



5-7

Frauengesundheit

Tipps & Fakten

8-9

5 Fragen – 5 Antworten

Sprechstunde

10-11

Minimal invasiv. Maximal präzise.

Robotik

12-13

Mehr als Menstruationsschmerzen

Endometriose

14-15

Von Menstruation bis Menopause

Frauengesundheit

16-17

Tabuthema Inkontinenz bei Frauen

Inkontinenz

18-19

Bitte, atme wieder

Aus dem Leben

21

Gleichberechtigung? Nicht in meinem Schlafzimmer

Gast-Kolumne

23

Augen auf!

Quiz

24-25

Je früher erkannt, desto besser die Heilungschancen

Brustkrebszentrum

Impressum

Herausgeber: Kantonsspital Aarau AG | Ausgabe: 02 | 2025 | Redaktion, Konzept: Claudia Morach, Johanna Häseli, Ralph Schröder (KSA), Tarja Zingg (Lumina Health) | Texte: Nicole Krättli, Karina Peters, Jorina Kessler (Lumina Health), Tarja Zingg (Lumina Health) | Layoutgestaltung, Illustration: Corinne Dietziker (Lumina Health) | Lektorat: Stephanie Kohler | Realisierung: Lumina Health | Fotografie: Phil Wenger, Intuitive Surgical Operations, Inc., Mirjam Kluka | Inserate: DaPa Media GmbH | Druck: in der Schweiz gedruckt durch CH Media Print AG | Auflage: 123 000, Nachdruck mit Genehmigung der Redaktion. Den Mitarbeitenden des Kantonsspitals Aarau danken wir für die gute Zusammenarbeit.



Prof. Dr. med.
Maximilian Klar

Intim, aber nicht tabu

Frauengesundheit betrifft alle Lebensphasen einer Frau – von der ersten Periode bis ins hohe Alter. Themen wie Endometriose, Inkontinenz oder Brustkrebs bewegen, können aber auch verunsichern. Das möchten wir ändern, indem wir fundiert und verständlich informieren und Möglichkeiten der Prävention und der Behandlung aufzeigen.

In dieser Ausgabe unseres Magazins erhalten Sie entsprechend vielfältige Einblicke: Wir geben praktische Tipps, verständliche Erklärungen und Auskunft zum neusten Stand der Forschung. Im Interview erzählt Sarah A., wie sie die intensive Zeit mit ihrem Frühchen auf der Neonatologie erlebt hat. Für etwas Leichtigkeit sorgt unser Rätsel – mit der Chance, SBB-Gutscheine zu gewinnen.

In unserer Frauenklinik werden Frauen kompetent und persönlich begleitet. Sie treffen auf ein Team, das ihre Sorgen ernst nimmt – ganz gleich, womit sie zu uns kommen. Gemeinsam mit Pflegefachpersonen, Hebammen und Expertinnen und Experten aus verschiedenen Disziplinen suchen wir für jede Frau den besten Weg: individuell, leitliniengerecht und mit viel Herz.

Wir wünschen Ihnen wertvolle Lichtblicke und eine inspirierende Lektüre.

Prof. Dr. med. Maximilian Klar, MPH
Ärztlicher Leiter Frauenklinik



frauengesundheit.ksa.ch





Das Ideale Umfeld für Ihre Genesung

Die Privat-Klinik Im Park hat sich als anerkannte Rehabilitationsklinik auf die Betreuung von Patientinnen und Patienten mit akuten oder chronischen Erkrankungen oder nach Operationen des Bewegungsapparats, altersbedingten Erkrankungen sowie mit neurologischen Beschwerden spezialisiert. Sie liegt inmitten der historischen Kurlandschaft vom Bad Schinznach – einer einzigartigen Umgebung, die Rekonvaleszenz und Rehabilitation begünstigt.

Leistungsaufträge Spitalliste Kt. Aargau

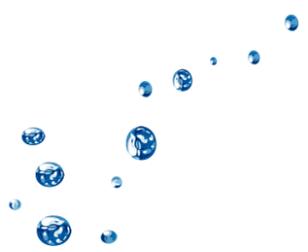
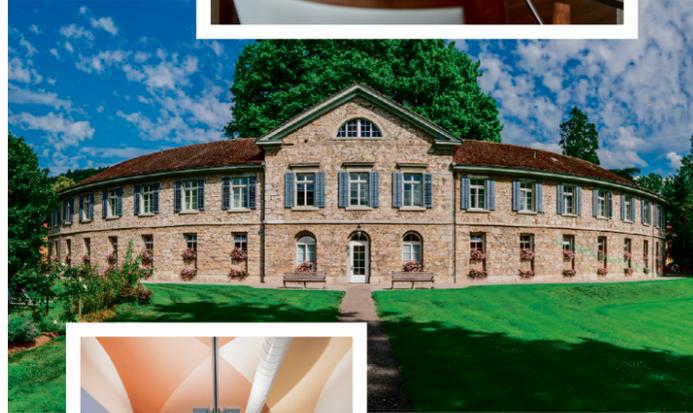
- muskuloskeletale Rehabilitation
- neurologische Rehabilitation

Begleitpersonen profitieren von Sonderkonditionen bei Übernachtung im Begleitbett oder im 4* Kurhotel Im Park



Privat-Klinik Im Park

Badstrasse 50 · CH-5116 Schinznach-Bad
Tel. 056 463 77 63 · patientenaufnahme@bs-ag.ch



V O L V O

Entdecke den optimierten Volvo XC60.

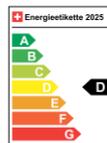
Unser dynamischer SUV als Plug-in Hybrid.

Der XC60 mit markantem Kühlergrill im zeitlosen Design. Jetzt mit noch mehr Fahrkomfort – dank grösserem, intuitivem Zentraldisplay und besserer Schalldämmung.

Besuche uns und vereinbare eine Probefahrt.

VOLVO SWISS PREMIUM
10 JAHRE/180.000 KM GRATIS-SERVICE
5 JAHRE/150.000 KM VOLLGARANTIE

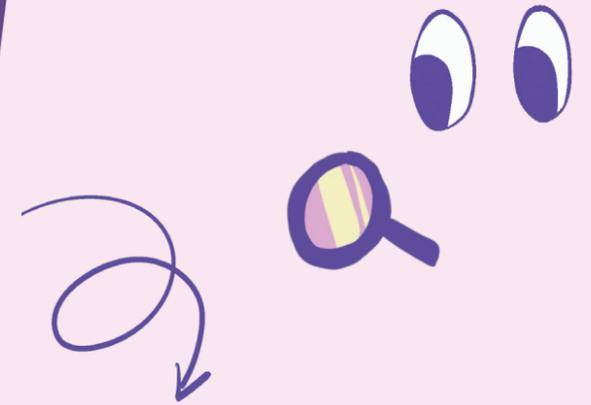
Volvo XC60, T6 AWD Plug-in Hybrid, 253+145 PS/186+107 kW. Kraftstoffverbrauch in l/100 km: 0,9–1,4l, Stromverbrauch in kWh/100 km: 18,0–20,9 kWh, CO₂-Emissionen: 22–32 g/km. Energieeffizienz-Kategorie: D–E. Volvo Swiss Premium* Gratis-Service bis 10 Jahre/150.000 Kilometer, Werksgarantie bis 5 Jahre/150.000 Kilometer und Verschleissreparaturen bis 4 Jahre/150.000 Kilometer (4 Jahre für vollelektrische Fahrzeuge, 3 Jahre für ICE/PHEV Fahrzeuge. Es gilt das zuerst Erreichte).



Emil Frey Autocenter Safenwil | Emil-Frey-Strasse 5745 Safenwil | Tel. 062 788 88 88 | www.emilfrey.ch/safenwil

Brust richtig abtasten

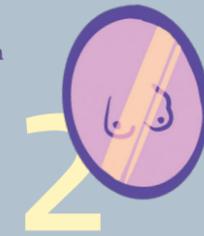
Die Brust einmal im Monat selbst abzutasten, dauert nur wenige Minuten und kann helfen, Veränderungen frühzeitig zu erkennen. Nicht jeder Knoten bedeutet Krebs, oft handelt es sich um harmlose Zysten. Dennoch sollte jede tastbare Veränderung zeitnah gynäkologisch abgeklärt werden. Wichtig: Eine Selbstuntersuchung ersetzt keine ärztliche Abklärung. Nur Fachpersonen können eine sichere Diagnose stellen.



Anleitung



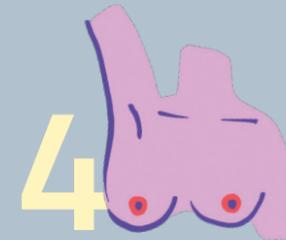
1x im Monat, 10 Tage nach Beginn der Menstruation, die Brust selbst abtasten.



Stellen Sie sich vor den Spiegel und schauen Sie Ihre Brüste genau an: Gibt es Veränderungen in Form, Grösse oder an der Haut?



Tasten Sie mit 3 Fingern ...



... die Achselhöhlen, die gesamte Brust und die Brustwarzen im Stehen und im Liegen ab.



Prüfen Sie während 3 Minuten aufmerksam, ob Sie Knoten, Verhärtungen oder Schwellungen spüren.

Superheldinnenhormon

Östrogen stärkt das Immunsystem, indem es die Bildung von Immunzellen anregt – ein echter Vorteil für Frauen. Testosteron wirkt dagegen eher hemmend auf diesen Prozess. Dadurch sind Männer anfälliger für Infekte.



Verdauung im Schneckentempo

Die Hormone Östrogen und Progesteron beeinflussen die Darmtätigkeit. Bei Frauen dauert die Magenentleerung und Verdauung länger als bei Männern, weshalb Frauen anfälliger für Blähungen, Verstopfung oder einen Reizdarm sind.





Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, www.zellerag.ch

2025/2996

Damit die Blase nicht die erste Geige spielt.

Mit Pflanzenkraft gegen **Blasenentzündung**.



zeller



Stress ist Gift

Chronischer Stress raubt Energie, stört den Schlaf und bringt das Hormonsystem aus dem Gleichgewicht. Gerade in Phasen mit viel Verantwortung hilft es, bewusst Pausen einzuplanen. Ob Achtsamkeit, Bewegung oder einfach mal Nein zu sagen: Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern essenziell für die Gesundheit.



Heute ans Herz denken

Ab dem Alter von 30 Jahren lohnt es sich, Blutdruck, Diabetesneigung und Cholesterin prüfen zu lassen. Denn viele Risiken zeigen sich anfangs nicht. Nach der Menopause steigt das Herzinfarktrisiko deutlich. Bei Frauen zeigen sich Herzinfarkte oft anders als bei Männern: Statt klassischem Brustschmerz treten häufiger Übelkeit, Atemnot, Rückenschmerzen oder starke Müdigkeit auf. Mit Bewegung, gesunder Ernährung und ärztlicher Begleitung kann man diesem Risiko gut entgegenwirken.

Tschüss Blasenentzündung

Schmerzen beim Wasserlassen, Unterleibsschmerzen und ständiger Harndrang sind typische Anzeichen einer Blasenentzündung. Diese vorübergehende Infektion der Harnblase wird in den meisten Fällen durch Bakterien ausgelöst.

Das hilft zur Vorbeugung:

- Viel trinken! Täglich zwischen 1,5 und 2 Liter Flüssigkeit.
- Nach dem Geschlechtsverkehr möglichst bald Wasser lassen, um Keime auszuspülen.
- Nach jedem Toilettengang immer von vorne nach hinten wischen.



Hormonwellen navigieren

Schon junge Frauen profitieren davon, ihren Zyklus zu kennen. Er beeinflusst Stimmung, Energie und Fruchtbarkeit. In den 40ern kann die hormonelle Umstellung Schlafprobleme oder Stimmungsschwankungen mit sich bringen. Wer solche Veränderungen wahrnimmt, kann gegensteuern, etwa durch eine bewusste Ernährung, Bewegung oder mithilfe einer ärztlichen Beratung.

Die mentale Gesundheit zählt



Frauen leiden doppelt so häufig an Depressionen und Angststörungen wie Männer. Hormonelle Schwankungen, chronische Überlastung oder der Druck, Erwartungen erfüllen zu müssen, können dabei eine Rolle spielen. Frühzeitige Gespräche mit Fachpersonen können helfen, Symptome besser zu verstehen und gemeinsam einen Weg aus der Krise zu finden.

Anova Schuhe gegen Schmerzen

Die richtigen Schuhe können bei Schmerzen – ob in Fuss, Knie, Hüfte oder im Rücken – den ganzen Körper entlasten und Schmerzen reduzieren oder sogar zum Verschwinden bringen. Anova Schuhe für Damen und Herren sind extra dafür konstruiert, ein besonders angenehmes und schmerzfreies Gehen und Stehen zu ermöglichen.



Schmerzfrei unterwegs mit Anova Schuhen



Anova Swiss AG
www.anova-schuhe.ch

Die Gesundheitsschuhe aus Zofingen vereinen Tragekomfort, Abrollunterstützung, den nötigen Platz für die Füsse, Stabilität und eine natürliche Dämpfung. Sie entlasten Fuss und Körper spürbar und helfen bei zahlreichen Beschwerden wie Fersensporn, Hallux valgus, Achillessehnenbeschwerden, Arthrose und weiteren Schmerzen beim Gehen und Stehen. Zudem sind sie perfekt geeignet für orthopädische Einlagen und unterstützen diese in ihrer Funktion. Anova Schuhe sind im ausgewählten Orthopädie- und Schuhfachhandel erhältlich, sowie im offiziellen Webshop der Firma.

Grosses Anova OUTLET-WOCHENENDE in Zofingen

Im Anova Fabrikladen an der Mühlethalstrasse 77 in Zofingen (nahe Spital Zofingen) findet am Freitag, 31. Oktober (13.30 bis 18 Uhr), Samstag, 1. November (10 bis 16 Uhr) und Montag, 3. November (10 bis 18 Uhr) ein grosser Outlet-Verkauf mit zahlreichen Spezialangeboten, Aktionen und Outlet-Modellen ab CHF 50.- statt. Regulär geöffnet ist der Zofinger Fabrikladen von Montag bis Freitag, 13.30 bis 17 Uhr.

Weitere Informationen, Online-Shop und Händlerübersicht:
www.anova-schuhe.ch



Bequeme Schuhe fürs ganze Jahr:
Anova entlastet beim Gehen und Stehen

anova

Weitere Informationen, Fabrikladen und Ganganalyse:

Anova Swiss AG
Mühlethalstrasse 77 | 4800 Zofingen
062 752 30 30

Öffnungszeiten Fabrikladen:
Montag bis Freitag, 13.30 bis 17 Uhr

Grosser Spezial-Outlet-Verkauf:
31. Oktober bis 03. November 2025

www.anova-schuhe.ch

PAP-Abstrich auffällig?

Endometriose?



Dr. med. Mir Fuad Hasanov, Stv. Leitung Frauenklinik, Leitender Arzt Gynäkologie und gynäkologische Onkologie; Dr. med. Susanne Fasler, Leitende Ärztin Frauenklinik und Leiterin Ambulatorium; Christiane Forsyth, Leitende Hebamme; Dominique Brütsch, Fachfrau Endometriose; Dr. med. Zahraa Kollmann, Leitende Ärztin für gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin.

Geburtsvorbereitung?

Wieso KSA?

5 Fragen – Antworten

Hormonersatztherapie?

Warum ist das KSA bei komplexen gynäkologischen Erkrankungen erste Wahl?

Das KSA gehört zu den wenigen Spitälern in der Schweiz mit Leistungsaufträgen in der hochspezialisierten Medizin (HSM) für alle gynäkologischen Krebserkrankungen. Das gynäkologische Tumorzentrum, das Brustkrebszentrum und die Dysplasie-Einheit sind nach den Standards der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) zertifiziert. Ebenso ist das Endometriose-Zentrum zertifiziert. Das Brustkrebszentrum trägt zudem das Q-Label der Krebsliga Schweiz (KLS) und der Schweizerischen

Gesellschaft für Senologie (SGS). Diese Auszeichnungen bestätigen exzellente ärztliche und pflegerische Expertise, ein zertifiziertes Qualitätsmanagement und eine moderne Infrastruktur.

Unsere Patientinnen profitieren von der interdisziplinären Versorgung durch spezialisierte Teams, kurzen Entscheidungswegen, leitlinienbasierter Versorgung und individuell abgestimmten Therapien. Psychoonkologische Betreuung, Beratung zum Fertilitätserhalt bei Kinderwunsch und postoperative Betreuung sind ebenso Bestandteil unserer Medizin wie eine spezialisierte Schmerztherapie. Das KSA engagiert sich in nationalen und internationalen klinischen Studien, um den Zugang zu innovativen Therapien zu sichern. Forschung, Lehre und die Zusammenarbeit mit 15 weiteren onkologischen Zentren stärken unsere Spitzenposition. **Dr. med. Mir Fuad Hasanov**

Mein PAP-Abstrich ist auffällig, was soll ich jetzt tun?

Ein auffälliger Vorsorgeabstrich kann zunächst verunsichern und Sorgen auslösen. Das ist völlig normal. Wichtig ist zu wissen, dass fast jede Frau im Laufe ihres Lebens einmal einen auffälligen PAP-Abstrich hat. Dieser entspringt einer – meist vorübergehenden – Zellveränderung durch eine Infektion mit sogenannten Humanen Papillomaviren (HPV). In den allermeisten Fällen normalisiert sich diese Zellveränderung innerhalb von wenigen Jahren wieder. Bis zur Ausheilung sind regelmässige, in der Regel halbjährliche, Kontrollen wichtig. Sprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt und lassen Sie sich bezüglich Art und Schweregrad der Zellauffälligkeiten und dem empfohlenen Vorgehen beraten. Sie werden Ihnen die Entstehung dieser Veränderung und die weiteren Kontrollen oder Therapieempfehlungen im Detail erklären.

Bei anhaltenden oder stärker ausgeprägten Befunden leitet Sie die Fachperson in eine spezialisierte Dysplasie-Sprechstunde (z. B. am KSA) weiter. In unserer Sprechstunde sind wir auf Untersuchungen des Gebärmutterhalsses spezialisiert. Wir besprechen die Untersuchungsergebnisse im Team und führen bei Bedarf weitere Abklärungen durch und leiten Therapieschritte ein. **Dr. med. Susanne Fasler**

Wie kann sich eine Frau optimal auf die Geburt vorbereiten?

Eine gute Geburtsvorbereitung beginnt früh. Persönliche Gespräche mit einer Hebamme – sei es in unserer Sprechstunde oder mit einer freiberuflichen Hebamme – helfen, individuelle Fragen zu klären und Unsicherheiten abzubauen. Geburtsvorbereitungskurse vermitteln fundiertes Wissen zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit. Auch die Wahl des Geburtsortes ist entscheidend: Melden Sie sich für eine Informationsveranstaltung mit Führung durch die Geburtsabteilung an.

Ergänzend kann geburtsvorbereitende Akupunktur ab der 36. Schwangerschaftswoche helfen, den Körper optimal vorzubereiten und die Eröffnungsphase der Geburt zu verkürzen. Auch die Erstellung eines Geburtsplans ist sinnvoll: Notieren Sie Ihre Wünsche zu Geburtsposition, Schmerzmitteln und Begleitpersonen. So kann das Geburtsteam gezielt auf Ihre Bedürfnisse eingehen.

Nicht zuletzt ist es ratsam, einige Wochen vor dem errechneten Termin die Kliniktasche zu packen und organisatorische Fragen wie z. B. nach Kinderärztin/Kinderarzt, nachbetreuende Hebamme für zu Hause, Versicherungsstatus oder der Betreuung von Geschwisterkindern zu klären.

Vertrauen Sie auf Ihre Intuition und nehmen Sie sich Zeit, sich mental auf die bevorstehende Geburt einzustellen – wir begleiten Sie auf diesem Weg. **Christiane Forsyth**

Wie kann ich normale Regelschmerzen von Endometriose unterscheiden?

Endometriose ist nicht gleich Regelschmerzen! Während typische Menstruationsschmerzen vor allem in den ersten Stunden oder Tagen der Periode auftreten, sind die Schmerzen bei Endometriose intensiver und länger anhaltend. Wenn zyklische Schmerzen über das normale Mass hinausgehen und den Alltag, den Schlaf oder die Arbeit einschränken, ist eine Vorstellung in einem Endometriosezentrum sinnvoll.

Die Schmerzen treten bei Betroffenen zunächst meist zu Beginn der Monatsblutung und beim Eisprung auf. Mit der Zeit wird die Intensität der Schmerzen stärker und die Dauer länger.

Betroffene haben schon mehrere Tage vor der Blutung oder dem Eisprung Schmerzen. Manchmal können die Schmerzen auch bestehen bleiben und sich zu chronischen Unterbauchschmerzen entwickeln. Nicht selten haben Betroffene auch Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, beim Stuhlgang oder Wasserlassen. Auch starke oder sehr unregelmässige Blutungen sowie ein unerfüllter Kinderwunsch können Anzeichen für Endometriose sein. Es kann auch sein, dass die Schmerzmittel nicht mehr ausreichend helfen und die Schmerzen trotz Einnahme nicht weniger werden.

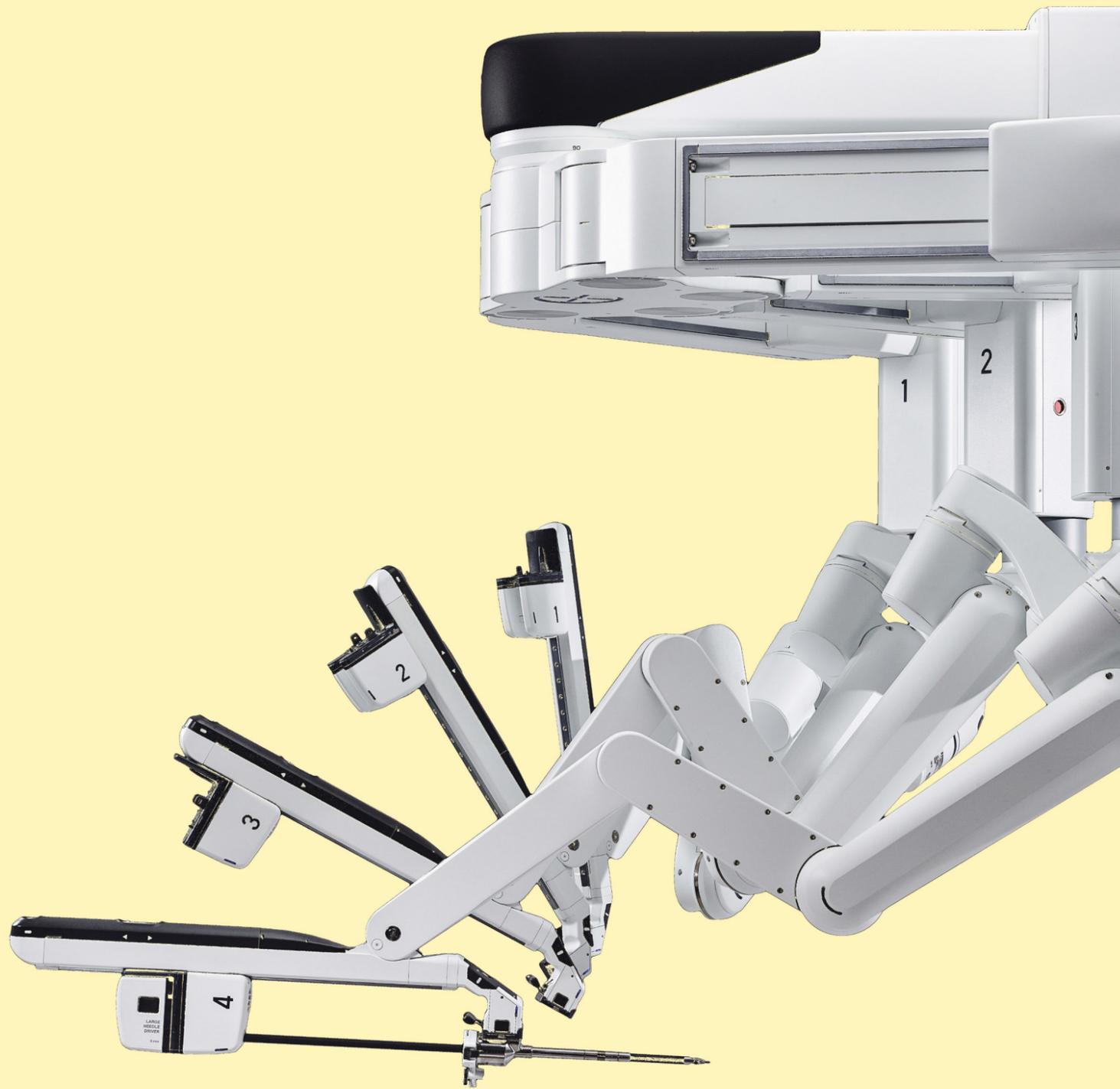
Dominique Brütsch

Wann ist eine Hormonersatztherapie sinnvoll und welche Alternativen gibt es?

Die Hormonersatztherapie (HRT) ist eine medizinische Behandlung zur Linderung von Beschwerden in den Wechseljahren. Sie gilt als die wirksamste Methode bei Beschwerden wie Schlafstörungen, Nervosität, Reizbarkeit, verminderter Leistungsfähigkeit, Gedächtnisproblemen, Harnwegsbeschwerden (Inkontinenz und wiederkehrende Harnwegsinfekte), Scheidentrockenheit sowie Gelenk- und Muskelschmerzen. Zudem kann sie vorbeugend gegen Osteoporose wirken. Dabei werden dem Körper Östrogene – manchmal auch kombiniert mit Gestagenen – zugeführt, um den Hormonmangel in der Zeit der Menopause auszugleichen. Für die Hormonzufuhr können Tabletten, Pflaster, Cremes oder Sprays äusserlich oder vaginal angewendet werden.

Vor Beginn einer HRT ist es wichtig, die individuellen Vor- und Nachteile genau abzuwägen. Bei leichten Beschwerden können auch Änderungen des Lebensstils helfen – etwa Spannungsübungen oder der Verzicht auf Koffein und scharfe Speisen. Pflanzliche Mittel wie Phytoöstrogene oder bestimmte Antidepressiva kommen bei stärkeren Beschwerden infrage.

Dr. med. Zahraa Kollmann



Minimal invasiv.
Maximal präzise.

In der Frauenklinik des KSA wird seit Kurzem robotergestützt operiert. Der Roboter erlaubt Eingriffe mit kleinen, effektiven Schnitten und maximaler Schonung. Gesteuert wird er unter anderen von Prof. Dr. med. Maximilian Klar, der sich auch privat mit Fingerspitzengefühl dem Detail widmet: beim Klavierspiel.

Wenn im weiblichen Becken, der tiefsten Stelle in der Bauchhöhle, millimetergenau operiert werden muss, zählt jedes Detail. Das KSA setzt vor allem in der Urologie seit mehreren Jahren erfolgreich auf robotergestützte Operationen. Neu kommt der OP-Roboter Da Vinci auch in der Gynäkologie zum Einsatz. Gesteuert wird er von einem, der weiss, wie man auf kleinstem Raum Grosses bewegt: Prof. Dr. med. Maximilian Klar, seit Mai 2025 neuer Chefarzt und ärztlicher Leiter der Frauenklinik. Er spielt mit Feingefühl Klavier, aber auch auf der «medizinischen Orgel», wie er die Konsole des Da Vinci nennt.

Roboterassistierte Chirurgie für höchste Präzision

Ein Irrglaube sei vorweg aus dem Weg geräumt: Am KSA operiert weder Herr Da Vinci, noch handelt es sich dabei um einen selbstständig operierenden Roboter. Es ist vielmehr ein hochpräzises unterstützendes Instrument in Form von Operationsarmen, die aus der Distanz kontrolliert werden. Die Steuerung und die Arbeit übernimmt der Mensch.

In der Praxis sieht das so aus: Drei Meter vom OP-Tisch entfernt sitzt der Operateur Prof. Dr. med. Maximilian Klar an einer Konsole. Er blickt mit einer hochauflösenden 3D-Kamera in den Bauchraum der Patientin und führt mit Händen und Füßen gleichzeitig präzise Bewegungen aus – wie ein Musiker an der Orgel. Er kann die Kamera dorthin lenken, wo er gerade hinschauen will und hat damit die volle Kontrolle. «Das ist für mich als Operateur wie auch für die Patientin ein riesiger Gewinn», sagt Maximilian Klar. Die feinmotorische Arbeit in engen Räumen wie dem kleinen Becken wird damit deutlich erleichtert.

Grosse Vorteile für die Patientinnen

Kleinere Schnitte, weniger Schmerzen, geringerer Blutverlust – das gilt für alle minimalinvasiven Eingriffe. Die roboterassistierte Chirurgie geht noch einen Schritt weiter. Durch sie können die Spezialistinnen und Spezialisten kleinste Nerven und Gefässe im Gewebe erkennen und schonen. «Das ist mit der herkömmlichen Bauchspiegelung oft nicht möglich», sagt Maximilian Klar.

Ein beeindruckendes Beispiel: Klar operierte in Australien eine 85-jährige Patientin, die Gebärmutterhalskrebs im Frühstadium hatte. Dabei entfernte er die Gebärmutter und die Lymphknoten. Am Tag nach der OP ging die Patientin mit einer einzigen Ibuprofen-Tablette nach Hause.

Im Einsatz bei komplexen Operationen

Am KSA entscheiden die Spezialistinnen und Spezialisten von Fall zu Fall, welche Operationsmethode die beste ist. Der Roboter kommt primär bei Krebs, komplexen Gebärmutterentfernungen oder Endometriose-Operationen zum Einsatz. «Der Zugang über kleine Schnitte in den mit Luft (CO₂) gefüllten Bauchraum erlaubt eine Sicht und Beweglichkeit, die wir früher nicht hatten», sagt Klar. Das sei für viele gynäkologische Eingriffe ideal.

Zwar ist die Vorbereitung einer OP mit dem Da Vinci etwas aufwendiger, doch die Zeit holt das Team während der OP wieder auf. Nebst den Patientinnen bringt der Da Vinci auch dem OP-Team Vorteile. Lange Operationen sind dank der ergonomischen Position viel entspannter, was gut für den Rücken und die Konzentration ist. Zudem ist der Ablauf der OP ruhiger, weil weniger Instrumentenwechsel nötig sind.

Aufbau eines Trainingszentrums geplant

Doch das Operieren mit dem Da Vinci will geübt sein. «Nach etwa zehn gemeinsamen Operationen hat man schon eine gute Routine im Team», sagt Maximilian Klar. Aber gut ausgebildete Operateurinnen und Operateure in der Gynäkologie sind für ihn eine Herzensangelegenheit. In Freiburg i. B. hat er ein Robotik-Trainingszentrum mitaufgebaut und plant Ähnliches am KSA. Zwei Personen werden derzeit extern geschult. Klar sagt: «So bauen wir Schritt für Schritt ein Kompetenzzentrum auf, damit unsere Patientinnen auf die beste gynäkologische Versorgung zählen können.»



Prof. Dr. med. Maximilian Klar

Leistungsauftrag für das KSA

Das KSA hat neu den hochspezialisierten Leistungsauftrag (HSM) für das Behandeln von komplexen gynäkologischen Tumorerkrankungen erhalten. Das bedeutet: Patientinnen mit Krebs profitieren von einer interdisziplinären Versorgung auf höchstem Niveau.

Endometriose – mehr als Menstruationsschmerzen

Endometriose bleibt oft jahrelang unerkannt. Dabei wäre eine frühe Diagnose entscheidend.

Starke Regelschmerzen? Gehört halt dazu. Bauchkrämpfe, die dich tagelang ausser Gefecht setzen? Da musst du durch. Solche Sätze müssen sich viele Betroffene immer wieder anhören. Dabei steckt hinter heftigen Regelbeschwerden nicht selten eine chronische Erkrankung: Endometriose.

Rund jede zehnte Frau ist betroffen. Bei ihnen wächst Gebärmutter Schleimhautähnliches Gewebe ausserhalb der Gebärmutter – meist im Bauchraum, mitunter auch an Blase, Darm oder Eierstöcken. «Dieses Gewebe verhält sich ähnlich wie die normale Gebärmutter Schleimhaut und reagiert auf hormonelle Veränderungen im Zyklus», erklärt Dr. med. Ploutarchos Vergoulidis, Leiter des Endometriosezentrums am KSA, und sagt weiter: «Es kann zu Entzündungen, Verwachsungen und erheblichen Schmerzen kommen, und zwar nicht nur während der Menstruation, sondern auch davor, danach oder dauerhaft.»

Eine Krankheit mit vielen Gesichtern

Die Symptome von Endometriose sind vielfältig: starke Periodenschmerzen, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, beim Wasserlassen oder Stuhlgang, chronische Müdigkeit, Erschöpfung, unerfüllter Kinderwunsch. «Gerade weil das Beschwerdebild so breit ist, wird Endometriose häufig erst spät erkannt», sagt Vergoulidis. Durchschnittlich dauert es bis zu zehn Jahre bis zur Diagnose. Auch weil viele Frauen lange still leiden – aus Scham, Unwissen oder weil ihr Umfeld die Beschwerden als normal abtut.

Ein weiterer Grund für die späte Diagnose: Die Krankheit lässt sich in der Bildgebung nicht immer eindeutig erkennen. «Kleine Herde sieht man im spezialisierten Ultraschall oder MRT oft nicht», erklärt Vergoulidis. Eine definitive Diagnose bringt meist erst eine Bauchspiegelung – ein minimalinvasiver Eingriff, bei dem die Herde gleichzeitig entfernt werden können.



Dr. med.
Ploutarchos
Vergoulidis



Dr. med.
Sandra
Tschirky

Wir sind für Sie da: endometriose@ksa.ch
Mehr Informationen finden Sie unter ksa.ch/endometriose

Frühzeitige Abklärung lohnt sich

Trotzdem ist der erste Schritt zur Diagnose oft ganz einfach: ein offenes Gespräch mit der Gynäkologin oder dem Gynäkologen. «Wir empfehlen Frauen, einen Menstruations- oder Schmerzkalendar zu führen», sagt Dr. med. Sandra Tschirky, Leitende Ärztin am Endometriosezentrum am KSA, «so lassen sich Muster erkennen und Beschwerden objektiver einschätzen.» Auffällig ist etwa, wenn Schmerzen während der Menstruation zunehmen, sich im Laufe der Zeit auf den ganzen Zyklus ausdehnen oder Schmerzmittel kaum noch helfen.

Betroffene sollten ihre Bedenken frühzeitig äussern. Vor allem dann, wenn die Lebensqualität leidet oder ein unerfüllter Kinderwunsch besteht. «Je früher wir eingreifen, desto besser lässt sich eine Schmerzchronifizierung verhindern», sagt Tschirky.

Individuelle Therapie statt Schema F

Wie Endometriose behandelt wird, hängt stark von der individuellen Situation ab: dem Alter, dem Kinderwunsch, der Schmerzintensität und dem Befund. «Es gibt nicht die eine richtige Therapie», sagt Vergoulidis. Möglich seien Schmerzmittel, hormonelle Behandlungen, operative Eingriffe, aber auch komplementärmedizinische Ansätze wie Akupunktur, Ernährungs- oder Physiotherapie.

«Unser Ziel ist immer, den Kreislauf aus chronischen Schmerzen und Entzündungen zu durchbrechen», erklärt der Gynäkologe. Dabei versuche man heute, Operationen nach Möglichkeit zu vermeiden. Anders sehe es aus, wenn Organe gefährdet seien oder ein unerfüllter Kinderwunsch bestehe. «Zwischen 30 und 50 Prozent der Betroffenen haben Schwierigkeiten, schwanger zu werden», sagt Vergoulidis, «eine gezielte Behandlung kann die Chancen deutlich verbessern.»

Gut aufgehoben im zertifizierten Zentrum

Das Endometriosezentrum am KSA ist eines von wenigen zertifizierten Zentren in der Schweiz. «Diese Zertifizierung steht für eine hohe Qualität in Diagnostik und Therapie», betont Tschirky. Im interdisziplinären Team arbeiten Gynäkologinnen, Chirurgen, Radiologinnen, Schmerzmediziner und Pflegefachpersonen eng zusammen.

Die Patientinnen werden individuell begleitet – von der Abklärung über die Therapie bis zur Nachsorge. Spezialisierte Endometriose-Fachfrauen bieten zusätzliche Beratungsgespräche an und unterstützen auch bei Fragen zu Lebensstil, Ernährung und psychischer Gesundheit. Was viele Frauen am meisten entlastet: endlich ernst genommen zu werden. «Viele kommen zu uns mit der Erleichterung, dass ihre Beschwerden nicht eingebildet sind und dass wir gemeinsam einen Weg finden, besser damit zu leben», sagt Vergoulidis.

«Heute geht es mir nicht gut. Ich habe meine Periode bekommen. Die Schmerzen sind kaum auszuhalten – am liebsten würde ich einfach im Bett bleiben. Aber ich nehme meine Medikamente und schleppe mich irgendwie zur Arbeit.»

«Kein Tag gleicht dem anderen. Die Planung meiner Woche ist fast unmöglich. Ohne meine Medikamente gehe ich nicht mehr aus dem Haus.»

«Häufig kreisen Gedanken in meinem Kopf: «Wie wird es mir heute gehen?», «Wird es wieder so schlimm?», «Was soll ich essen, damit mir nicht übel wird?» Ich komme einfach nicht zur Ruhe.»

«Für Aussenstehende ist schwer zu verstehen, was es bedeutet, mit Endometriose zu leben. Es ist schwer zu erklären. Ich muss mich oft wiederholen, bis es verstanden wird. Meine Familie, mein Partner und Freunde helfen mir zum Glück und sind immer für mich da, das stärkt mich.»

«Seit ich mit der Operation die Diagnose Endometriose schwarz auf weiss bestätigt bekommen habe, bin ich zwar erleichtert, dass ich mir die Schmerzen nicht nur einbilde. Dennoch war es auch schwer, den Befund zu verdauen.»

«Im Endometriosezentrum am KSA fühlte ich mich das erste Mal seit Langem ernst genommen. Ich wurde gut aufgenommen und werde liebevoll und professionell betreut. Hier wird mir geholfen, mit der Erkrankung besser umzugehen. Das gibt mir viel Kraft.»

Wie fühlt sich das Leben mit Endometriose an?
Die 21-jährige Larissa gibt einen ehrlichen Einblick in ihren Alltag mit dieser chronischen Erkrankung. Die Texte stammen aus einem tagebuchähnlichen Erfahrungsbericht.

Keine Tabus: Von Menstruation bis Menopause

Das erste Mal bluten

Die erste Menstruation bekommen Mädchen durchschnittlich im Alter von 12–13 Jahren. In seltenen Fällen trifft sie jedoch schon ab dem siebten Lebensjahr ein – das betrifft etwa 1 Prozent der Mädchen.

Schwangerschaft und Geburt: der Körper im Ausnahmezustand

Während der Schwangerschaft steigen die Hormone Progesteron und Östrogen stark an und sorgen dafür, dass das Immunsystem das Baby nicht abstösst und die Brustdrüsen wachsen. Nicht nur hormonell, auch emotional kann eine Geburt und die postnatale Zeit einer Achterbahnfahrt gleichen.

Wechseljahre beginnen früher als gedacht

Der Östrogenspiegel der Frau schwankt in der Perimenopause während etwa 4–10 Jahren. In dieser Phase vor der Menopause können bereits Symptome wie unregelmässige Menstruation, Hitzewallungen oder Stimmungsschwankungen auftreten.

Inkontinenz: Wenns einfach läuft...

Inkontinenz und Senkungsbeschwerden entstehen oft durch eine Schwächung des Beckenbodens z. B. nach einer Geburt oder in den Wechseljahren. Typische Symptome sind ein Druckgefühl oder ungewollter Urinverlust. Etwa 44 Prozent der Frauen sind von Inkontinenz betroffen.

Ladys leben länger

Die durchschnittliche Lebenserwartung von Frauen beträgt in der Schweiz rund 85,8 Jahre und von Männern etwa 82,2 Jahre. Frauen leben also im Schnitt etwa 3,6 Jahre länger als Männer.

12 Jahre

Sexualität und Verhütung entdecken

In jungen Jahren ist es wichtig, den eigenen Körper, die Sexualität und verschiedene Verhütungsmethoden kennenzulernen. Ob Pille, Kupferspirale oder hormonfreie Methode: Eine gute Beratung hilft dabei, eine sichere und passende Methode zu finden. In der Schweiz ist die am häufigsten genutzte Verhütungsmethode das Kondom.

30 Jahre

Kinderwunsch und -verlust

Nach dem 30. Lebensjahr geht die Hormonproduktion bei beiden Geschlechtern zurück. Für Frauen bedeutet dies, dass die Fruchtbarkeit ab Mitte 30 deutlich abnimmt. Ein unerfüllter Kinderwunsch kann auch früher Thema sein. Jede vierte Frau erleidet im Laufe ihres Lebens eine Fehlgeburt.

45 Jahre

Menopause: alles andere als eine Pause

Mit durchschnittlich 52 Jahren tritt die Menopause ein. Das ist der Zeitpunkt, an dem eine Frau seit zwölf Monaten keine Menstruation mehr hat. Der gesamte Prozess vom Ende der Menstruation bis zur Postmenopause ist sehr individuell.

85 Jahre

Die stille Gefahr von Osteoporose

Mit dem Rückgang der Östrogenproduktion steigt das Risiko für Osteoporose – eine Erkrankung, bei der die Knochenmasse abnimmt und die Knochen brüchig werden. In der Schweiz hat jede zweite Frau über 50 ein erhöhtes Risiko für osteoporotische Frakturen.



Diese und weitere Tabus wollen wir ansprechen: Hier Videos anschauen.

Tabuthema Inkontinenz bei Frauen

Gegen eine halbe Million Frauen in der Schweiz leben mit einer Inkontinenz. Viele davon machen das Problem mit sich selbst aus. Dabei lässt sich eine Inkontinenz oft einfach und wirksam behandeln.

Brigitte N. wusste, dass Inkontinenz nach Geburten oder mit dem Alter eintreten kann. Es fing schleichend an. Erst dachte sie, sie würde die Inkontinenz mit Beckenbodentraining und Physiotherapie in den Griff bekommen. Dem war aber nicht so. Im Gegenteil, die Inkontinenz wurde stärker, insbesondere in stressigen Momenten. Etwa ein Jahr lang hat sie gewartet, bis sie sich ans Beckenbodenzentrum des KSA wandte. Heute frage sie sich: «Warum bin ich nicht schon früher gegangen?» Eine Aussage, die Dr. med. Elisaveta Gerova, Leiterin des Beckenbodenzentrums und Oberärztin an der Frauenklinik, oft hört.

Inkontinenz muss frau nicht hinnehmen

Für viele Betroffene ist Inkontinenz ein Tabu, dessen Nachteile sie erdulden. Mit diesem zu brechen und Frauen zu ermuntern, sich behandeln zu lassen, ist ihr wichtig. «Es gibt sehr gute und unkomplizierte Behandlungen, welche die Lebensqualität spürbar verbessern», erklärt die Ärztin. Dass diese Behandlungen wirken, bestätigen der Ärztin 95 Prozent zufriedene Patientinnen.

Laut einer internationalen Studie leiden 44 Prozent der Frauen an Inkontinenz. Eine häufige Form ist die Belastungsinkontinenz. Typisch für eine solche ist der unkontrollierte Urinverlust bei körperlicher Anstrengung, etwa beim Husten, Lachen, Springen oder beim Sport. Die Ursache liegt nicht nur in der Blase selbst, sondern auch in der geschwächten Haltefunktion der Bänder der Harnröhre. «Wenn der Druck im Bauchraum steigt, kann die Harnröhre dem nicht mehr genug entgegenzusetzen, und es kommt zum Urinverlust», erklärt Dr. med. Elisaveta Gerova. Verschärft sich das Problem, reduzieren viele Frauen ihre Trinkmenge oder

verzichteten auf Sport. Doch das müsste nicht sein, denn die Behandlungsmöglichkeiten seien vielfältig.

Gute Abklärung, gute Therapien

Am Anfang jeder Behandlung steht eine sorgfältige Abklärung: Fragebögen, ein Blasentagebuch, eine körperliche Untersuchung und gegebenenfalls eine Blasendruckmessung (Urodynamik). «Allein durch die Fragebögen und das Blasentagebuch gewinnen wir oft schon entscheidende Hinweise», sagt Gerova.

Je nach Befund erfolgt die Therapie konservativ, etwa mit Beckenbodenphysiotherapie oder Pessaren. Viele Beschwerden lassen sich so gut in den Griff bekommen. Wenn der Leidensdruck hoch ist oder die Beschwerden seit Jahren bestehen, hilft ein kleiner Eingriff. Diesem hat sich auch Brigitte N. unterzogen.

Die Schlingen-OP: ein wirkungsvoller Eingriff

Bei der sogenannten Schlingen-Operation wird eine feine Bandstruktur unterhalb der Harnröhre angelegt. Der Eingriff dauert nur etwa 20 Minuten, erfolgt in Lokalanästhesie und die Patientinnen sind währenddessen wach. «Wir lassen die Patientinnen während des Eingriffs husten, um die Schlinge optimal zu positionieren», sagt Elisaveta Gerova. Das Ziel sei, dass die Frauen keinen Urin mehr verlieren, die Schlinge aber nicht zu eng sitzt, damit sich die Blase vollständig entleeren kann. Die Patientinnen bleiben eine Nacht am KSA, erholen sich meist schnell und benötigen kaum Schmerzmittel. Brigitte N. verspürte nach der OP noch ein leichtes Brennen, das sich nach ein paar Tagen legte.

Überaktive Blase und nächtliche Inkontinenz

Eine andere Ursache für eine Inkontinenz kann auch eine überaktive Blase sein – also ein ständiger, oft plötzlicher Harndrang. Diese wird zum Beispiel mit Beckenbodentherapie, Elektrophysiotherapie, Medikamenten oder durch Botox-Injektionen in die Blase behandelt. Die nächtliche Inkontinenz ist seltener, bedarf aber einer vertieften Abklärung, da die Ursachen vielfältige Gründe haben können.

Zertifiziertes interdisziplinäres Beckenbodenzentrum

Das zertifizierte interdisziplinäre Beckenbodenzentrum am KSA bietet ein breites Leistungsangebot für konservative und für chirurgische Behandlungen bei Beckenbodenproblemen. Bei komplexen Situationen wie Beckenbodenschwäche, Blasenentleerungsstörungen oder Stuhlinkontinenz spannen die Spezialistinnen und Spezialisten zusammen. Durch die interdisziplinäre Zusammenarbeit aus Gynäkologie, Urologie, Proktologie und Physiotherapie entstehen ganzheitliche Therapiekonzepte.



Inkontinenz – Senkungsbeschwerden – Harnwegsinfekte

Öffentlicher Vortragsabend am
4. November 2025, 19.00 Uhr



Hier geht's
zum Programm.

«Bitte, atme wieder»



Als Carlos in der 26. Schwangerschaftswoche zur Welt kam, wog er 940 Gramm. Seine Mutter Sarah erzählt von ihren prägenden Erfahrungen auf der Neonatologie in Aarau.



Sarah, wie hast du deine Schwangerschaft erlebt?

Eigentlich gut. Die Übelkeit in den ersten 14 Wochen war ganz normal. Carlos war ein Wunschkind, gezeugt mit Hilfe einer Hormonbehandlung. Alles verlief ruhig – bis zur 25. Woche.

Wann wurde klar, dass dein Kind viel zu früh auf die Welt kommen könnte?

Ich bekam Blutungen und spürte ein Ziehen im Bauch. Zuerst dachten wir, das wären Dehnungsschmerzen. Doch es wurde schnell schlimmer. In der Notfallaufnahme eines nahegelegenen Spitals stellte sich heraus, dass ich bereits Wehen hatte und der Muttermund fast vollständig offen war! Dann ging alles sehr schnell: ab mit der Ambulanz ins KSA. Drei Stunden später war Carlos da.

Wie hast du die Geburt erlebt?

Unvorbereitet! Ich hatte ja keinen Geburtsvorbereitungskurs machen können. Die Geburt verlief ganz konzentriert und ruhig. Es war ein wunderbares Erlebnis

mit zwei einfühlsamen Hebammen, die mich begleitet haben. Als Carlos auf die Welt kam, wurde das Neonatologie-Team alarmiert und Carlos wurde sofort mitgenommen. Mein Mann durfte noch die Nabelschnur durchschneiden. Ich selbst habe ihn kaum gesehen. Das hat mich noch sehr lange beschäftigt.

Wann hast du Carlos zum ersten Mal gesehen?

Drei Stunden später. Er lag im Brutkasten, so klein, so zerbrechlich. Ich konnte erst nach etwa zwei Wochen das erste Mal mit ihm kuscheln, ihn auf die Brust nehmen. Erst da hatte ich das Gefühl: Das ist mein Sohn.

Wie hast du es geschafft, präsent zu bleiben, obwohl Carlos im Brutkasten lag?

Ich habe vom ersten Tag an Muttermilch abgepumpt – Tag und Nacht, alle drei Stunden. Ich habe die Pumpe überallhin mitgenommen. Es war das Einzige, was ich in dieser Zeit für ihn tun konnte. Und das war mir extrem wichtig.

Wie hast du das Team im KSA erlebt?

Die Pflegefachpersonen waren nicht nur kompetent, sondern auch liebevoll und aufmerksam, besonders auch uns Eltern gegenüber. Die mich betreuende Oberärztin war immer dieselbe, Anna Tina Casanova, was uns viel Sicherheit gegeben hat. Sie hat uns regelmässig informiert und alles für uns verständlich erklärt, oft mit Skizzen und immer ganz ehrlich.

Was war besonders belastend in den drei Monaten auf der Neonatologie?

Die Atemaussetzer. Plötzlich beginnt der Monitor zu piepen, die Werte fallen, alles blinkt. Und du denkst nur: «Bitte, atme wieder.» Manchmal dauerte es wirklich lange, bis zu 30 Sekunden! Diese Momente haben sich eingetrichtert. Der Monitor war unser ständiger Begleiter. Erst zwei Monate nach seiner Geburt atmete Carlos selbstständig.

Gab es auch emotionale Unterstützung?

Ja, eine Frau vom psychologischen Dienst kam regelmässig vorbei, einfach zum Reden. Und es gab eine Klangtherapeutin. Mein Mann hat das Angebot oft genutzt. Er lag mit Carlos auf der Brust, während sanfte Klänge den Raum erfüllten. Das hat beiden gutgetan.

Wie war der Moment, als ihr nach Hause durftet?

Am letzten Abend im April hiess es: «Morgen dürft ihr heim.» Carlos war jetzt 2,8 kg schwer und 48,5 cm gross. Die erste Nacht zu Hause war aufregend – und kühl. In der Neonatologie war es immer sehr warm, zu Hause hat Carlos am Anfang gefroren. Wir haben ihn eingepackt, mit Kappe, Decken und drei Pullis. Er war ja noch so winzig und hatte noch keine Fettreserven und ein noch unreifes Temperaturregulationssystem.

Wie ging es dir in den Wochen danach?

Zuhause war's für mich anfangs viel schwieriger als im Spital. Dort gab es Monitore und Pflegepersonal. Zu Hause war ich plötzlich alleine verantwortlich. Ich hatte ständig Angst, dass er aufhört zu atmen. Ich habe Carlos nie aus den Augen gelassen. Wenn ich gekocht habe, hab ich das Babybett mit in die Küche genommen. Dauernd schaute ich: Hebt sich der Brustkorb? Bewegt er sich noch? Geschlafen habe ich kaum. Erst mit der Zeit – und mit Hilfe – wurde es ein bisschen besser. Aber diese Angst, die sass tief.

Wo hast du dir Hilfe geholt?

Ich war ein Jahr lang bei einer Psychiaterin, die Schul- und Naturmedizin kombiniert. Sie hat mir sehr geholfen, meine Ängste zu verarbeiten und wieder Vertrauen zu finden.

Wie hat dich diese Erfahrung als Mensch geprägt?

Ich bin heute viel gelassener. Stress im Job? Egal. Solange es Carlos gut geht, ist alles andere nebensächlich. Ich schätze das Leben viel mehr und rege mich über Kleinigkeiten nicht mehr auf.



Was würdest du anderen Müttern und Vätern mit auf den Weg geben?

Sich selbst nicht zu vergessen. Rausgehen, Kraft tanken. Und den kleinen Kindern Zeit lassen. Carlos hat sich in vielem langsamer entwickelt, mit dem Reden, Sitzen, Laufen. Aber irgendwann macht es Klick. Man darf sich nicht von aussen unter Druck setzen lassen. Denn jedes Kind geht seinen ganz eigenen Weg. Und manchmal ist dieses Tempo genau richtig.



Mit voller Aufmerksamkeit für Mutter und Kind da: KD Dr. med. Philipp Meyer, Chefarzt Neonatologie und Dr. med. Monya Todesco, Chefarztin Geburtshilfe und Perinatalmedizin

Carlos – mit 940 Gramm ins Leben

Geburt: In der 26. Schwangerschaftswoche (15 Wochen zu früh), 940 Gramm schwer und 37 cm gross

Neonatologie-Aufenthalt: 90 Tage, davon 43 Tage Atemunterstützung auf der Intensivstation

Ernährung: Ab Tag eins Muttermilch über Sonde. Ab elf Wochen selbstständiges Trinken.

Gesundheitliche Herausforderungen: Muskelspannungen (ambulante Physiotherapie) und eine Netzhauterkrankung (ohne bleibende Schäden).

Nachsorge: Gewichtskontrollen, Physiotherapie, Augenarzt, Hüftultraschall

Besondere Erinnerungen: Ein liebevoll geführtes Tagebuch des Pflegeteams mit Meilensteinen wie dem ersten Schoppen und dem ersten Kilo.

Entlassung: Nach drei Monaten mit 2,8 kg und 48,5 cm

Heute: Carlos ist 3,5 Jahre alt, 1,05 m gross und 18 kg schwer. Er ist lebhaft, fröhlich und neugierig. Ein gesunder Junge.



Nationales Frühgeborenen-Fest

17. November, 13.00-18.00 Uhr im KSA



Hier geht's zum Programm.

Gleichberechtigung? Nicht in meinem Schlafzimmer

Kolumne von Gülsha



Vor vielen Monden, als ich noch einen Boyfriend hatte, kam mir die absurde Idee, die Verantwortung für die Verhütung zu gleichen Teilen auf beide Parteien zu verteilen. Wie dumm von mir, denn es endete in einer sehr anstrengenden Diskussion.

Mein Vorschlag war, dass sich der Boy auch meine Zyklus-App runterladen könnte, um immer genau zu wissen, wann wir ein Kondom dazwischenwerfen müssen. Für mich kommt hormonelle Verhütung nämlich nicht infrage. Ich finde es leider absolut gestört, dass ich, obwohl ich nur ca. während sechs Tagen pro Monat schwanger werden kann, meinen kompletten Zyklus über Jahre hinweg unterdrücken soll. Ich glaube, vielen ist gar nicht bewusst, dass man mit der Pille in ein hochkomplexes Zusammenspiel von Hormonen eingreift. Diese Hormone tanzen in einem so präzisen Takt und sind optimal aufeinander abgestimmt, dass es irrt, da reinzupfuschen. Es sei denn, man hat z. B. Endometriose und leidet unter extremen Schmerzen. Aber nur, um nicht schwanger zu werden, ist die Pille eigentlich ein unverhältnismässig grosser Eingriff in ein geniales System. Schade, dass diese Zusammenhänge nicht von mehr Gynäkologinnen und Gynäkologen an die Frau gebracht werden. Einige von ihnen pflegen nach wie vor einen Umgang mit der Pille, als wären es Fuffies im Club.

Östrogen und Progesteron steuern aber nicht nur die Fruchtbarkeit, sondern haben auch Auswirkungen auf die Knochendichte, das Gehirn, das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel, die Stimmung, die Libido, das Energielevel etc. Deshalb tracke ich lieber meinen Zyklus mit einer App, anstatt meinen Körper über Jahrzehnte hinweg in einen künstlichen Modus zu versetzen.

Jetzt wollte ich, wie gesagt, meinen damaligen Boyfriend dazu bewegen, mitzutracken, damit nicht nur ich immer daran denken muss. Auf das Handy zu klicken und einen Blick auf den Zyklus-Kalender zu werfen, ist ja jetzt auch nicht schwierig, trotzdem schön, wenn man die Verhütung als Teamsport versteht. Sah mein damaliger Freund aber anders. Auf gar keinen Fall wolle er noch eine weitere App auf seinem Handy haben, das mache ihn nur nervös. Es sei für ihn zu viel Verantwortung, meine fruchtbaren Tage im Blick zu haben und dann würde er doch lieber einfach immer ein Kondom benutzen, weil alles andere sei zu kompliziert. Kompliziert? Es ist keine Trigonometrie, niemand muss was ausrechnen, aufzeichnen oder anhand vom Sonnenstand mit einem Sextanten bestimmen, ob ich grad einen Eisprung habe. Wenn der Wochentag orange markiert ist im Kalender, dann kommt da ein Kondom drüber und wenn der Wochentag grün ist, dann keines. Die Reaktion meines Ex-Freundes war so heftig, dass mir erst da auffiel, wie viel Verantwortung ständig auf meinen Schultern lastet.

Als Frau muss man sich so viel zusätzliches Wissen über seinen Körper aneignen, immer auch noch Empfehlungen von Ärztinnen und Ärzten einholen und wenn was schief läuft und irgendwelche Kondome abrutschen, steht man dann auch meistens alleine nervös zappelnd vor der Apothekerin. Ich für meinen Teil lasse das nicht mehr gelten und zwinge meine Boys «Gynäkollege» auf Instagram zu folgen und sich meine Zyklus-App auf ihr Handy zu laden.



Gülsha Adilji ist Moderatorin und Journalistin, wohnhaft in Zürich und Berlin.

GERIATRISCHE REHABILITATION
Wenn die Bewältigung des Alltags zur Herausforderung wird.



Die Geriatrie ist auf die Besonderheiten von Gesundheit und Krankheit von Menschen spezialisiert, die meist älter als 65 Jahre sind. Häufig liegen mehrere Krankheiten gleichzeitig vor und machen sich in einem veränderten Erscheinungsbild bemerkbar. Deshalb ist von Beginn an ein ganzheitlicher Therapieansatz wichtig.

Die Klinik Barmelweid ist als führende Spezial- und Rehabilitationsklinik auch auf Geriatrie spezialisiert. Ziel ist es, mit professioneller Hilfe unserer Fachpersonen eine optimale Selbstständigkeit wiederzuerlangen und möglichst in das bisherige Lebensumfeld zurückzukehren.

Mehr Informationen:
barmelweid.ch/geriatrie




BARMELWEID

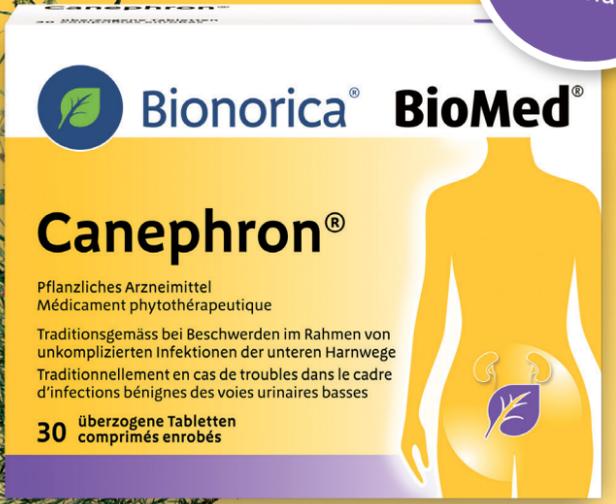
Klinik Barmelweid AG, 5017 Barmelweid, Telefon 062 857 21 11, www.barmelweid.ch

Folgen Sie uns auf   

Blasen-entzündung?

Canephron® lindert typische Beschwerden einer unkomplizierten Blasenentzündung*

Bewährte Wirkpflanzen-Kombination



Rosmarinblätter • Tausendgüldenkraut • Liebstöckelwurzel

* Traditionsgemäss zur unterstützenden Behandlung bei leichten Beschwerden im Rahmen von unkomplizierten Infektionen der unteren Harnwege bei erwachsenen Frauen nach Ausschluss einer schweren Erkrankung durch eine Fachperson.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf. © Biomed AG. 04/2025. All rights reserved.

BioMed®



Einsende-
schluss
28.11.2025

Quiz

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

Begriffe erraten
Hinter diesen Illustrationen steckt jeweils ein Thema zur Frauengesundheit. Erraten Sie, worum es geht?



I _____

B _____

Gewinnspiel Suchsel*

Finden Sie die drei Lösungswörter (waagrecht, senkrecht, diagonal mit mehr als 3 Buchstaben, keine Abkürzungen) aus dem Bereich der Frauengesundheit und gewinnen Sie einen von drei SBB-Gutscheinen im Wert von CHF 500.- (1. Preis) oder 250.- (2. und 3. Preis).



M _____

Sieben Unterschiede

Ins rechte Bild haben sich sieben Fehler eingeschlichen. Können Sie alle finden?



*Teilnahmebedingungen

Teilnahmeberechtigt sind volljährige Personen. Senden Sie die drei Lösungswörter des Suchsels sowie Ihren Namen, Vornamen und Ihre Adresse per E-Mail an content@ksa.ch oder per Post an [Kantonsspital Aarau, Marketing und Kommunikation, Tellstrasse 25, 5001 Aarau](#). **Einsendeschluss: 28. November 2025.** KSA-Mitarbeitende sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Die Gewinnerinnen und/oder Gewinner werden per E-Mail oder Post benachrichtigt. Die Daten der Teilnehmenden werden ausschliesslich für die Abwicklung des Wettbewerbs verwendet und nicht an Dritte weitergegeben. Viel Erfolg!

Inkontinenz, Brustkrebscreening, Menstruationsbeschwerden

Je früher erkannt, desto besser
die Heilungschancen

In der Schweiz erkranken jedes Jahr rund 6600 Frauen an Brustkrebs.
Früh entdeckt, lässt sich die Krankheit heute oft gut behandeln.



Dr. med. Daniela Schwegler-Guggemos Dipl. Ärztin Vasiliki Gorgorini

Im Interview: Dr. med. Daniela Schwegler-Guggemos, Leitende Ärztin Radiologie und Leiterin der Mammadiagnostik, und dipl. Ärztin Vasiliki Gorgorini, Oberärztin Frauenklinik, Schwerpunkt gynäkologische Senologie

Frau Gorgorini, wem empfehlen Sie eine Mammographie?

Vasiliki Gorgorini: Wir empfehlen in der Schweiz allen Frauen zwischen 50 und 75 Jahren alle zwei Jahre eine Mammographie. Wenn nahe Verwandte – zum Beispiel Mutter oder Schwester – früh an Brustkrebs erkrankt sind, sollte man fünf bis zehn Jahre vor dem Erkrankungsalter der Angehörigen mit der Vorsorge beginnen.

Warum ist die Früherkennung so wichtig?

Gorgorini: In den frühen Stadien liegt die Überlebensrate bei über 90 Prozent. Wird Brustkrebs hingegen erst in einem fortgeschrittenen Stadium entdeckt, kann die Überlebenschance auf 30 Prozent sinken. Das zeigt, wie entscheidend der Zeitpunkt der Diagnose ist.

Frau Schwegler-Guggemos, viele Frauen haben Angst vor einer Mammographie. Was erwartet sie bei der Untersuchung?

Daniela Schwegler-Guggemos: Bei uns empfangen spezialisierte Radiologie-Fachpersonen die Frauen, erklären ihnen den Ablauf der Mammographie Schritt für Schritt und führen danach die Untersuchung durch. Es stimmt, dass bei der Untersuchung Druck auf die

Brust ausgeübt wird. Das ist zwar etwas unangenehm, aber leider nötig. Denn je besser die Kompression, desto niedriger die Strahlenbelastung und desto aussagekräftiger das Bild. Unsere Fachpersonen gehen sehr einfühlsam mit den Frauen um. Bei Bedarf kann man vor der Untersuchung auch ein Schmerzmittel einnehmen.

Welche modernen Verfahren kommen bei der Diagnostik noch zum Einsatz?

Schwegler-Guggemos: Wir führen fast immer eine sogenannte Tomosynthese durch – ein modernes Verfahren mit Schichtaufnahmen der Brust. Man kann sich das wie ein Durchscrollen durch das Gewebe vorstellen. So lassen sich Veränderungen besser erkennen. Bei Bedarf werden dann noch ergänzende Verfahren wie Ultraschall, MRT oder Biopsien durchgeführt.

Bekommen die Frauen direkt eine Diagnose?

Schwegler-Guggemos: Ja, die Frauen erfahren direkt vor Ort, ob alles unauffällig ist oder weitere Abklärungen nötig sind. Alle Aufnahmen werden bei uns zudem noch von einer dritten Fachperson, einer spezialisierten Senoradiologin, geprüft. Das bietet zusätzliche Sicherheit.

Sie testen derzeit auch den Einsatz von Künstlicher Intelligenz. Wozu soll diese künftig dienen?

Schwegler-Guggemos: Wir prüfen aktuell ein KI-System des Schweizer Unternehmens b-rayZ. Die KI soll Fachpersonen gezielt unterstützen, indem sie Auffälligkeiten in den Brustbildern hervorhebt. Wichtig ist: Die KI ersetzt keine Expertinnen und Experten – der Mensch bleibt im Zentrum.

Frau Gorgorini, wie geht es weiter, wenn Brustkrebs diagnostiziert wird?

Gorgorini: Dann beginnt ein eng abgestimmter interdisziplinärer Prozess. Wir besprechen jeden Fall in unseren Tumorkonferenzen mit Radiologie, Gynäkologie, Onkologie, Strahlentherapie,

plastischer Chirurgie, Pathologie und Pflege. Daraus entsteht ein individueller Therapieplan, der die Tumorart, das Stadium und die persönlichen Bedürfnisse der Patientin berücksichtigt.

Wie sieht eine typische Behandlung aus?

Gorgorini: In rund 80 Prozent der Fälle ist eine brusterhaltende Operation möglich. Der Tumor wird dabei mit einem Sicherheitsabstand entfernt, das restliche Brustgewebe bleibt erhalten. Danach folgt eine Strahlentherapie, um das Rückfallrisiko im Brust- und Lymphabflussgebiet zu senken. Nur wenn der Tumor sehr ausgedehnt ist oder genetische Risikofaktoren bestehen, wird eine vollständige Brustentfernung empfohlen. Auch in diesen Fällen ist ein Wiederaufbau mit Eigengewebe oder einer Prothese möglich.

Welche zusätzlichen Therapien gibt es?

Gorgorini: Je nach Tumorbiologie kommen ergänzend zur Operation Medikamente zum Einsatz – etwa Hormonblocker zur Rückfallvermeidung oder eine Chemotherapie. Bei besonders aggressiven Tumoren beginnt die Behandlung vor dem Eingriff manchmal auch mit einer medikamentösen Therapie. Das kann helfen, den Tumor zu verkleinern, um später gezielter operieren zu können.

Was bietet das KSA darüber hinaus?

Gorgorini: Ein grosses Plus ist die kontinuierliche Betreuung. Unsere Breast and Cancer Care Nurses stehen den Patientinnen während des gesamten Prozesses zur Seite – medizinisch, organisatorisch und psychosozial. Wir arbeiten zudem eng mit der integrativen Onkologie zusammen. Sie bietet unter anderem Akupunktur bei Übelkeit, Wickel zur Rhythmusregulation oder pflanzliche Präparate zur Magenberuhigung. Ziel ist es, Nebenwirkungen frühzeitig zu lindern und die Selbstwirksamkeit der Patientinnen zu stärken.



Eine Brustkrebspatientin spricht über ihr Leben mit der Krankheit.



Massima bietet Ihnen eine professionelle und einfühlsame Beratung. In ruhiger Atmosphäre und mit grösster Diskretion finden wir aus einem umfangreichen Sortiment, die für Sie passende **Brustprothese** und den **Spezial-BH**, der Wohlgefühl und Selbstvertrauen schenkt. Auf Wunsch übernehmen wir für Sie selbstverständlich auch die direkte Abrechnung mit der jeweiligen Versicherung.

Massima 2.Stock (Lift)
Graben 8, 5000 Aarau

«Für eine für Sie unverbindliche Beratung nehmen wir uns viel Zeit. Eine Voranmeldung ist deshalb unerlässlich.»

062 824 88 89
www.massima.ch

Medizinisch | Genetisch | Unfall | Veränderung | Wohlbefinden

Haarverlust?

Wir helfen!

Haargenau, was ich mir wünsche.



Seit 2008
DIN EN
ISO 9001
zertifiziert

Seit über 50 Jahren Ihr Zweithaarspezialist in der Schweiz

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

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

Erleben, Geniessen, Ausatmen

Mit Rückenwind unterwegs

E-Bikes und E-Mountainbikes haben in den letzten Jahren nicht nur die Mobilität revolutioniert, sondern auch die Art, wie wir Gesundheit und Freizeit verbinden. Studien zeigen: Regelmässiges E-Biken verbessert die Herz-Kreislauf-Funktion, stärkt Muskulatur und Immunsystem und wirkt sich positiv auf die mentale Gesundheit aus. Besonders bemerkenswert: Selbst moderate Fahrten mit elektrischer Unterstützung steigern die Ausdauer und senken Stresshormone – und das gelenkschonend sowie ohne Leistungsdruck. So entdecken heute Menschen, die ihr klassisches Velo längst in die Ecke gestellt haben, eine neue, aktive Form der Bewegung: naturnah, nachhaltig und mit garantiertem Wohlfühlfaktor.

Natur erleben – Stress abbauen

Der Rundreise-Spezialist Twerenbold gilt seit 2011 als Pionier für E-Bike-Reisen. Was mit Enthusiasten begann, begeistert inzwischen auch Genussfahrerinnen und Wiedereinsteiger: E-Biken ist eine sanfte, gesunde Bewegungsform, die ohne spezielles Training möglich ist. Gleichzeitig wirkt sie entschleunigend – ideal, um den Kopf frei zu bekommen. Ob auf Sardinien, Elba, in der Provence, Toskana oder im Südtirol: Mit dem E-Mountainbike erreichen Reisende wildromantische Küsten, duftende Blütenteppiche oder versteckte Waldseen. Wissenschaftlich belegt ist, dass Naturerlebnisse in Kombination mit Bewegung das Risiko für Depressionen senken und die Schlafqualität verbessern. Wer also durch stille Landschaften rollt und nur eine Radspur hinterlässt, tut nicht nur der Umwelt, sondern auch seiner psychischen Gesundheit Gutes.

Bewegung mit Erlebnisfaktor

Auch sportlich Ambitionierte kommen auf ihre Kosten: Anspruchsvolle Singletrails (bis Stufe S2) fordern Technik und Ausdauer – ohne Überlastung für Gelenke und Sehnen. Bei der Auswahl der Routen unterstützt unter anderem der ehemalige E-MTB-Weltmeister Joris Ryf – damit die Gäste sicher unterwegs sind.

Sorglos reisen – bestens betreut

Kurven Sie durch Europas schönste Regionen, ob gemütlich oder sportlich. Wählen Sie zwischen kürzeren und längeren Tagesetappen, begleitet von erfahrenen Guides und einem modernen Begleitbus. Wer kein eigenes E-Bike besitzt, mietet einfach ein top-aktuelles Modell – inklusive Wartung. Für Neulinge gibt es zudem Schnupper- und Fahrtechnik-Kurse, die den Einstieg erleichtern.



Gesundheitlicher Mehrwert:

Aktuelle Studien belegen, dass E-Biken den Blutdruck senkt, die Insulinsensitivität verbessert und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich reduziert – vergleichbar mit klassischem Radfahren, jedoch für ein viel breiteres Publikum zugänglich. Damit wird die Reise nicht nur zum Erlebnis, sondern auch zu einem aktiven Beitrag für mehr Lebensqualität.



Weitere Informationen
twerenbold.ch/veloreisen

ZURZACHCare

Zurück ins Leben – mit uns an Ihrer Seite

Wenn ein Tumor Ihr Leben verändert, sind wir für Sie da. In der Rehaklinik Basel begleiten wir Sie einfühlsam bei internistisch-onkologischen Erkrankungen.

An unseren Standorten in Baden, Bad Zurzach, Luzern oder Zürich unterstützen wir Sie ganzheitlich in der neurologischen und muskuloskelettalen Rehabilitation.

zurzachcare.ch/basel

