenden Fragen, dann finden Sie eine Fülle von Informationen aus allen Lebensbereichen auf der SAPS-Linkplattform.

Schweizerische Adipositas-Stiftung SAPS

Gubelhangstrasse 6 - 8050 Zürich
Tel. 044 251 54 13 - Fax 044 251 54 44
info@saps.ch - www.saps.ch
PC: 87-407427-9

Forum Sports Club und Joggeli Fitness Club Basel

Forum Sports Club (Krankenkassenanerkannt)

St. Johannis-Vorstadt 41 - 4056 Basel
 Tel. 061 322 85 85
 fscb@tsag.ch
 www.tsag.ch

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag 09.00h bis 22.30h
 Freitag 07.45h bis 22.00h
 Samstag und Sonntag 09.00h bis 18.00h

Kinderhütendienst (gratis)

Montag und Freitag 09.00h bis 11.30h
 Dienstag und Mittwoch 09.30h bis 11.30h

Joggeli Fitness Club Basel (Krankenkassenanerkannt)

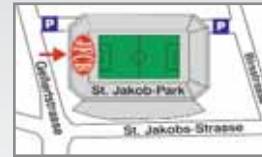
Gellerstrasse 235 - 4052 Basel
 Tel. 061 312 36 36
 jfcb@tsag.ch
 www.jfcb.ch

Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch, Donnerstag 08.00h bis 22.00h
 Dienstag und Freitag 06.30h bis 22.00h
 Samstag und Sonntag 09.00h bis 19.00h

Kinderhütendienst (gratis)

Montag bis Freitag 09.00h bis 11.30h



Unter der Westtribüne des Stadion St. Jakob Park und an der Johannitersbrücke in Basel, bieten der Joggeli Fitness Club und der Forum Sports Club alles an was ein Fitness Club ausmacht: In diesen beiden Fitness Clubs finden vom Spitzensportler bis zum Aerobicfan, vom Hobbysportler bis zum ambitionierten Marathonläufer oder von der Hausfrau bis zum Geschäftsmann alles, was sein/Ihr Sportlerherz begehrt.

Es gibt in der Region kaum andere Fitness Center mit derart vielen verschiedenen Möglichkeiten, etwas für seine Gesundheit zu tun, wie es im Joggeli Fitness Club und im Forum Sports Club angeboten wird. Man findet hier die modernsten Herzkreislaufgeräte, qualitativ hochstehende Kraftmaschinen und einen Freigewichtsbereich, einen separaten Cycling-Raum und einen grossen Aerobicraum. Für die aktive Erholung bietet der Joggeli Fitness Club und der Forum Sports Club einen schönen Wellnessbereich mit einer klassisch finnischen Sauna und einem Ruheraum an.

Unsere qualifizierten und engagierten Mitarbeiter schaffen eine angenehme Atmosphäre in der sich jeder gut aufgehoben fühlt und sein Training vielfältig gestalten kann.



Bewegungspyramide



Basisempfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung

- ▶ Täglich mindestens 30 Minuten
- ▶ Körperliche Bewegung in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport, aufteilbar in täglich 3-mal 10 Minuten
- ▶ Intensität: verstärkte Atmung, nicht unbedingt schwitzen
- ▶ Jede zusätzliche körperliche Aktivität nützt der Gesundheit

Empfehlungen für bereits Aktive

Neben der Ausdauer sollten auch Kraft und Beweglichkeit erhalten bleiben oder verbessert werden

- ▶ Ausdauer: Jogging, Walking, Velofahren oder andere Sportarten
- ▶ Kraft: Gymnastik, Krafttraining mit oder ohne Geräte, Therabänder usw.
- ▶ Beweglichkeit: Stretching, Gymnastik, Yoga usw.

«5 am Tag»-Bilanz



Essen Sie täglich fünf Portionen Früchte und Gemüse. Ganz nach Lust und Laune und ohne abzuwiegen. Eine Portion entspricht etwa einer Handvoll oder 120 Gramm, so erhält man die für das jeweilige Alter entsprechende Menge.

Kinder bekommen eine kleinere, Erwachsene eine grössere Portion. Wie und wann die Portionen während des Tages eingenommen werden, ist nicht so wichtig wie die Vielseitigkeit der Gemüse- und Früchtesorten, denn in jeder Frucht und jedem Gemüse stecken wieder andere Stoffe, die unserem Körper Gutes tun. Je farbenfroher, desto besser!

Geniessen Sie das Gemüse öfter roh (z. B. als Salat), denn beim Erhitzen gehen viele der wertvollen Inhaltsstoffe verloren. Aber auch gekochtes Gemüse – schonend zubereitet z. B. im Dampfkochtopf oder Steamer – nimmt eine wichtige Stellung in unserer Ernährung ein. Bevorzugen Sie saisonale Produkte.

Auch Tiefkühlware hat einen immer wichtigeren Stellenwert in der heutigen Ernährung und ist viel besser als ihr Ruf. Übrigens lassen sich die meisten Gemüse und Früchte gut tiefgefrieren und wieder auftauen. Wenn Sie zudem auf eine fett- und zuckerarme Zubereitung achten, kann eigentlich nichts mehr schiefgehen.

Auszüge aus der Broschüre:

«Es braucht wenig, um viel zu verändern.»

Quelle: Gesundheitsförderung Schweiz
Dufourstrasse 30 - Postfach 311 - 3000 Bern 6
Tel. 031 350 04 04 - Fax 031 368 17 00
www.gesundheitsfoerderung.ch

Dychweg 14
4144 Arlesheim
Tel. 061 705 21 21
Fax 061 705 23 10
www.weleda.ch

90 Jahre im Einklang mit Mensch und Natur

Hochwertige Rohstoffe, sorgfältig verarbeitet.

Seit 1921 stellt Weleda Arzneimittel und Kosmetika auf der Grundlage anthroposophischer Natur- und Menschenkenntnis her. Neben den drei Kernbetrieben in der Schweiz, Deutschland und Frankreich sind mittlerweile weltweit fast 1.900 Mitarbeiter für Weleda tätig.

Die Weleda benennt sich nach einer altgermanischen Heilerin, die über besondere Fähigkeiten verfügte und das Wissen um natürliche Heilmittel pflegte. Bei der Zubereitung ihrer Arzneimittel, Kosmetika, und Diätetika ist die Weleda auf ein vielseitiges Spektrum von Rohstoffen aus der Natur angewiesen. Nachhaltigkeit ist seit 90 Jahren Leitprinzip, die Anbaupartner von Weleda arbeiten biologisch-dynamisch oder biologisch.



WELEDA
Im Einklang mit Mensch
und Natur.



Wildsammlungen von Pflanzen werden, wo immer möglich, kontrolliert vorgenommen. Aber nicht nur das: neben der Kenntnis der Herkunft der Pflanzen ist die sorgfältige Komposition und Verarbeitung ohne synthetische Zusätze entscheidend. So schaffen Anbau, Komposition, Verarbeitung und permanente Qualitätskontrollen die Grundlage für das Vertrauen zwischen Produzentin und Konsumenten. Transparenz ist für die Weleda Aufgabe und Verpflichtung zugleich: als Treuhänderin zwischen Mensch und Natur.



Bewährte Arzneimittel mit dem Wissen der Natur

Die Weleda Arzneimittel basieren auf dem Wissen um die Verwandtschaft von Mensch und Natur. Daher entstehen alle Präparate auf der Grundlage von Natursubstanzen. Spezifische Wirkqualitäten der Präparate kommen jeweils gezielt aus der Gesamtheit der verarbeiteten Rohstoffe und regen die Selbstheilungskräfte des Organismus an. Die Grundphilosophie: Das Augenmerk wird also nicht auf die Krankheit gerichtet, sondern auf die gesund erhaltenden Faktoren.

Ganzjahreserwachen für Körper und Geist

Hochwertige Rohstoffe aus der Natur wie Sanddornfrüchte verwandelt Weleda in sorgfältiger Verarbeitung zu vitaminreichen Saft und Sirup. Die Diätetika von Weleda sind alle biozertifiziert. Sie fördern Wohlbefinden, Widerstandskraft und Leistungsfähigkeit und ergänzen unsere Ernährung auf ideale Weise.

Gesichts- und Körperpflege ist Gesundheitspflege

Die Gesichts- und Körperpflegeprodukte von Weleda sorgen durch ihre ganzheitliche Komposition für ein gesundes Gleichgewicht, denn sie unterstützen die Lebensprozesse des ganzen Organismus.

Die Weleda Produkte enthalten keine synthetischen Konservierungs-, Farb-, Duft- und Aromastoffe und werden nicht an Tieren getestet. Ganz neu: Die Granatapfel Gesichtspflegeserie für die Haut ab 40.



Baselstädtischer + Basellandschaftlicher Apotheker-Verband



Apotheken beider Basel

Die Apotheke ist Ihre erste Anlaufstelle bei Gesundheitsfragen

Bei gesundheitlichen Beschwerden stellt die Apotheke die erste Anlaufstelle im Gesundheitswesen dar. Unkompliziert und ohne Terminvereinbarung können sich die Patienten kostenlos beraten lassen und erhalten sofort eine günstige Therapie. Der Apotheker, der dank seines fünfjährigen Universitätsstudiums ein grosses Fachwissen hat, erkennt auch, wann für weitere Abklärungen ein Arztbesuch notwendig wird.

Die Beratung in der Apotheke bietet dem Patienten viele Vorteile. Dank des dichten Versorgungsnetzes und der langen Öffnungszeiten ist die Apotheke einfach zugänglich. Für persönliche Gespräche, z. B. über heikle Themen wie Blaseschwäche, bietet ein separater Beratungsraum eine diskrete Atmosphäre. Verlangen Sie ungeniert den Apotheker und deuten Sie an, dass Sie ein diskretes Gespräch wünschen!

Der Apotheker ist Ihr Medikamentenspezialist

Der Apotheker ist der ausgebildete Spezialist für Arzneimittel und ergänzt so die Diagnosefunktion des Arztes. Der Apotheker weiss Bescheid über die richtige Anwendung der Heilmittel, über mögliche Nebenwirkungen, Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten oder ob das Mittel z. B. bei Bluthochdruck eingenommen werden darf. Stellen Sie ruhig Fragen, wenn Sie mehr über Ihre Arzneimittel wissen möchten. Die Apotheke hält ausserdem eine Vielzahl von Broschüren bereit und hilft Ihnen durch den Dschungel von Informationen über Krankheiten und deren Therapiemöglichkeiten.

Der mündige Patient übernimmt Eigenverantwortung

Viele Gesundheitsstörungen können mit rezeptfreien Heilmitteln behoben werden. Dazu ist nicht immer ein Arztbesuch nötig. Entscheidend ist, dass ein geeignetes Mittel in der korrekten Dosierung empfohlen wird. Genau hier kann der Apotheker weiterhelfen. Gehen Sie deshalb bei Bagatellerkrankungen in Ihre Apotheke und fragen Sie um Rat.

Seit Jahren leisten die Apotheken ihren Beitrag zur Einsparung von Gesundheitskosten:

- ▶ Der Apotheker ist der einzige Leistungserbringer im Gesundheitswesen, dessen Rat immer noch kostenlos ist.
- ▶ Durch die Funktion als erste Anlaufstelle können unnötige Arztbesuche verhindert werden.
- ▶ Durch die kompetente Beratung können Medikamenteneinnahmefehler und deren Folgekosten reduziert werden.
- ▶ Dank des neuen Abrechnungssystems LOA konnten bei den kassenpflichtigen Medikamenten bereits Kosten in Millionenhöhe eingespart werden.
- ▶ Seit Jahren gewähren die Apotheker als einzige Leistungserbringer den Krankenkassen Rabatte in Millionenhöhe, den so genannten Kostenstabilisierungsbeitrag.
- ▶ Die Apotheker empfehlen günstigere Generika, wenn die Therapiesituation dies erlaubt.

Arztrezepte in der Apotheke einlösen

Profitieren Sie von der Beratung in der Apotheke. Verlangen Sie beim Arzt ein Rezept für Ihre Medikamente und informieren Sie sich anschliessend in der Apotheke über deren Wirkung und die richtige Einnahme. Bei einer Dauertherapie kann der Arzt ein Rezept für 6 oder 12 Monate ausstellen, so können Sie bis zur nächsten Visite Ihre Medikamente selbstständig in der Apotheke beziehen.

Ob Sie für eine Bagatellerkrankung Arzneimittel benötigen oder ein Rezept einlösen, der Weg führt immer zuerst in Ihre Stammapotheke. So behält diese den Überblick über die Rezepte der verschiedenen Ärzte und kann so Wechselwirkungen erkennen und Ihnen eine bessere Beratung bieten.

Die Apotheken sind sieben Tage pro Woche für Sie da, ausserhalb der Ladenöffnungszeiten leisten sie Notfalldienst über die **Notrufzentrale Tel. 061 261 15 15**

Baselstädtischer Apotheker-Verband

Mitglieder

Sortiert nach PLZ

Coop Vitality Apotheke Marktplatz
Hutgasse 15
4001 Basel
Tel. 061 269 92 60

Goldene Engel Apotheke
Freie Strasse 20
4001 Basel
Tel. 061 261 88 10

Wettstein-Apotheke
Wettsteinplatz 3
4005 Basel
Tel. 061 691 20 77

Kreuzapotheke AG
Elsässerstrasse 93
4013 Basel
Tel. 061 321 33 33

TopPharm Apotheke Gellert
Karl Jaspers-Allee 1
4020 Basel
Tel. 061 311 05 55

Amavita Apotheke Central
GalenCare AG
Centralbahnplatz 13
4051 Basel
Tel. 058 851 32 41

Amavita Apotheke Drachencenter
Aeschenvorstadt 24
4051 Basel
Tel. 058 851 32 58

Anfos-Apotheke
Aeschenvorstadt 48/50
4051 Basel
Tel. 061 271 25 50

Apotheke Hersberger am Spaleberg
Spalenberg 41
4051 Basel
Tel. 061 261 42 84

Bahnhof Apotheke Drogerie Wenger AG
Centralbahnstrasse 20
4051 Basel
Tel. 061 283 30 55

Capitole Barfüsser Apotheke
Barfüsserplatz 14
4051 Basel
Tel. 061 264 95 30

City-Apotheke
Aeschenvorstadt 4
4051 Basel
Tel. 061 272 10 44

Kirschgarten-Apotheke
Kirschgartenstrasse 12
4005 Basel
Tel. 061 271 20 70

Notfall Apotheke Basel
Petersgraben 3
4051 Basel
Tel. 061 263 75 75

Spalen-Apotheke
Spalenvorstadt 19
4051 Basel
Tel. 061 261 72 50

St. Jakobs Apotheke
Aeschenvorstadt 68
4051 Basel
Tel. 061 272 36 36

St. Leonhards-Apotheke
Leimenstrasse 27
4051 Basel
Tel. 061 272 81 23

Steinen-Apotheke
Steinenvorstadt 79
4051 Basel
Tel. 061 281 95 85

Breite-Apotheke
Zürcherstrasse 97
4052 Basel
Tel. 061 319 98 98

Hardhof-Apotheke
Hardstrasse 103
4052 Basel
Tel. 061 312 74 14

Lehenmatt-Apotheke
Lehenmattstrasse 249
4052 Basel
Tel. 061 311 89 89

Sevogel-Apotheke
Sevogelstrasse 51
4052 Basel
Tel. 061 311 52 40

Dreispietz-Apotheke
Gundeldingerstrasse 488
4053 Basel
Tel. 061 331 52 46

Gempen-Apotheke
Güterstrasse 118
4053 Basel
Tel. 061 361 30 36

Gundelitor Apotheke Drogerie Wenger GmbH
Güterstrasse 180
4053 Basel
Tel. 061 365 90 80

Jura-Apotheke
Solothurnerstrasse 39
4053 Basel
Tel. 061 361 55 53

Stern-Apotheke
Laufenstrasse 62
4053 Basel
Tel. 061 331 31 66

Tell-Apotheke
Güterstrasse 223
4053 Basel
Tel. 061 361 78 78

TopPharm Apotheke Gächter
Dornacherstrasse 83
4053 Basel
Tel. 061 367 90 00

Holbein-Apotheke
Oberwilerstrasse 7
4054 Basel
Tel. 061 281 32 32

Holee-Apotheke
Schonmattstrasse 21
4054 Basel
Tel. 061 421 19 00

Neubad-Apotheke
Neubadstrasse 138
4054 Basel
Tel. 061 301 46 11

Rosen-Apotheke
Allschwilerstrasse 9
4054 Basel
Tel. 061 302 53 53

St. Gallus-Apotheke
St. Galler-Ring 177
4054 Basel
Tel. 061 301 44 50

Victoria-Apotheke
Gotthardstrasse 126
4054 Basel
Tel. 061 301 40 53

Ahorn-Apotheke
Ahornstrasse 24
4055 Basel
Tel. 061 301 48 88

Burgfelder-Apotheke
Burgfelderstrasse 170
4055 Basel
Tel. 061 321 29 29

CityRing-Apotheke
Burgfelderstrasse 1
4055 Basel
Tel. 061 385 96 66

Pilger Apotheke AG
Missionsstrasse 57
4055 Basel
Tel. 061 381 83 43

Schützenmatt-Apotheke
Spalenring 160
4055 Basel
Tel. 061 302 40 70

Sonnen-Apotheke
Hegenhelmerstrasse 36
4055 Basel
Tel. 061 381 07 77

Wasgenring-Apotheke
Welschmattstrasse 1
4055 Basel
Tel. 061 381 34 05

Flugplatz-Apotheke
Flughafenstrasse 63
4056 Basel
Tel. 061 322 87 30

Pfauen-Apotheke
Metzerstrasse 55
4056 Basel
Tel. 061 321 04 11

St. Johann-Apotheke
St. Johannis-Vorstadt 58
4056 Basel
Tel. 061 322 08 07

Vogesen-Apotheke
Mülhaustrasse 72
4056 Basel
Tel. 061 321 33 44

Volta-Apotheke
Vogesenplatz 11
4056 Basel
Tel. 061 321 14 14

Bläsi Apotheke Andenmatten
Klybeckstrasse 65
4057 Basel
Tel. 061 691 35 88

Hammer-Apotheke
Hammerstrasse 150
4057 Basel
Tel. 061 692 42 75

Horburg-Apotheke
Feldbergstrasse 67
4057 Basel
Tel. 061 692 40 70

Klybeck-Apotheke
Klybeckstrasse 27
4057 Basel
Tel. 061 685 99 44

Rhein-Apotheke
Kleinhünigeranlage 10
4057 Basel
Tel. 061 631 23 23

Bäumlihof-Apotheke AG
Bäumlihofstrasse 146
4058 Basel
Tel. 061 601 14 28

Coop Vitality Apotheke Europe
Clarastrasse 57
4058 Basel
Tel. 061 692 22 44

Coop Vitality Apotheke St. Clara
Clarastrasse 22
4058 Basel
Tel. 061 691 70 26

Greifen-Apotheke
Untere Rebeggasse 6
4058 Basel
Tel. 061 681 62 11

Löwen-Apotheke
Greifengasse 14
4058 Basel
Tel. 061 681 20 16

TopPharm Batterie Apotheke
Gundeldingerrain 191
4059 Basel
Tel. 061 367 95 55

Amavita Apotheke Rauracher
Rauracherstrasse 33/35
4125 Riehen
Tel. 058 851 32 21

Amavita Apotheke Riehen
Webergässlein 6
4125 Riehen
Tel. 058 851 32 22

Apotheke Fischer
Baselstrasse 7
4125 Riehen
Tel. 061 641 23 52

St. Chrischona-Apotheke
Baselstrasse 31
4125 Riehen
Tel. 061 641 15 14

Wiesen-Apotheke
Aeusserer Baselstrasse 255
4125 Riehen
Tel. 061 601 29 29

Baselstädtischer Apotheker-Verband
Elisabethenstrasse 23
4051 Basel

Tel. 061 273 86 70

Fax 061 273 86 73

info@apothekerverbandbasel.ch

www.apothekerverbandbasel.ch

Basellandschaftlicher Apotheker-Verband

Mitglieder

Sortiert nach PLZ

Kronen-Apotheke
Oberwilerstrasse 2
4102 Binningen
Tel. 061 421 66 16

St. Margarethen-Apotheke
Hauptstrasse 46
4102 Binningen
Tel. 061 421 34 11

**Apotheke Oberwil
Lenzinger AG**
Hauptstrasse 15
4104 Oberwil
Tel. 061 406 99 20

Mühlematt-Apotheke
Mühlemattstrasse 22
4104 Oberwil
Tel. 061 402 04 41

Leimen-Apotheke
Bahnhofstrasse 21
4106 Therwil
Tel. 061 721 55 77

Blauen Apotheke Drogerie AG
Therwilerstrasse 11
4107 Ettingen
Tel. 061 721 60 10

**Amavita Apotheke & Drogerie
Paradies**
Spitzwaldstrasse 215
4123 Allschwil
Tel. 061 481 54 57

Central Apotheke
Baslerstrasse 169
4123 Allschwil
Tel. 061 481 36 55

Dorfplatz-Apotheke Allschwil
Baslerstrasse 29
4123 Allschwil
Tel. 061 481 44 59

Hard-Apotheke
Hauptstrasse 53
4127 Birsfelden
Tel. 061 317 97 77

**TopPharm Arena für Gesundheit
Birs-Apotheke**
Hauptstrasse 78
4127 Birsfelden
Tel. 061 311 14 13

Schänzli-Apotheke
St. Jakobs-Strasse 140
4132 Muttenz
Tel. 061 461 10 24

**TopPharm Apotheke
Arbogast**
St. Jakobsstrasse 1A
4132 Muttenz
Tel. 061 461 10 22

**TopPharm Apotheke
Gächter, Pratteln Dorf**
Hauptstrasse 19 & 24
4133 Pratteln
Tel. 061 821 55 00

**TopPharm Apotheke
Gächter AG Bahnhof**
Bahnhofstrasse 3a
4133 Pratteln
Tel. 061 821 57 63

Apotheke Gartenstadt
Stöckackerstrasse 8
4142 Münchenstein
Tel. 061 411 09 23

**TopPharm Apotheke
Zollweiden**
Baselstrasse 71
4142 Münchenstein
Tel. 061 411 50 05

Paracelsus-Apotheke
Bahnhofstrasse 26
4143 Dornach
Tel. 061 702 02 04

Birseck-Apotheke AG
Ermitagessstrasse 9
4144 Arlesheim
Tel. 061 701 17 00

**TopPharm Apotheke
am Bachweg AG**
Bachweg 1
4144 Arlesheim
Tel. 061 703 06 51

TopPharm Apotheke Kunz
Hauptstrasse 105
4147 Aesch
Tel. 061 751 17 22

Apotheke Drogerie Hornstein AG
Angensteinerstrasse 5
4153 Reinach
Tel. 061 717 99 33

**TopPharm Apotheke Parfümerie
Liechti - Mischeli**
Niederbergstrasse 1
4153 Reinach
Tel. 061 711 11 44

**TopPharm Apotheke Parfümerie
Liechti im Dorf**
Hauptstrasse 27
4153 Reinach
Tel. 061 711 21 21

Apotheke im Wydehof
Laufenstrasse 4
4226 Breitenbach
Tel. 061 781 11 26

Schwarzbuebe-Apotheke
Fehrenstrasse 7
4226 Breitenbach
Tel. 061 781 24 44

**DROPA Drogerie
Apotheke Laufen**
Bahnhofstrasse 11
4242 Laufen
Tel. 061 761 62 25

Stadt-Apotheke
Rathausstrasse 17
4410 Liestal
Tel. 061 921 44 85

TopPharm Adler Apotheke
Rathausstrasse 53
4410 Liestal
Tel. 061 927 94 60

**Basellandschaftlicher Apotheker-Verband
Geschäftsstelle BLAV
Elisabethenstrasse 23
4051 Basel
Tel. 061 273 86 71
Fax 061 273 86 73
info@apotheken-baselland.ch
www.apotheken-baselland.ch**

Apotheke Füllinsdorf
Hauptstrasse 2
4414 Füllinsdorf
Tel. 061 901 72 32

**TopPharm Apotheke
Gmünder Bad Bubendorf**
Grüngenstrasse 1
4416 Bubendorf
Tel. 061 921 80 90

**TopPharm Apotheken
Bubendorf Studer AG**
Gewerbestrasse 1
4416 Bubendorf
Tel. 061 935 90 00

TopPharm Apotheke Gmünder
Hauptstrasse 45
4436 Oberdorf
Tel. 061 961 80 90

Central-Apotheke
Hauptstrasse 46
4450 Sissach
Tel. 061 971 29 01

**Apotheke Gelterkinden
Handschin AG**
Poststrasse 9
4460 Gelterkinden
Tel. 061 985 99 66

**TopPharm Center Apotheke
Werthmüller AG**
Badweg 2
4460 Gelterkinden
Tel. 061 985 84 00

VICTORIA-APOTHEKE

IHR GESUNDHEITZENTRUM

Gotthardstrasse 126
4054 Basel
Tel. 061 301 40 53
Fax 061 302 54 54
fbocherens@ovan.ch
www.victoria-basel.ch

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 07.30h bis 12.15h
13.45h bis 18.30h
Samstag 07.30h bis 12.15h
13.45h bis 16.00h



Mit dem Ausbau der Victoria-Apotheke zum Gesundheitszentrum möchten wir mit unserem Team zur Gesunderhaltung unserer Kunden beitragen. Mit unserem umfangreichen Sortiment und Dienstleistungen unterstützen wir Sie aktiv, Ihre Gesundheit zu fördern.

- ▶ Breites Angebot an Medikamenten und Naturheilmitteln
- ▶ Diät- & Reformprodukte
- ▶ Kontaktlinsenpräparate, Monatslinsen
- ▶ Diverse Kosmetika & Parfüms
- ▶ Haarfärbungsmittel
- ▶ Vermietung diverser Sanitätsartikeln
- ▶ Reiseberatung
- ▶ Bücher
- ▶ Wärmewäsche
- ▶ Gratis Hauslieferdienst

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Aargauischer Apothekerverband
 Brunnmatt 293
 5078 Effingen
 Tel. 062 876 19 87
 Fax 062 876 15 79
 aav-weber@bluewin.ch
 www.apotheken-aargau.ch

Der Aargauische Apothekerverband

Im Kanton Aargau garantieren über 100 Apotheken eine flächendeckende Arzneimittelversorgung und pharmazeutische Betreuung der Bevölkerung.

Die Apotheke ist die erste Anlaufstelle bei Gesundheitsfragen. Ohne Voranmeldung erhalten Sie in der Apotheke jederzeit kompetente Beratung zu Fragen betreffend gesundheitlichen Beschwerden und zur Gesundheitsvorsorge.

Auch nachts und am Wochenende stehen die Apotheken, dank dem Notfalldienst, im ganzen Kanton zur Verfügung. Die kostenlose Telefonnummer 0800-300-001 gibt ausserhalb der Öffnungszeiten Auskunft über die diensthabende Notfallapotheke in Ihrer Nähe.

Ein Team von qualifizierten Mitarbeitern berät Sie bei Fragen zur Gesundheit, Krankheit und Prävention. Apotheker und Apothekerinnen verfügen aufgrund ihres fünfjährigen Hochschulstudiums über das nötige Fachwissen, um in allen Fragen kompetent Auskunft zu geben und falls nötig eine Weiterleitung an einen Arzt zu empfehlen.

Viele gesundheitliche Beschwerden lassen sich auch ohne ärztliche Konsultation behandeln. Durch die Beratung in den Apotheken kann eine verantwortungsvolle Selbstmedikation helfen, die Kosten im Gesundheitswesen zu senken.

Der Apotheker ist durch seine Ausbildung der Medikamentenspezialist. Bei der Einlösung von ärztlichen Rezepten informiert er Sie über die korrekte Anwendung der Medikamente, Wirkung, unerwünschte Wirkungen und kontrolliert die Verträglichkeit der Medikamente untereinander.

Medikamente können sich gegenseitig beeinflussen oder sogar gefährliche Wechselwirkungen haben. Wer alle Arzt-Rezepte in der gleichen Apotheke, seiner Stammapotheke, einlöst, hat die Sicherheit, dass alle Medikamente auf gegenseitige Verträglichkeit überprüft werden. Dank dem vollständigen Medikamentendossier kann die Stammapotheke auch bei leichten gesundheitlichen Beschwerden die perfekt abgestimmte Arzneimitteltherapie empfehlen.

Alle Aargauer Apotheken bieten ihrer Kundschaft einen Hauslieferservice an. Auf Wunsch bringt man Ihnen die benötigten Medikamente gerne direkt nach Hause.

Apotheke Liebrüti
 Liebrütistrasse 39
 4303 Kaiseraugst
 Tel. 061 811 44 52

Löwen-Apotheke
 Marktgasse 14
 4310 Rheinfelden
 Tel. 061 831 53 34

Rosenu Apotheke
 Kaiserstrasse 7b
 4310 Rheinfelden
 Tel. 061 831 18 18

TopPharm Kapuziner Apotheke
 Stadtweg 4
 4310 Rheinfelden
 Tel. 061 833 14 00

TopParm Hirschen-Apotheke
 Hirschenweg 1
 4312 Magden
 Tel. 061 841 28 77

Apotheke Möhlin AG
 Hauptstrasse 64
 4313 Möhlin
 Tel. 061 851 11 48

Oberdorf-Apotheke
 Hauptstrasse 112
 4313 Möhlin
 Tel. 061 851 44 33

Rhein-Apotheke
 Schaffhauserstrasse 32
 4332 Stein
 Tel. 062 866 10 00

TopPharm Apotheke Aarburg
 Städtchen 23
 4663 Aarburg
 Tel. 062 791 37 77

Coop Vitality Apotheke
 Perry Center
 4665 Olfringen
 Tel. 062 791 42 23

Kreuz-Apotheke
 Baslerstrasse 17
 4665 Olfringen
 Tel. 062 797 10 50

TopPharm Apotheke Ferrari
 Zürichstrasse 2
 4665 Olfringen
 Tel. 062 797 20 00

Löwen-Apotheke AG
 Vordere Hauptgasse 84
 4800 Zofingen
 Tel. 062 751 44 40

Pfauen Apotheke Drogerie AG
 Vord. Hauptgasse 78
 4800 Zofingen
 Tel. 062 751 84 84

Unterstadt-Apotheke
 Vordere Hauptgasse 40
 4800 Zofingen
 Tel. 062 751 10 25

TopPharm Wiggere Apotheke
 Sägelstrasse 12
 4802 Strengelbach
 Tel. 062 751 75 55

Apotheke Rothrist
 Bernstrasse 75
 4852 Rothrist
 Tel. 062 794 44 48

Apotheke Murgenthal
 Fahrgasse 1
 4853 Murgenthal
 Tel. 062 926 36 16

Bahnhof-Apotheke Aarau
 Bahnhofplatz 3D
 5000 Aarau
 Tel. 062 824 44 44

CareLand Apotheke
 Kasinosstrasse 32
 5000 Aarau
 Tel. 062 822 37 77

Central-Apotheke
 Hintere Bahnhofstrasse 102
 5000 Aarau
 Tel. 062 822 25 83

Schwanen-Apotheke
 Weiße Gasse 21
 5400 Baden
 Tel. 056 221 14 00

Telli-Apotheke
 Einkaufszentrum
 5004 Aarau
 Tel. 062 824 84 64

TopPharm Apotheke Goldlin
 Rathausgasse 29
 5001 Aarau
 Tel. 062 822 10 67

Aare-Apotheke
 Bibersteinerstrasse 4
 5022 Rombach
 Tel. 062 827 35 15

TopPharm Königstein Apotheke
 Hauptstrasse 25
 5024 Küttigen
 Tel. 062 839 00 77

Amavita Apotheke Wynecenter
 Bresteneggstrasse 9b
 5033 Buchs
 Tel. 058 851 32 38

TopPharm Apotheke Buchs AG
 Aaraustrasse 26
 5033 Buchs
 Tel. 062 836 09 09

Apotheke am Bach
 Bachstrasse 1
 5034 Suhr
 Tel. 062 855 50 10

Feld-Apotheke
 Tramstrasse 101
 5034 Suhr
 Tel. 062 822 70 70

Apotheken im Kanton Aargau

Sortiert nach PLZ

Linden-Apotheke Juarstrasse 12 5035 Unterefelden Tel. 062 723 88 00	Bahnhof-Apotheke Bahnhofstrasse 14 5200 Brugg Tel. 056 441 14 47	Capitole Bahnhof-Apotheke Baden Bahnhofplatz 7 5401 Baden Tel. 056 222 43 30	Ländli-Apotheke Ländliweg 2 5436 Würenlos Tel. 056 424 24 42	Berg-Apotheke Bahnhofstrasse 28 5612 Villmergen Tel. 056 622 22 88	TopPharm Apotheke Seengen Schulstrasse 13 5707 Seengen Tel. 062 767 60 30
Linden-Apotheke Schinhuetweg 5 5035 Unterefelden Tel. 062 737 46 37	City Apotheke Bahnhofplatz 7 5200 Brugg Tel. 056 441 18 16	Apotheke Husmatt AG Husmatt 5405 Dättwil Tel. 056 493 00 18	TopPharm Damian Apotheke Badenerstrasse 5c 5405 Dättwil Tel. 056 483 40 81	TopPharm Fortuna-Apotheke Bahnhofstrasse 10 5615 Fahrwangen Tel. 056 667 11 17	TopPharm Homburg-Apotheke Aarausterstrasse 10 5712 Beinwil am See Tel. 062 771 16 61
Apotheke Oberentfelden Muhenstrasse 10 5036 Oberentfelden Tel. 062 723 33 33	TopPharm Apotheke am Lindenplatz Neumarktplatz 3 5200 Brugg Tel. 056 441 10 11	Apotheke Wyss im Täfernhof Mellingenstrasse 2 5405 Dättwil Tel. 056 202 30 30	Coop Vitality Apotheke Zentrum 2 5443 Niederrohrdorf Tel. 056 496 09 51	Apotheke Sunne-Märt Sonnengutstrasse 2-4 5620 Bremgarten Tel. 056 633 72 82	Apotheke Gränichen Bahnhofstrasse 1 5722 Gränichen Tel. 062 842 11 42
Zentrum Apotheke Hauptstrasse 38 5200 Muhlen Tel. 062 723 07 37	Amavita Apotheke & Drogerie Neumarktplatz 16 5200 Brugg Tel. 058 851 32 59	Apotheke zur Trotte Hinterrebenstrasse 5 5412 Gebenstorf Tel. 056 223 43 43	Coop Vitality Apotheke Birrfeldstrasse 21 5607 Mellingen Tel. 056 491 16 70	Reuss Apotheke Zufikerstrasse 1 5620 Bremgarten Tel. 056 648 21 21	TopPharm Wyna Apotheke Hauptstrasse 16 5726 Unterkulm Tel. 062 776 16 57
Lindenapotheke Schöftland Im Zentrum 13 5040 Schöftland Tel. 062 748 10 10	TopPharm Vindonissa-Apotheke Alle Zürcherstrasse 26 5210 Windisch Tel. 056 441 47 41	TopPharm Damian Apotheke Schulstrasse 1 5415 Nussbaumen Tel. 056 296 10 41	Stern-Apotheke Poststrasse 10 5600 Lenzburg Tel. 062 891 23 42	TopPharm Apotheke Dr. A. Meier Marktgasse 24 5630 Muri Tel. 056 633 11 69	Central-Apotheke Hauptstrasse 37 5734 Reinach Tel. 062 765 15 60
Löwen-Apotheke Hauptstrasse 42 5070 Frick Tel. 062 871 33 33	Apotheke Birrfeld Einkaufszentrum 5242 Birr-Lupfig Tel. 056 444 97 55	Schürhof-Apotheke Dorfstrasse 64a 5417 Untersiggenthal Tel. 056 288 36 36	TopPharm Löwen Apotheke Rathausgasse 36 5630 Muri Tel. 062 891 10 70	Amavita Kloster Apotheke Kirchbühlstrasse 2 5630 Muri Tel. 056 675 56 00	Löwen-Apotheke Hauptstrasse 60 5734 Reinach Tel. 062 771 11 52
Storchen-Apotheke & Drogerie Hauptstrasse 26 5070 Frick Tel. 062 871 12 44	Bahnhof-Apotheke Bahnhofstrasse 5 5300 Turgi Tel. 056 223 17 10	Toppharm Damian Apotheke Dorfstrasse 17 5420 Ehrendingen Tel. 056 203 40 11	TopPharm Römer Apotheke Aavorstadt 8 5600 Lenzburg Tel. 062 891 29 51	Coop Vitality Apotheke Seetalstrasse 1 5630 Muri Tel. 056 664 71 20	Apotheke Dr. Müller Sagliweg 6 5737 Menziken Tel. 062 771 66 66
St. Wendelins-Apotheke AG Landsstrasse 36 5073 Gipf-Oberfrick Tel. 062 871 34 34	Coop Vitality Apotheke Kuhgässli 7 5303 Würenlingen Tel. 056 297 10 10	Altenburg-Apotheke Altenburgstrasse 51 5430 Wettingen Tel. 056 426 67 77	West-Apotheke Augustin Kellerstrasse 22 5600 Lenzburg Tel. 062 892 09 60	Amavita Zentral Apotheke Kirchenfeldstrasse 2 5630 Muri Tel. 056 675 56 10	Apotheke zum Ritter Hauptstrasse 31 5737 Menziken Tel. 062 771 17 06
Vinzenz Apotheke Rössliweg 13 5074 Elken Tel. 062 871 65 74	Bahnhof - Apotheke Hauptstrasse 26 5312 Döttingen Tel. 056 245 11 50	Coop Vitality Apotheke Jurastrasse 42 5430 Wettingen Tel. 056 427 38 00	Mühlehof-Apotheke AG Postfach 5605 Dottikon Tel. 056 624 14 24	TopPharm Egg Apotheke Vitalis Zürcherstrasse 23 5630 Muri Tel. 056 664 71 81	TopPharm Apotheke zur alten Post Hauptstrasse 19 5742 Külken Tel. 062 723 82 43
Pelikan Apotheke Bahnhofstrasse 8 5080 Laufenburg Tel. 062 874 12 76	TopPharm Apotheke Dr. Voegtli Hauptstrasse 5 5314 Kleindöttingen Tel. 056 245 56 80	Langenstein-Apotheke Landsstrasse 4 5430 Wettingen Tel. 056 426 92 20	Apotheke Dr. A. Külling Zentralstrasse 29 5610 Wohlen Tel. 056 618 46 46	Apotheke Sins Luzernerstrasse 2a 5643 Sins Tel. 041 787 14 33	TopPharm Storchen Apotheke Guterstrasse 1B 5745 Safenwil Tel. 062 797 05 50
Lindenapotheke Mitteldorf 4 5102 Ruppertswil Tel. 062 897 33 48	Quellen-Apotheke Hauptstrasse 55 5330 Zurzach Tel. 056 249 43 49	Paracelsus-Apotheke Landsstrasse 118 5430 Wettingen Tel. 056 427 11 33	Bünz-Apotheke Friedhofstrasse 2a 5610 Wohlen Tel. 056 622 06 22	Müll-Apotheke Postfach 51 5702 Niederlenz Tel. 062 891 72 27	Apotheke im Shopping Center Shopping Center 8957 Spreitenbach Tel. 056 401 10 43
TopPharm Schloss Apotheke Bruggerstrasse 11 5103 Wildegg Tel. 062 893 15 65	Apotheke Dres. Bossy Badstrasse 5 5400 Baden Tel. 056 221 77 00	TopPharm Rathaus Apotheke Landsstrasse 77 5430 Wettingen Tel. 056 426 77 44	Capitole Rex Apotheke Alte Bahnhofstrasse 1 5610 Wohlen Tel. 056 622 74 74	Seetal-Apotheke Seetalstrasse 41 5703 Seon Tel. 062 775 17 66	Apotheke Rotzenbühl Glattlerweg 12 8957 Spreitenbach Tel. 056 401 15 00
Apotheke Schinznach Oberdorfstrasse 27 5107 Schinznach-Dorf Tel. 056 443 12 77	Apotheke Wyss Bahnhofstrasse 36 5400 Baden Tel. 056 222 48 63	TopPharm Neuenhofer Apotheke Albertstrasse 4 5432 Neuenhof Tel. 056 406 11 20	TopPharm Hirsch Apotheke Bahnhofstrasse 5 5610 Wohlen Tel. 056 622 13 20	Zentrum Apotheke AG Unterdorfstrasse 18 5703 Seon Tel. 062 775 33 30	Apotheke Mutschellen Welschloh 220 8965 Berikon Tel. 056 633 44 33

Hörmittelzentrale Nordwestschweiz AG

Stadthausgasse 15
4001 Basel
Tel. 061 269 89 89 - Fax 061 269 89 88
basel@hz-hoeren.ch

Mithören, zuhören, dazugehören...

Wie schade, wenn Stimmen oder Geräusche nicht in ganzer Klarheit wahrgenommen werden können. Über das Ohr nehmen wir teil an der Umwelt. Wir lauschen der Natur, geniessen Musik, führen Gespräche und Telefonate oder erkennen zum Beispiel auch frühzeitig eine Gefahr im Strassenverkehr. Wenn das Gehör zum Problem wird, ist es aber noch lange nicht gesagt, dass auf diese Form der Lebensqualität verzichtet werden muss. Die Hörmittelzentrale Nordwestschweiz sorgt für Ihr ungetrübtes Hörvergnügen.

Wir bieten:

- ▶ kostenlose Hörtests
- ▶ Abklärungen im Gespräch mit Akustiker/innen
- ▶ detaillierte Hörmessungen
- ▶ neutrale Beratung bei der Wahl von Hör- und Zusatzgeräten (markenunabhängig)

- ▶ Tinnitus-Beratung und -Behandlung
- ▶ Unterstützung bei Versicherungsanträgen
- ▶ Anpassen und Einstellen von Hörsystemen sowie Schulung und Wartung
- ▶ Verkauf von Ersatzbatterien und Reinigungsmitteln

Die sechs Filialen der Hörmittelzentrale Nordwestschweiz wurden von lokalen, gemeinnützigen Schwerhörigenvereinen gegründet. Wir sind unabhängig von einzelnen Herstellern oder Marken und können Ihnen dadurch genau das Hörsystem empfehlen, welches am besten zu Ihnen passt. Zudem setzen wir uns in der Ausbildung von Berufsleuten, in der Forschung und in der Öffentlichkeit für gutes Hören ein.

Machen Sie einen ersten Schritt, nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

 **Hörmittelzentrale Nordwestschweiz AG**



5000 Aarau
Bahnhofstrasse 17
Tel. 062 824 80 78
aarau@hz-hoeren.ch

4410 Liestal
Rheinstrasse 45
Tel. 061 903 17 17
liestal@hz-hoeren.ch

4153 Reinach
Kirchgasse 4
Tel. 061 713 27 00
reinach@hz-hoeren.ch

4310 Rheinfelden
Bahnhofstrasse 26
Tel. 061 831 38 37
rheinfelden@hz-hoeren.ch

4125 Riehen
Baselstrasse 18
Tel. 061 641 49 49
riehen@hz-hoeren.ch

www.hz-hoeren.ch

Notizen

NOTIZEN

Ch. Schwob AG

Nadelberg 13
 4051 Basel
 Tel. 061 261 08 80
 Fax 061 261 06 35
 info@hoerinfo.ch
 www.hoerberatungbasel.ch

Hörberatung Basel

CH - SCHWOB AG - HÖRGERÄTE UND SCHALLSCHUTZ



Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 08.30h bis 18.00h
 Samstag 08.30h bis 12.00h
 (die aktuellen Öffnungszeiten finden Sie auch auf unserer Homepage)

Exklusives Hörgeräteanpasssystem in realen Situationen bei der Hörberatung Basel (Real Life Fitting)

Die Hörgeräte haben sich in jüngerer Zukunft stark verändert: Sie sind komplexer geworden und bieten eine grosse Anzahl an Einstellmöglichkeiten. Die Bedürfnisse der Schwerhörigen sind aber immer die selben geblieben. Besser Hören und Verstehen und dies insbesondere auch in geräuschvoller Umgebung.

Deshalb hat die Hörberatung Basel am Nadelberg 13 die Hörgeräteanpassung im ruhigen Anpassraum grundsätzlich überdacht. Das heisst die Stille zu verlassen und die Anpassung in verschiedensten «akustischen Umgebungen» durchzuführen.

Die Hörberatung Basel, Ch. Schwob AG verfügt neu und exklusiv in der Region über ein Surround-System, mit dem im Behandlungsraum eine Geräuschkulisse aus dem täglichen Leben erzeugt wird. Bei diesem einzigartigen System hört man über vier Lautsprecher z. B. das Bremsen des 8-er-Trams am Märtplatz oder das Klirren von Gläsern aus einem Basler Restaurant. Dazu läuft auf dem Kunden-Bildschirm des Computers der entsprechende Film. Somit ist es möglich, das Gehörte mit einem Bild/Film zu verbinden.

Unsere weiteren Dienstleistungen:

- ▶ Gratihörtests, Beratung
- ▶ Hörgeräteanpassung aller Marken
- ▶ Tinnitusberatung
- ▶ Gehörschutzanpassung
- ▶ Reparaturservice
- ▶ Nachkontrollen

Übrigens: Bei uns treffen Sie zu jeder Zeit auf ausgebildete Hörgeräteakustiker.

Hörberatung Basel – Besser hören erleben.



NOTIZEN

Schweizer Fachverband für



Orthopädie-Schuhtechnik

Vereinigung OSM

Orthopädische Fuss-Einlagen

Orthopädische Fuss-Einlagen sind so individuell wie die Füße selbst. Sie werden nach Mass mittels Podogram, Computer-Druckmessanalyse oder dreidimensionalem Abdruck aus verschiedensten Materialien gefertigt.

Orthopädische Einlagen sind funktionelle Orthesen zur Korrektur, Stützung oder Bettung von Fussdeformitäten sowie zur Entlastung bzw. Lastumverteilung im Bereich des Fusses mit Auswirkungen bis in die Bereiche der Wirbelsäule. Der Erfolg der Behandlung mit Einlagen hängt wesentlich von den getragenen Schuhen ab. Der Schuh muss die Einlage in ihrer orthopädischen Funktion ergänzen. Spezialschuhe für Einlagen nehmen ideal eine orthopädische Fussbettung auf. In vielen Fällen sind orthopädische Schuhzurichtungen notwendig.

Orthopädische Schuhzurichtungen

Durch die besondere Zurichtung am serienmässig hergestellten Konfektionsschuh ist es oft möglich, das Gehen und Stehen wesentlich zu erleichtern. Man unterscheidet Zurichtungen am Schuhboden, am Schaft und im Schuh.

Orthopädische Mass-Schuhe

Der orthopädische Mass-Schuh ist ein orthopädisches Hilfsmittel zur Rehabilitation und Versorgung pathologischer Zustände des Fusses. Der orthopädische Mass-Schuh wird über einen individuell für den Patienten angefertigten Leisten hergestellt. Alle erforderlichen Konstruktionselemente werden im Schuh eingearbeitet.

Orthopädische Serienschuhe

Wenn Einlagen und orthopädische Schuhzurichtungen keinen Erfolg versprechen, kann in manchen Fällen mit orthopädischen Serienschuhen die kostspieligere Anfertigung von orthopädischen Mass-Schuhen umgangen werden.

Orthopädische Serienschuhe werden von Schuhfabriken als Halbfabrikate angeboten. Sie müssen geeignet sein, von der Norm abweichende und pathologische Fussformen zu versorgen. Solche Halbfabrikate werden mit allen erforderlichen orthopädischschuhtechnischen Massnahmen ergänzt, wie dem Einbau einer orthopädischen Fussbettung und orthopädischen Schuhzurichtungen an Schaft und Boden.

Der orthopädische Serienschuh stellt eine schnell realisierbare Lösung dar, mit der der Patient rasch mobilisiert werden kann.

Der orthopädische Serienschuh ist in Abgabe und Verordnung dem orthopädischen Mass-Schuh gleichgestellt.

Fussorthesen

Fussorthesen als Funktionsausgleich oder zur Ruhigstellung sind selbstständige Hilfsmittel, die aus der Orthopädie-Schuhtechnik entwickelt wurden. Sie dienen der Rehabilitation und Versorgung pathologischer Zustände.

Fussorthesen werden normalerweise unter dem Strumpf in Spezialschuhen für Orthesen oder normalen Serienschuhen, die evtl. angepasst werden müssen, getragen.

Fussprothesen

Fussprothesen dienen dem funktionellen aber auch kosmetischen Ersatz bei Fuss- und Teilamputationen.

Fussorthesen und Fussprothesen werden über einen individuell für den Patienten angefertigten Leisten hergestellt. Alle erforderlichen orthopädischschuhtechnischen Massnahmen werden individuell eingearbeitet.

Bandagen

Bandagen sind körperteilumschliessende oder körperanliegende Hilfsmittel, die nach Mass abgegeben werden. In ihrer Funktion wirken sie entlastend, komprimierend, stabilisierend und bewegungslenkend.

OSM (Orthopädie-Schuhmachermeister)
arbeiten eng mit dem Arzt zusammen.

Fuss-Beratung

Wenden Sie sich vertrauensvoll an den OSM oder einen der Inserenten.

Vereinigung OSM

Tribtschenstrasse 7 - Postfach 3065
6002 Luzern

Tel. 041 368 58 09 - Fax 041 368 58 59
info@ssomv.ch - www.ssomv.ch
www.osm-schuhtechnik.ch

LERCH Schuhe & Orthopädie

Dipl. SM

Solothurnerstrasse 17
4603 Olten
Tel. 062 213 94 44
Fax 062 213 94 45
info@schuhlerch.ch
www.schuhlerch.ch

Öffnungszeiten

Montag	13.30h - 18.30h
Dienstag bis Freitag	08.30h - 12.00h und 13.30h - 18.30h
Samstag durchgehend	08.30h - 16.00h

Zufriedene Füsse beflügeln!



Moderne Computer Technologie
Fussdruckmessung und Scan-Abdruck

Schuhe

- ▶ für lose Einlagen
- ▶ für Diabetiker
- ▶ Der Stabilschuh von Künzli
- ▶ MBT der Aktive
- ▶ Lowa Wanderschuhe
- ▶ asics Sportschuhe

Schuhmacherei

- ▶ Schuhreparaturen
- ▶ Anpassungen

Orthopädie

- ▶ Fussberatung
- ▶ Schuheinlagen
- ▶ Schuhkorrekturen

AMANN.ch AG

Orthopädie-Schuhtechnik

Rosentalstrasse 20
4058 Basel
Beim Messeturm
Tel. 061 683 10 10
Fax 061 683 38 10
info@amann.ch
www.amann.ch



Spezialisten für Fuss und Schuh

Unsere fundierte Ausbildung als Orthopädie-schuhmacher bringt Ihnen gute Lösungen für Ihre Fussprobleme und -schmerzen.

Je früher Sie zu Ihren Füessen Sorge tragen, desto länger können Sie beschwerdefrei gehen – wir beraten Sie gern.

Dienstleistungen

- ▶ Fussberatung
- ▶ Orthopädische Einlagen
- ▶ Rückenvermessungen
- ▶ Analyse der Körperhaltung
- ▶ Gesundheitsschuhe/Sandalen
- ▶ MBT physiological footwear
- ▶ Spezialschuhe für Diabetiker
- ▶ Künzli Stabilschuhe
- ▶ Orthopädische Mass-Schuhe
- ▶ Direkte Abrechnung mit der IV und SUVA



Spezialisten für Fuss und Schuh

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag	07.30h bis 12.00h 13.30h bis 18.30h
Samstag	08.00h bis 12.00h

Für eine Konsultation bitte Termin vereinbaren.

Mitglied der: **Vereinigung OSM**
Schweiz. Fachverband für Orthopädie-Schuhtechnik

www.amann.ch

Thommen Fuss-Orthopädie

eidg. dipl. OSM

Tecknauerstrasse 2 - 4460 Gelterkinden
Tel. 061 981 12 72 - Fax 061 981 15 84
info@thommen-orthopaedie.ch
www.thommen-orthopaedie.ch

Öffnungszeiten

Dienstag bis Freitag 08.00h bis 12.00h
und 13.30h bis 18.30h, Samstag 08.00h bis 13.00h
Fuss-Beratung nach telefonischer Vereinbarung



Das Orthopädie-Fachgeschäft auf dem Lande

Der Spezialist für Fuss- und Schuhprobleme
Dienstleistungen:

- ▶ Fussberatung
- ▶ Fussdruckmessung mit Computertechnologie
- ▶ Laufbandanalyse – dynamische Messung
- ▶ Orthopädische Einlagen
- ▶ Orthopädische Massschuhe und Serienschuhe
- ▶ Schuhversorgung für Diabetiker
- ▶ Korrekturen – individuelle Anpassung an Konfektionsschuhen
- ▶ Schuhreparaturen
- ▶ Modische Spezialschuhe
- ▶ Kompetente Schuhberaterinnen sind für Sie da.

Eigene Parkplätze vor dem Geschäft
Busverbindungen Nr. 103 und 104 ab SBB
Haltestelle „Rünenbergerbrüggli“

Martin Gygi Orthopädie Technik GmbH

Missionsstrasse 38, CH-4055 Basel
Telefon 061 381 00 50, Telefax 061 381 00 60
info@gygi.ch, www.gygi.ch, www.besserlaufen.ch

Unsere Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 8 – 12 und 13.30 – 18 Uhr



Was Martin Gygi Orthopädie für Sie tun kann

Bei uns im Haus

- Professionelle Problemlösungen für behinderte Mitmenschen durch Beratung, Herstellung und Verkauf von Orthesen, Massschuhen und Prothesen für den kompletten Bewegungsapparat
- Beratung, Anmessen und Abgabe von vorgefertigten oder massgeschneiderten Hilfsmitteln wie Kompressionsstrümpfen, Bandagen, Orthesen, Geh- und Reha-hilfen
- Sportversorgungen aller Art, individuelle Lauf- und Ganganalysen mit Laufband-Videokamera und Druckmessungen
- Kompetente Beratung bei Problemen mit dem Bewegungsapparat bei Arbeit, Sport und Freizeit
- Beratung und Hilfestellung zur Kostenübernahme der Versicherungen, Spitäler und Heime
- Rasche und professionelle Versorgung mit sämtlichen Hilfsmitteln
- Fachmännische Beratung und Abgabe von Hilfsmittelproben bei Ärzten und Physiotherapeuten



Veranstaltungen

- Organisation und Durchführung von Vorträgen und Führungen
- Weiterbildungsmaßnahmen an Physiotherapie- und Krankenpflegeschulen
- Fachvorträge bei paramedizinischen Berufsgruppen

Spezielle Dienstleistungen

- Die Massanfertigungen produzieren wir in unserer eigenen Werkstatt
- Für die Einlagenherstellung und die Kompressionsstrumpfmessung setzen wir modernste Computertechnologie ein
- Fussdruckmessungen führen wir sowohl via Messplatte (barfuss) als auch insole (in den Schuhen) durch
- Zur Prüfung der Versorgung und für die Diagnostik arbeiten wir bei der Ganganalyse mit Laufband und Videokamera
- «Geht nicht» gibt's nicht. Wir sind immer für Sie da, auch ausserhalb der üblichen Geschäftszeiten
- Wir arbeiten dort, wo Sie uns brauchen: in Spitälern, bei Hausbesuchen, in Rehakliniken, Arztpraxen, Physiotherapien, Diabetes-Podologien, insbesondere medi podo Podologie in Muttenz. Und natürlich im Geschäft an der Missionsstrasse 38 in Basel



Feste Sprechstunden

- Diabetessprechstunde mit Versorgung von Risikopatienten im Bruderholzspital alle 14 Tage
- Wöchentliche Neuroreha-visiten in der Reha Rheinfelden
- Hausbesuche
- Unkomplizierte, professionelle Versorgung von nicht mobilen Patienten mit sämtlichen Hilfsmitteln

Schweizerischer Verband der Orthopädietechniker SVOT

FÜSSE – EINE MEISTERLEISTUNG DER NATUR

Die Füße sind die Grundlage unserer Mobilität. 26 Knochen, 31 Gelenke, 29 Muskeln und 50 Bänder ermöglichen uns den aufrechten Gang, federn unser Körpergewicht ab und halten uns im Gleichgewicht. Kein anderer Körperteil wird derart belastet wie der Fuss: Die wenigen Quadratzentimeter bewegen bei jedem Spaziergang über 100 Tonnen Gewicht und tragen uns während eines Lebens zweimal um die Erde. Leider unterschätzen viele Menschen den Wert ihrer Füße. Die Folge: Nur ein Fünftel der Schweizer haben gesunde Füße. Zu den häufigsten Fussproblemen gehören Deformationen, die zu 70 Prozent auf unpassendes Schuhwerk zurückzuführen sind. Zu enge oder unnatürlich geformte Schuhe verändern oftmals die Statik der Füße, was zu Schmerzen in den Füßen, im Knie, an den Hüften oder im Rücken führen kann.

Das muss nicht sein:

Eine regelmässige Pflege, passendes Schuhwerk und die nötigen Hilfsmittel tragen entscheidend zu Ihrem Wohlbefinden bei. Gerne zeigt Ihnen Ihr Orthopädie-Fachmann, wie Sie mit beiden Füßen fest und bequem auf dem Boden stehen.

HILFE, WENN DER SCHUH DRÜCKT...

Erst wenn der Schuh drückt, realisiert man, wie wichtig gesunde Füße sind. Noch ist es nicht zu spät. Im Orthopädie-Fachgeschäft finden Sie Hilfe, um wieder schmerzfrei gehen zu können.

Am Anfang jeder Behandlung steht die Abklärung: Mit modernsten Geräten prüfen die Fachleute des Schweizer Verbandes der Orthopädie-Techniker SVOT Ihre Füße. Alle Messdaten werden detailliert analysiert. In der persönlichen Beratung sucht Ihr Orthopädie-Techniker das optimale Hilfsmittel, damit Sie auch künftig leichten Schrittes durchs Leben gehen können.



Bandagen und Orthesen

AUF DIE FÜSSE – FERTIG – LOS

Ihr SVOT-Orthopädie-Techniker gibt Ihren Füßen festen Boden: Einlagen nach Mass, schockabsorbierende Massnahmen, Spezial- und Bequemschuhe, Schuhzurichtungen, Bandagen, Orthesen, Gehhilfen, Kompressionsstrümpfe.

Lassen Sie Ihre Füße nicht im Stich.

Ihr SVOT-Orthopädie-Techniker zeigt Ihnen unverbindlich die passenden Hilfsmittel zum Wohle Ihrer Füße:

- ▶ Einlagen
- ▶ Spezialschuhe
- ▶ Bandagen
- ▶ Orthesen.

Adressen

Engels AG Orthopädietechnik
Inhaber Benny Räfle
Hauptstrasse 13
4153 Reinach
Tel. 061 711 88 84
Fax 061 711 85 35
engelsortho@bluewin.ch

Schweizer Verband
der Orthopädietechniker SVOT
Moosstrasse 2 - Postfach 29
3073 Gümlingen/Bern
Tel. 031 952 78 81
Fax 031 952 76 83
contact@svot.ch
www.svot.ch



Physioswiss

Physiotherapie – für viele Fälle

Wenn der Rücken schmerzt, die Schulter sich nicht mehr richtig bewegen lässt, beim Treppensteigen das Knie sticht oder der Kopf auf die eine Seite nicht mehr dreht, so sind dies bekannte Fälle für die Physiotherapie.

In der Physiotherapie behandeln wir aber auch

- ▶ einen Lehrer, der einen Schlaganfall erlitten hat und dadurch halbseitig gelähmt ist. Er lernt in der Therapie, seinen Arm wieder zu gebrauchen, damit er sich selbstständig anziehen kann.
- ▶ einen Geschäftsmann nach einem Herzinfarkt. Mit ihm trainieren die PhysiotherapeutInnen Schritt für Schritt, damit das Herz wieder belastbar wird. Er lernt seine Grenzen zu erkennen und erhält wieder Vertrauen in seinen Körper.
- ▶ die junge Frau, die nach der Geburt eines Kindes Mühe hat, beim Laufen oder Niesen den Harn zu halten. Sie lernt in der Therapie, die Blase zu kontrollieren und kräftigt ihren Beckenboden.
- ▶ Patienten mit Krankheiten wie Parkinson oder Multiple Sklerose. Sie lernen in der Physiotherapie, ihren Alltag so gut wie möglich selbstständig zu bewältigen. In der Therapie wird der Körper beweglich gehalten, damit es nicht zu zusätzlichen Behinderungen kommt.



technische Massnahmen



Atemtherapie



manuelle Therapie

- ▶ ein Kind, das von Geburt an eine schwere körperliche Behinderung hat. In der Physiotherapie wird die Entwicklung seiner Bewegungsabläufe unterstützt und Funktionen neu erlernt. Die Eltern werden instruiert, was sie zur Entwicklung beitragen können.

So werden Patientinnen und Patienten mit Krankheiten aus vielen Fachbereichen der Medizin, nach Operationen und Unfällen physiotherapeutisch behandelt.

Ziele der Physiotherapie

Schmerzen lindern, Beweglichkeit wieder erlangen, Bewegungen wieder erlernen, Muskeln kräftigen, schonendere Bewegungsmuster und Haltungen erlernen, die Atmung verbessern, Ödeme verringern; dies sind Beispiele für Ziele, welche die Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten gemeinsam mit den Patienten erarbeiten. Wenn Lasten rückengerecht gehoben werden, am Computer körperfreundlich gear-

beitet wird und körperliche Belastungen ausgeglichen werden, so können gesundheitliche Schäden vermieden und Rückfälle verhindert werden. Ergonomie, Prävention und Gesundheitsförderung sind ein Teil unserer Arbeit.

Berufsverband physioswiss

physioswiss ist ein klassischer Berufsverband aus dem Gesundheitswesen. Er vertritt die Interessen von mehr als 7.500 Physiotherapeuten und Physiotherapeutinnen, davon sind ca. 4.600 Freipraktizierende und ca. 2.250 Angestellte. Grundsätzlich orientieren sich die Verbandsstrukturen nach Art. 60ff. des Schweizerischen Zivilgesetzbuches und geben damit die Struktur und die Organisation von physioswiss vor.

Medical Fitness Team

Schützenmattstrasse 9
4003 Basel
Tel. 061 262 21 21
Fax 061 262 21 22
info@mft-bs.ch
www.mft-bs.ch



Aus den 16 Kantonalverbänden werden je nach Anzahl Mitglieder eine mehr oder weniger grosse Delegation an die jährlich stattfindende Delegiertenversammlung entsandt. Hier werden der Zentralvorstand – das strategische Führungsgremium des Verbandes – gewählt, sowie Jahresrechnung und Budget verabschiedet. Der Zentralvorstand seinerseits betraut eine Geschäftsstelle mit der Besorgung der operativen Verbandsgeschäfte.

In Ergänzung zu Zentralvorstand und Geschäftsstelle sind zahlreiche Kommissionen und Projektgruppen aktiv und bearbeiten Projekte in den Bereichen Bildung, Gesundheit und Kommunikation. Ihre Mitglieder sind Verbandsmitglieder die in ehrenamtlicher Tätigkeit im Verband mitarbeiten.

Suchen Sie eine Physiotherapie in Ihrer Nähe?
Der Schweizer Physiotherapie Verband hilft Ihnen weiter: Auf der Website www.physioswiss.ch können Sie per Mausclick unter Services/Therapeutenuche eine Physiotherapeutin oder einen Physiotherapeuten an Ihrem Wohn- oder Arbeitsort finden. Oder Sie erkundigen sich auf der Geschäftsstelle und erhalten telefonische Auskunft.

Wird Physiotherapie von der Krankenversicherung bezahlt?

Wenn Physiotherapie ärztlich verordnet wird, dann werden die Leistungen durch die Grundversicherung der Krankenkasse oder die Unfallversicherung bezahlt. Wenn Sie direkt in die Physiotherapie gehen, dann bezahlen Sie die Dienstleistung selber.

Neu Osteopathie

Das Medical Fitness Team besteht aus erfahrenen Physiotherapeuten, Osteopathen und Fitnessinstruktoren. In Zusammenarbeit mit Ärzten bieten wir Ihnen eine optimale Behandlung und Rehabilitation. Bei uns treffen Sie Spitzen-, Breitensportler, Rentner und Patienten in angenehmer familiärer Atmosphäre. Es stehen Ihnen 800 m² Therapie- und Trainingsfläche zur Verfügung.

Physiotherapie

Wir behandeln und rehabilitieren Ihre Verletzungen, Überlastungen und Schmerzzustände. Wir beraten sie individuell, sportspezifisch und präventiv.
Wir betreuen Vereine und Einzelsportler.

Unser Angebot

- ▶ Physiotherapie
- ▶ Manualtherapie
- ▶ Trainingstherapie
- ▶ Konservative und postoperative Rehabilitation
- ▶ Sportphysiotherapie
- ▶ Physiotherapie für Kinder und Jugendliche
- ▶ Ambulante pulmonale Rehabilitation
- ▶ Ambulante kardiale Rehabilitation
- ▶ Vereinsbetreuung
- ▶ Schulung und Beratung

Fitness-Center Unser Angebot

Beratung

- ▶ Fitnessanalyse
- ▶ Gesundheitscheck
- ▶ Leistungsdiagnostik
- ▶ Trainingsberatung
- ▶ Ernährungsberatung

Training

- ▶ Medizinische Trainingstherapie
- ▶ Rückentraining
- ▶ Rehabilitationstraining
- ▶ Fitnesstraining
- ▶ Personal Training

Erholung

- ▶ Sauna
- ▶ Solarium
- ▶ Massage
- ▶ Fitnessbar



Oase – Bewegung ist Leben

Physiotherapie und Training bei chronischer Erkrankung

Schweizergasse 43 - 4054 Basel
Tel. 061 271 17 49 - Fax 061 271 17 55
www.meine-oase.ch



Parking vor dem Eingang vorhanden



Oase[®]
Bewegung ist Leben

Physiotherapie

Oase bietet alle klassischen Formen anerkannter Physiotherapien des schulmedizinischen Systems an. Jedoch ist Zuhören vielleicht der wichtigste Teil unserer Arbeit. Zuhören und Besprechen sind in einer physiotherapeutischen Behandlung nicht «verlorene» Zeit, sondern wichtige Faktoren der Zusammenarbeit, die wesentlich zum Erfolg der Therapie beitragen.



Training

Oase trainiert und fördert die ganzheitliche Beweglichkeit mit Übungsgeräten, die leicht zu bedienen und speziell für diesen Zweck entwickelt worden sind. Sie lassen besonders fein abgestufte Schwierigkeitsgrade zu. Auch Gehbehinderte und Personen mit wenig Ausdauer können an diesen Geräten trainieren! Das Training hilft Ihnen, Ihre Bewegungs-Ressourcen wieder zu entdecken und zu optimieren. Bringen Sie Ihren Willen mit, es könnte Spass machen!

Zertifikat zur Behandlung von Patienten mit Multiple Sklerose (FPMS): www.fpms.ch

Zertifikat zur Behandlung von Patienten mit chronischen Schmerzen (ZST):
www.fbz-zurzach.ch



Hippotherapie-K

Hippotherapie-K ist eine besondere Physiotherapie mit Hilfe des Kleinpferdes, das im Schritt geht. Dabei wird die Bewegung des Pferderückens bzw. deren Übertragung auf die Patienten therapeutisch genutzt. Die feststellbare, ganzheitliche Wirkung der HTK ist ungemein hoch: Unbewusst im Gehrhythmus mitzuschwingen ist für Menschen mit Bewegungsstörungen ein Erlebnis, das sich auf den Alltag positiv auswirkt.

Karin Saemann

Physiotherapie

Dornacherstrasse 210
4053 Basel
Tel. 061 333 222 5
Fax 061 333 222 6
karin.saemann@bluewin.ch

Parkplätze in der Tiefgarage

Öffentliche Verkehrsmittel
Bus 36, Tram 15 und 16

Wir physiotherapieren

individuell und bezogen in einem grosszügigen Rahmen.

Wir beeinflussen

mit unserem Bewegungs-Know-How (funktionell, spiraldynamisch, mit Krafttraining an Cybex-Kraftgeräten)

Wir behandeln

mit unseren Händen (Manualtherapie, Sohier, Massagen: klassische -, Sport-, Triggerpunkt-, Lymphdrainage)

Wir sprechen

verschiedene Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch



Therapie Zentrum zum Hof

Physio, Manual und Sportrehabilitation

Birsigstrasse 46
4054 Basel
Tel. 061 271 37 37
Fax 061 271 77 41
www.therapiezumhof.ch



Zurzeit arbeiten acht PhysiotherapeutInnen mit unterschiedlichen Fachschwerpunkten. Wir haben uns im Bereich der Sportrehabilitation, Orthopädie, Chirurgie, Kinderphysiotherapie und Beckenbodenrehabilitation einen guten Namen geschaffen.

In der Praxis existieren separate Behandlungsräume. Wir sprechen D, E, F, I, SP und NL.

Wir bieten:

- ▶ Physiotherapie
- ▶ Sportrehabilitation
- ▶ Lymphdrainage
- ▶ Beckenbodentherapie
- ▶ Manuelle Therapie
- ▶ Neurotension
- ▶ Funktionelle Bewegungslehre
- ▶ MTT
- ▶ Narbenbehandlungen (auch ältere Narben)
- ▶ Taping
- ▶ Massagen
- ▶ Ultraschall-, Elektro- und Lasertherapie
- ▶ Wärmeanwendungen
- ▶ Hausbesuche

Auch Selbstzahler sind bei uns herzlich willkommen.

Wir sind für Sie da, um mit Ihnen gemeinsam für Ihre Gesundheit zu sorgen.

Praxisklinik Rennbahn

Physiotherapie

St. Jakobs-Strasse 106
4132 Muttenz
Tel. 061 465 64 44
physio@rennbahnklinik.ch
www.rennbahnklinik.ch



Sportphysiotherapie

Das Physio-Team ist spezialisiert auf die Rehabilitation von Sport und Unfallverletzungen und ist sehr engagiert in der Betreuung von Leistungssportlern. Dank der Vielseitigkeit unserer Therapeutinnen und Therapeuten finden in unserer Physiotherapie verschiedene Konzepte und Techniken ihre Anwendung.

Unser Therapieangebot:

- ▶ Sportphysiotherapie
- ▶ Medizinische Trainingstherapie
- ▶ Manuelle Therapien
- ▶ Kinetic control/ muscle balance
- ▶ Analytische Biomechanik nach Sohier
- ▶ Triggerpunktmassage
- ▶ Mobilisation des Nervensystems
- ▶ Lymphdrainage
- ▶ Dry needling
- ▶ Taping/ Kinesiotaping
- ▶ Stosswellentherapie
- ▶ Magnetfeldtherapie
- ▶ Infrarot Lampe
- ▶ Elektro- und Wärmetherapie

Kurse:

- ▶ Nordic Walking
- ▶ Taping

Praxis für Physiotherapie

& Feldenkrais-Methode.
Erika Billig-Hintermann, dipl. Physiotherapeutin & dipl. Feldenkraislehrerin

Bahnhofstrasse 18 - 5600 Lenzburg
Tel. 062 982 00 36 - Fax 062 892 00 38



Erika Billig-Hintermann,
dipl. Physiotherapeutin &
dipl. Feldenkraislehrerin

Spezialgebiete:

Wir verfügen über langjährige Erfahrung in der Behandlung von Patienten mit akuten und chronischen rheumatologischen Erkrankungen der entzündlichen und nicht-entzündlichen Formen.

- ▶ Weichteilrheumatismus
- ▶ Gelenkprobleme
- ▶ Schmerzsyndrome (Kreuz-, Nacken-, Kopf- oder Kieferschmerzen) und
- ▶ Schleudertraumata

gehören ebenso zu unseren Herausforderungen, wie die Nachbehandlung bei Operationen mit Gelenkersatz oder nach Frakturen.

Angebote in Feldenkrais:

ATM-Gruppen und Feldenkrais-Einzelbehandlung FI (EMR-anerkannt).



Kinderphysiotherapie

Birsigstrasse 46
4054 Basel
Tel. 061 271 37 37
Fax 061 271 77 41
www.therapiezumhof.ch



THERAPIE ZENTRUM
ZUM HOF

Wir behandeln erkrankte oder verunfallte Säuglinge, Kinder und Jugendliche mit dem Ziel, eine Optimierung der Lebensqualität bis ins Erwachsenenalter zu gewährleisten. Wir legen grossen Wert auf eine enge interdisziplinäre Zusammenarbeit.

- ▶ Kindliche Kopfschmerzen
- ▶ Lippen-Gaumen-Spalte
- ▶ Krankengymnastik
- ▶ Skoliosebehandlung

Vereinigung der KinderphysiotherapeutInnen der Schweiz
PP Geschäftsstelle
Rodteggstrasse 3a - 6005 Luzern
Tel. 041 368 40 36
www.paediatrica.ch



Vereinigung der KinderphysiotherapeutInnen der Schweiz

Vom 1. Lebenstag bis zum Schulabschluss - Welche Kinder werden behandelt?

Ab Geburt Kinder mit Diagnosen wie:

- ▶ Spina Bifida (offener Rücken)
- ▶ Muskelerkrankungen
- ▶ Cerebral Parese (Lähmungen, Spastik)
- ▶ Klumpfüss
- ▶ Cystische Fibrose (Schleimlunge)

Kinder im 1. Lebensjahr mit einseitigen Bewegungsmustern wie:

- ▶ Schiefhals – bevorzugte Kopfdrehung mit Schädelverformung (Plagiocephalus)
- ▶ Einseitiges Greifen/Strampeln
- ▶ Einseitige Körperhaltung – «Banane»

Kinder im Kleinkind, Kindergarten- und Schulalter mit

- ▶ Entwicklungsverzögerungen
- ▶ Fehlstellungen der Fuss- oder Beinachsen z. B. Plattfuss
- ▶ Fehlhaltungen der Wirbelsäule z. B. Rundrücken/Skoliosen
- ▶ Verletzungsfolgen z. B. Verkehrsunfälle, Brandverletzungen
- ▶ Atemwegkrankungen z. B. Asthma
- ▶ Chronischen Beeinträchtigungen z. B. nach Gehirnhautentzündungen, bei Krebs etc.

Drei Behandlungspfeiler im Dreieck Kind - Eltern - TherapeutIn

1. Therapeutische Massnahmen

- ▶ Aktive oder Passive Bewegungstherapie (Förderung der bestmöglichen Selbstständigkeit)
- ▶ Gewebetechniken (Mobilisationen, Dehntechniken, Lymphdrainage etc.)
- ▶ Atemtherapie
- ▶ Hilfsmittelversorgung (Schiene/Rollstuhl etc.)

2. Instruktion

Eltern und Kinder lernen von der Therapeutin gezielte therapeutische Massnahmen, denn fördernde Positionen oder gezielte Aktivitäten wirken nur, wenn sie zu Hause oft genug wiederholt werden.

3. Beratung

Eltern und Kinder müssen wissen was man tun, beziehungsweise nicht tun darf, wie die kindliche Umgebung verändert werden muss, damit sie sich positiv und nicht negativ auswirkt, welche Hilfsmittel sinnvoll, welche hinderlich sind.

Der Beckenboden als Basis der Inneren Haltung in der Zentrierenden Körperarbeit® (CareWork®)

Beckenboden – Boden der Abdominalblase

Der Beckenboden ist eine mehrschichtig aufgebaute, komplexe Muskelplatte. Er bildet den caudalen Teil der Abdominalblase. Der Beckenboden bildet einerseits den Abschluss des kleinen Beckens nach unten, andererseits kleidet er das kleine Becken von innen heraus. Die Übergänge vom Beckenboden in die vordere bzw. hintere Bauchwand im Schambein- und Kreuzbeinbereich sind fließend. Funktionell sind diese Übergänge als Schnittstellen zwischen der isolierten Arbeitsweise des Beckenbodens zur integrierten Arbeitsweise der Abdominalblase zu betrachten.

Die Doppelfunktion des Beckenbodens

Durch seine zentrale Lage erfüllt der Beckenboden mehrere Aufgaben:

- Verschluss, Stützen und Öffnen der verschiedenen Ausgänge (Blase, Darm, Vagina)
- Fundament für eine gute, ökonomische Haltung
- Angelpunkt der Bewegungskoordination im Becken
- Durchlässigkeit in der Sexualität und bei einer Geburt

Zusammengefasst ist hier eine **Doppelfunktionalität** sichtbar: Einerseits **das Loslassen nach unten** und andererseits **das Halt finden**. Die Bewältigung dieser gegensätzlichen Aufgaben ist sehr anspruchsvoll. Damit der Beckenboden hier optimal funktionieren kann, müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein.

Die Beckenstellung

Die Funktion des Beckenbodens verändert sich mit der Beckenstellung. Das Loslassen nach unten ist beispielsweise nur in einer Beckenflachstellung möglich, der sogenannten geburtsoffenen Haltung. Anatomisch bedingt kann sich der Beckenboden nur in dieser Stellung optimal entspannen. Die Entspannung ihrerseits ist Voraussetzung für das Loslassen bzw. Schieben nach unten.

Im Gegensatz dazu ist das Halt finden funktionell-ökonomisch nur dann möglich, wenn sich das Becken in der anatomischen Mittelposition befindet. Nur in dieser Stellung kann die Abdominalblase mit ihren Strukturen die innere Haltung gewährleisten. Jegliches Abweichen aus diesen für die jeweiligen Funktionen optimalen Beckenstellungen bringt vermehrten Kraftaufwand (= unökonomisch) und/oder Widerstand (= unfunktionell) mit sich.

Beckenbodenprobleme

Krankheitsbilder wie Harninkontinenz und Senkungsbeschwerden entwickeln sich meist über Jahre. Verantwortlich sind schlechte Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten, die in der Dysfunktionalität der Abdominalblase gründen und letztlich von einem unfreien Atemgeschehen herühren. Einseitige Belastungen, überhöhte Leistungsansprüche an den Körper, Stress und zu wenig Entspannung tragen das Ihre dazu bei.

Therapie Zentrum zum Hof

Beckenbodentraining

Birsigstrasse 46
4054 Basel
Tel. 061 271 37 37
Fax 061 271 77 41
www.therapiezumhof.ch



Für die Beckenbodenrehabilitation kommen Betroffene zu uns, die an einer Harn- oder Stuhlgang- Inkontinenz leiden, Personen, die eine Verletzung im Dammbereich erlebt haben (z. B. nach Geburten) oder Menschen, die einfach zur Prävention in eine spezifische Gymnastik-Therapie gehen möchten. Die Therapiestunden gibt es in Gruppenform, aber auch als Einzeltherapie, wobei noch intensiver auf die individuellen Bedürfnisse und Probleme eingegangen werden kann.

Zentral ist dabei, dass es sich bei diesen Problemen um mehrschichtige, vernetzte Reaktionsketten handelt. Das Angehen dieser Probleme ist daher ebenfalls nur über eine mehrschichtige und ganzheitliche Sichtweise möglich.

Mit der Zentrierenden Körperarbeit® (Core-Work®) bietet sich die Möglichkeit, in dieser Ganzheitlichkeit zu arbeiten und die sehr individuellen Probleme und Anliegen bei Beckenbodenproblemen auch sehr individuell anzugehen.

von Karin Bischoff, dipl. Bewegungspädagogin BGB, eidg. dipl. Turn- und Sportlehrerin und Claudia C. Steiner, dipl. Bewegungspädagogin SBTG/BGB

Emil Frey-Strasse 137 - 4142 Münchenstein
Tel. 061 411 24 24 - Fax 061 411 12 12
info@auforum.ch - www.auforum.ch

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
und
08.00h bis 12.00h
13.30h bis 17.30h

Anfahrt

Tram Nr. 11 und Bus Nr. 63
Haltestelle Loogstrasse
Parkplätze vor dem Geschäft



auforum
Beste Produkte für Pflege und Komfort.

Selbständigkeit und Sicherheit

Am Morgen aufstehen, den Haushalt führen und spazieren gehen sind natürliche Vorgänge im Leben. Doch nicht für alle Menschen sind diese Tätigkeiten einfach zu bewältigen. Seit bald 30 Jahren konzentriert sich die auforum darum auf die Bedürfnisse von älteren und behinderten Menschen.



Wir begleiten Sie mit einem umfassenden Angebot

Unsere vielfältige Auswahl an Produkten aus den Bereichen Mobilität, Schlafzimmer, Wohnraum und Badezimmer unterstützt Sie optimal im täglichen Leben – genau dort wo Sie es benötigen. Viele Artikel können auch gemietet werden.

Ausstellung zum Anfassen

In unserer ebenerdigen Ausstellung können Sie unser umfassendes Sortiment anschauen und ausprobieren. Gerne zeigen wir Ihnen die verschiedenen Möglichkeiten um Ihnen den Alltag zu erleichtern.

Profitieren Sie von unseren Dienstleistungen

Wir sind gerne für Sie da, natürlich auch bei Ihnen zu Hause. Profitieren Sie von unseren Dienstleistungen – z. B. auch im Umgang mit Finanzierungsfragen. Wir verfügen über beste Erfahrungen im Kontakt mit Versicherungen, Institutionen und Amtsstellen.

Gehhilfen, Rollstühle, Pflegebetten, WC-Hilfen, Badelifte, Alltags- und Eshilfen, Sessel, Treppenlifte, Elektromobile.

Feierabendstrasse 47 - 4051 Basel
Tel. 061 283 44 44 - Fax 061 283 44 45
info@rehamobil.ch - www.rehamobil.ch

Öffnungszeiten

Dienstag bis Freitag 09.00h bis 12.00h
und 14.00h bis 17.00h
Samstag 09.00h bis 13.30h
Montag Nach Vereinbarung

Der Partner für Menschen mit Handicap

Die Versorgung von Menschen mit technischen Hilfsmittel, ist unser Thema; Ihnen im Alltag zu Mobilität, Autonomie im Tagesablauf, zu mehr Integration in Beruf und Gesellschaft und somit zu grösserer Lebensqualität zu verhelfen. Unser Team greift auf eine über 25-jährige Erfahrung zurück. Wir sind stets bestrebt unsere Fachkenntnisse durch Weiterbildungskurse auf dem neuesten Stand zu halten. Zur Präsentation der Hilfsmittel haben wir für Sie

die erste permanente Hilfsmittel Ausstellung in der Nordwest-Schweiz, die «Reha-Expo»

eingerrichtet, welche laufend mit den neuesten Produkten aktualisiert wird. Hier werden Sie von unseren Spezialisten in ruhiger Umgebung beraten. Die notwendigen Anpassungen werden von unseren Fachleuten ausgeführt.

Selbstverständlich sind wir auch nach der Lieferung der Hilfsmittel für Sie da. Unsere Werkstatt gewährleistet schnellen Reparatur- und Wartungsservice.

Die Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt, Therapeut, Pfleger, Sozialdienst, Kostenträger etc. gehört zu unserem Alltag.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Ihr «Reha mobil» Team

Parkplätze direkt vor dem Haus

Spitalstrasse 40 - 4056 Basel
Tel. 061 386 91 91
info@rehamed.ch - www.rehamed.ch

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 08.30h bis 12.30h und
13.30h bis 18.00h

Parkplätze vorhanden

Das Sanitätshaus St. Johann – Ihr Partner für gesunde und kranke Tage.

Die Gesundheit ist jene Sache in Ihrem Leben, ohne die eben nichts geht. Und da möchten Sie mit Menschen zu tun haben, die kompetent, vertrauenswürdig und sensibel sind. Wir haben 30 Jahre Erfahrung, gut ausgebildete Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und die grosse Auswahl an Produkten und Artikeln, die Sie erwarten dürfen. Wir sind unabhängig und können deshalb immer alle gewünschten oder geeigneten Artikel anbieten. Und dies natürlich ab Lager, damit Sie nicht noch lange warten müssen.

Vorbeugen, heilen, pflegen

Gesundheit möchten Sie erhalten und wenn sie gefährdet ist, möchten Sie sie wieder erlangen. Wir nehmen uns Zeit für eine individuelle Beratung. Falls nötig, kommen wir auch zu Ihnen und klären vor Ort Ihre Bedürfnisse ab oder bieten Ihnen unseren Hauslieferdienst an. Fragen Sie uns also ungeniert. Wir versuchen Ihnen zu helfen.



Das Team vom Sanitätshaus St. Johann nimmt sich gerne Zeit für Sie.

Reha Chrischona

Hohe Strasse 30
4126 Bettingen
Tel. 061 646 91 11
Fax 061 646 92 22
reha-chrischona@buespi.ch
www.buespi.ch



Bürgerspital Basel



Die Reha Chrischona erweitert 2011 ihren Kompetenzbereich und bietet neu die onkologische Rehabilitation an. Diese richtet sich an Patientinnen und Patienten, die an Krebs erkrankt sind und bei denen rehabilitative Massnahmen notwendig oder sinnvoll sind.

Bessere Lebensqualität durch onkologische Rehabilitation

In der Schweiz erkranken jährlich rund 30 000 Personen neu an Krebs. Ihre Lebenserwartung hat sich aufgrund der verbesserten Früherkennungsmöglichkeiten und Therapien deutlich erhöht. Damit wird eine Krebserkrankung immer mehr zu einer chronischen Krankheit. Durch das Wiederauftreten der Krankheit selbst oder durch die Therapienebenwirkungen können immer wieder Rückschläge auftreten, die sich einerseits aus der Krankheit, andererseits durch die erfolgten Therapien und deren Nebenwirkungen ergeben und die Lebensqualität dieser Patientinnen und Patienten stark beeinträchtigen. Rehabilitative Massnahmen sind daher sinnvoll oder gar notwendig. In der Nordwestschweiz fehlte bisher ein Rehabilitationsangebot für krebserkrankte Patientinnen und Patienten. Die Reha Chrischona füllt nun diese Lücke.



Die onkologische Rehabilitation hilft, Behinderungen vorzubeugen, zu beseitigen oder auszugleichen sowie eine Verschlechterung zu vermeiden. Die Lebensqualität der Patientinnen und Patienten wird verbessert, indem diese ihr bestmögliches Wohlbefinden – sowohl körperlich, psychisch als auch im sozialen Umfeld – wiedererlangen.

Rehabilitation in aussergewöhnlicher Umgebung

Die Reha Chrischona, die moderne Rehabilitationsklinik in Ihrer Nähe, befindet sich an idyllischer Lage mitten im Grünen mit herrlichem Panoramablick. Die Klinik ist spezialisiert auf die Behandlung von Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates, auf multimorbide Krankheitszustände, auf die internistische und neu auf die onkologische Rehabilitation.

Fragen Sie uns

Kontaktieren Sie uns, falls Sie weitere Informationen wünschen. Wir geben gerne Auskunft.

Union Suisse des Fiduciaires
Schweizerischer Treuhänder-Verband
Unione Svizzera dei Fiduciari
Unión Svizzera dals Fiduziaris
Swiss Fiduciary Association

STVUSF



Treuhandberatung mit Gütesiegel

Professionalität und schlanke Strukturen

Auch im Gesundheits- und Medizinalwesen gilt: je schlanker die Strukturen, desto mehr Energie bleibt, um im eigentlichen Geschäft eine erstklassige Leistung zu bringen. Die Entlastungsmöglichkeiten, die ein qualifizierter Treuhandpartner bietet, sind vielfältig. Sie reichen

- ▶ vom einfachen Ausfüllen der Steuererklärung
- ▶ über die Abwicklung von administrativen Teilbereichen (Buchführung, Kreditorenbuchhaltung, Mehrwertsteuer, Personal-, Lohn- und Vertragswesen, Vorsorge etc.)
- ▶ oder die Auslagerung der ganzen betrieblichen Administration
- ▶ bis zur Beratung in Finanzierungsfragen rund um Übernahme, Auf- und Ausbau einer Praxis.

Im Idealfall ein Nullsummenspiel

In einem Umfeld, dessen Rahmenbedingungen permanent in Bewegung sind, bietet ein ausgewiesener Treuhandpartner Gewähr für die professionelle Abwicklung aller anfallenden Aufgaben. Dies zählt namentlich in heiklen Bereichen: z.B. Steuerbelange, Mehrwertsteuerabrechnungen, Personaladministration oder Versicherungsfragen; sie setzen eine solide fachliche Basis voraus, wenn man Überraschungen vermeiden will. Auf einen kurzen Nenner gebracht, kann man sagen: Die zeitlichen Einsparungen und finanziellen Vorteile, die man über einen professionellen Treuhandpartner realisieren kann, wiegen die damit verbundenen Kosten häufig auf.

Kompetent und vertrauenswürdig

Achten Sie auf die Initialen STV/USF. Im Schweizerischen Treuhänder-Verband sind Treuhänderinnen und Treuhänder zusammengeschlossen, die als fachlich versierte, vertrauenswürdige und unternehmerisch denkende Generalisten an der Seite ihrer Kundschaft stehen.

Online zum Treuhandpartner in Ihrer Region

In der Mitgliederdatenbank des STV/USF finden Sie per Mausclick die Treuhandpartner in Ihrer Nähe. So können Sie bei der Evaluation aus einem Pool wählen, dessen Mitglieder sich auf erstklassige Beratungs- und Dienstleistungsstandards verpflichten. www.stv-zh.ch