

Ausgabe 2025

Blickpunkt **Gesundheit**

Biopsychosozialer Ansatz

Menschenbild im Fokus

Sport- und Alpinskipsychiatrie
Sport: Auslöser und Heilung

Selbsthilfefreundliches Spital
Hilfe zur Selbsthilfe

Ihr Partner für Bau, Verkauf und Vermietung.

GHELMA



Schönbühl 360° Wilderswil

An unverbaubarer Aussichtslage, direkt über den Dächern von Wilderswil, erstellen wir im ehemaligen Hotel Schönbühl moderne, grosszügige, lichtdurchflutete und gut möblierbare Eigentumswohnungen, eine Tiefgarage und mehrere Disporäume. Die privilegierte Wohnlage eignet sich für Käufer, welche etwas Besonderes suchen.

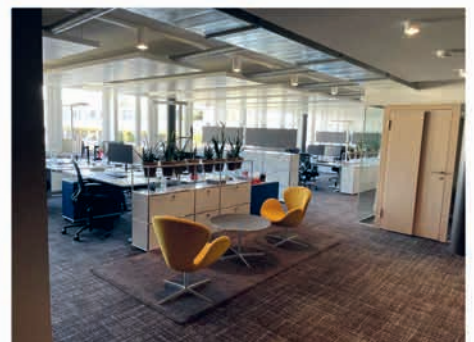
Ghelma AG Bau/Immobilien
+41 33 972 62 62
www.ghelma.ch

Wir verbessern Ihre Luft

Menschen verbringen viel Zeit in Innenräumen. Deshalb ist es wichtig, ein **gutes RaumKlima** zu schaffen.

Die Kunz AG Thun ist führende Partnerin in allen Bereichen der Luft- und Klimatechnik. Seit 1965 realisieren und betreuen wir jedes Projekt effizient, zuverlässig und in Kunz AG Qualität. Unser Team umfasst rund 28 bestens ausgebildete, engagierte und motivierte Mitarbeitende davon 2 Lernende.

Die Lüftungs- und Klimaanlage der Kunz AG Thun heizen, wärmen, trocknen, entfeuchten, befeuchten und kühlen. Sie können zudem die Luft in Räumen reinigen. Staub oder Blütenpollen (Partikel) werden aus der Luft gefiltert und Gerüche werden neutralisiert. Für Wartungs- und Unterhaltsarbeiten bieten wir unseren Service an. Die Kundenzufriedenheit ist uns sehr wichtig. Wir geben alles für bessere Luft!



KUNZ

Klima-Anlagen Lüftung Thun
www.kunz-klima.ch

Für bessere Luft

Kunz AG Thun
Moosweg 10
3645 Gwatt

Telefon 033 334 54 00
E-Mail info@kunz-klima.ch



Inhalt

- 4 **Rehaklinik Hasliberg**
Hier steht der Mensch im Zentrum
- 9 **Privatklinik Meiringen**
Auszeichnung «Selbsthilfefreundliches Spital»
- 13 **Persönlich**
Kaspar Schläppi, Betriebselektriker
Michel Gruppe AG
- 14 **Privatklinik Meiringen**
Berg, Sport, Psyche
- 17 **Standpunkt**
Stephan Siegrist
- 18 **Zentrum für Stressfolgeerkrankungen/Burnout**
Vom «Burnout» zur Kunst
- 20 **Gesundheitstipps**
Gesunde Ernährung zu Hause
- 22 **Aktuelles aus der Michel Gruppe**
- 23 **Ansprechstellen**
Privatklinik Meiringen, Rehaklinik Hasliberg
und Stiftung Helsenberg
- 23 **Wettbewerb**

Impressum

Blickpunkt Gesundheit – Magazin der Michel Gruppe, Meiringen
Oktober 2025

Titelbild: Bei der interdisziplinären Visite im Rahmen des biopsychosozialen Ansatzes steht die Patientin oder der Patient im Mittelpunkt.

Auflage: 119 000 Exemplare. Wird kostenlos versandt an: Fachärztinnen und Fachärzte sowie Spitäler in der Deutschschweiz; Bevölkerung ausgewählter Regionen im Berner Oberland und im Kanton Luzern sowie der Kantone Obwalden und Nidwalden. ISSN 1663-7194.

Herausgeberin: Michel Gruppe AG, Willigen, 3860 Meiringen
(Privatklinik Meiringen, Rehaklinik Hasliberg, Stiftung Helsenberg Meiringen/Interlaken/Ringgenberg)

Projektleitung: Kombinier-Bar Netzwerk GmbH, Thun

Redaktion: Kombinier-Bar Netzwerk GmbH, Thun

Autorinnen und Autoren: Sandrina Estrada-Glaser

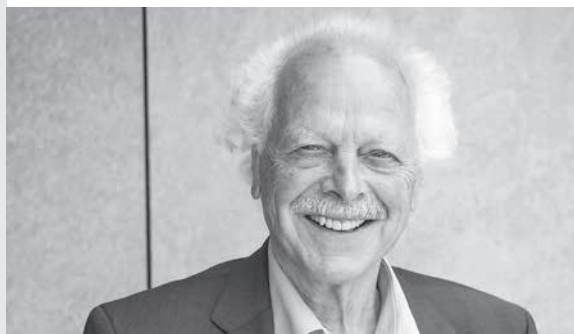
Bilder: David Birri

Gestaltung: Atelier KE, Meiringen

Druck: Stämpfli Publikationen AG, Bern

Bezugsquelle: Michel Gruppe AG, Kommunikation, Willigen, 3860 Meiringen,
+41 33 972 82 00, blickpunkt@michel-gruppe.ch

Copyright: Nachdruck und elektronische Wiedergabe, auch auszugsweise,
nur mit schriftlicher Genehmigung der Herausgeberin gestattet.



Liebe Leserinnen, liebe Leser

Der Unterschied zwischen einem gesunden und einem kranken Menschen zeigt sich nicht nur in einer objektiven Diagnose, sondern ebenso im subjektiven Empfinden und in der sozialen Funktionstüchtigkeit. Gesundheit und Krankheit sind das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels biologischer, physischer, psychischer und sozialer Faktoren, die oft nahtlos ineinander übergehen. Es gibt Hunderte von Krankheiten, aber nur eine Gesundheit. Gerade deshalb gilt es, dieser einen Gesundheit ein Leben lang Sorge zu tragen.

Die Michel Gruppe widmet sich der Gesundung kranker Menschen und versteht sich als Gesundheitspartnerin. Alle Mitarbeitenden leben nach dem Leitsatz «Wo Patientinnen und Patienten auch Gäste sind». Wir begleiten Sie im Krankheitsfall, wir unterstützen Ihre Gesunderhaltung, wir ermöglichen Ihre Rückkehr in den Alltag, wir kommunizieren mit Ihnen auf Augenhöhe. Wir sind bestrebt, Ihre persönlichen Bedürfnisse abzudecken.

Alle unsere Mitarbeitenden richten ihren Fokus auf den Menschen und seine Bedürfnisse, seine Erwartungen, seine Hoffnungen. Der Mensch mit seinen Ängsten und seinen Sorgen steht im Mittelpunkt all unserer Aktivitäten, sei es in der Privatklinik Meiringen, in der Rehaklinik Hasliberg oder in der Stiftung Helsenberg. Diese Grundhaltung zieht sich wie ein roter Faden durch die vorliegende Ausgabe von «Blickpunkt Gesundheit». Überzeugen Sie sich selbst davon!

Dr. Peter Oeschger
Verwaltungsrat der Michel Gruppe

Biopsychosozialer Ansatz in
der Rehaklinik Hasliberg

Den Menschen in seiner Ganzheit verstehen

Der Mensch besteht nicht nur aus Organen, Gelenken und Zellen. Er ist ein Wesen mit Bewusstsein, Charakter, individuellem Erleben und einer Lebensgeschichte. All dies verdient es, gehört zu werden. Genau hier setzt der biopsychosoziale Ansatz an, den die Rehaklinik Hasliberg in den Mittelpunkt ihrer Arbeit stellt: Statt einer Konzentration allein auf Symptome rückt der ganze Mensch ins Zentrum der Aufmerksamkeit.

«Wir schauen den leidenden Menschen an, nicht nur seine Krankheit», sagt Yvonne Schönauer, Psychologin an der Rehaklinik Hasliberg. Für sie und Chefarzt Dr. med. Georgios Kokinogenis ist der biopsychosoziale Ansatz weit mehr als ein medizinisches Konzept. Er ist ein Menschenbild und für sie der einzig sinnvolle Weg, Gesundheit und Krankheit wirklich zu begreifen. Ab Ende des Mittelalters folgte die Medizin dem reduktionistischen, biomechanischen Krankheitsmodell, das den Menschen im Wesentlichen als eine Summe seiner körperlichen Organe sah. Heute weiss man es besser. In der Rehaklinik Hasliberg beginnt die Behandlung daher nicht nur mit Zahlen und Laborwerten, sondern mit einem Gespräch und echtem Interesse am Gegenüber. So entsteht eine Beziehung zwischen Patientin bzw. Patient und Ärztin bzw. Arzt, die sich auf Augenhöhe bewegt.

«Wir möchten wissen: Wer ist dieser Mensch, der vor uns sitzt? Was hat er oder sie erlebt? Was belastet sie oder ihn psychisch, sozial, biografisch?», erklärt Kokinogenis. Denn genau das prägt den Krankheitsverlauf oft stärker, als man denkt, und ist auch relevant für die Genesung. Im Eintrittsgespräch zeigt sich rasch, ob beispielsweise zusätzlich zu einer Kniearthrose auch Ängste, Einsamkeit, Depressionen oder belastender Alkoholkonsum eine Rol-

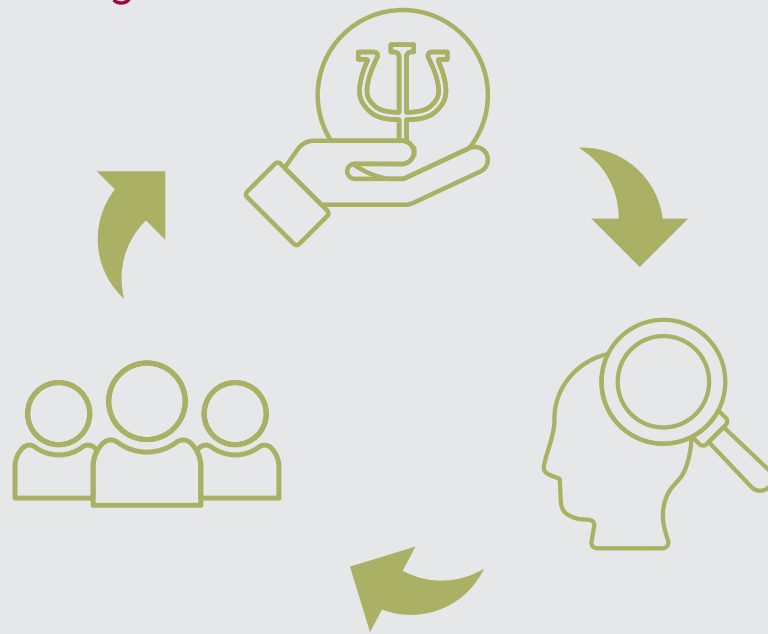
le spielen. In solchen Fällen wird das Behandlungsspektrum gezielt erweitert. Denn das psychische Befinden hat immer Einfluss auf die körperlichen Prozesse, insbesondere bei Schmerzen. Ein zentrales Ziel lautet Selbstwirksamkeit: Habe ich das Gefühl, meine gesundheitliche Situation positiv beeinflussen und aktiv etwas verändern zu können? Wer diese Erfahrung macht, fühlt sich gestärkt und auch die Schmerzen verlieren an Schwere. Umgekehrt kann psychischer Stress, auch in Form von Angst- oder Panikstörungen, das Schmerzempfinden deutlich verstärken.

Wenn sich die Vergangenheit niederschlägt

Oft begegnen den Fachpersonen am Hasliberg Menschen, die in ihrem Leben viel geleistet, durchgestanden, ertragen haben. Doch nicht jeder hat im Lauf der Jahre stabile Bewältigungsstrategien entwickeln können. Manche tragen unverarbeitete Lasten mit sich, die sich in Form von gesundheitlichen Beschwerden niederschlagen. «Ein Mensch ist nicht losgelöst von seiner Biografie zu verstehen», betont der Chefarzt. Besonders prägend: die Kindheit und Jugend. Die moderne Medizin zeigt, dass sich selbst Gene durch frühkindliche Erfahrungen verändern können. Wer permanentem Stress, Angst oder Vernachlässigung ausgesetzt war, hat ein deutlich erhöh-



Körper, Psyche, soziales Umfeld in der Wechselwirkung



Hier einige Beispiele, wie sich diese Bereiche gegenseitig beeinflussen:

Biologisch → psychisch

Bei Infektionen schüttet der Körper Entzündungsstoffe aus, die das sogenannte Sickness Behavior (Krankheitsverhalten) auslösen: Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, Rückzug, allgemeines Unwohlsein.

Psychisch → biologisch

Starke Emotionen wie Ärger oder chronischer Stress erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zudem kann anhaltender Stress über epigenetische Prozesse sogar den Alterungsprozess beschleunigen.

Biologisch → sozial

Schwere körperliche Erkrankungen wie chronische Schmerzen oder Krebs können weitreichende soziale Folgen haben, etwa Probleme in der Partnerschaft, den Verlust von Arbeitsplatz oder sozialen Kontakten sowie finanzielle Belastungen.

Sozial → biologisch

Soziale Isolation oder Arbeitslosigkeit gehen mit einer erhöhten Sterblichkeit einher. Fehlende soziale Einbettung wirkt sich direkt negativ auf die körperliche Gesundheit aus.

Psychisch → sozial

Eine unbehandelte Angststörung kann die Leistungsfähigkeit im Beruf einschränken und soziale Beziehungen belasten, bis hin zum Rückzug aus dem gesellschaftlichen Leben.

Sozial → psychisch

Ein niedriger sozioökonomischer Status, etwa durch finanzielle Not oder geringe Bildung, ist mit einem erhöhten Risiko für psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen oder Schizophrenie verbunden.



Der biopsychosoziale Ansatz kommt für ambulante Behandlungen im Zentrum für Stress- und Schmerzmedizin (ZSSM) in Bern sowie während einer stationären Rehabilitation in der Rehaklinik Hasliberg zum Einsatz. Sowohl im ZSSM als auch an der Rehaklinik Hasliberg sind jeweils Vorstandsmitglieder der SAPP (Schweizerische Akademie für psychosomatische und psychosoziale Medizin) tätig. Ein deutlicher Hinweis dafür, wie tief der biopsychosoziale Ansatz in der täglichen Arbeit dieser Institutionen verankert ist.

tes Risiko für Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes oder gar Krebs. «Umso wichtiger also, mehr über die Lebensgeschichte zu erfahren, um die Gesamtproblematik zu erfassen», ergänzt Schönauer.

Drei Systeme, ein Zusammenspiel

Körper, Psyche und soziales Umfeld beeinflussen sich wechselseitig. Das gilt nicht nur in der Therapie, sondern auch bei der Krankheitsentstehung. Doch im medizinischen Alltag wird dieser Zusammenhang oft übersehen. «Ein Schmerz bedeutet nicht immer gleich einen organischen Defekt», sagt Kokinogenis. Wenn eine Patientin oder ein Patient zum Beispiel seit Monaten an zunehmenden Rückenschmerzen leidet und die Bildgebung eine intakte Wirbelsäule zeigt, muss der Mensch als Gesamtes

angeschaut werden. Gibt es Anspannungen in seinem Leben, die zu Verspannungen der Rückenmuskulatur beitragen? Stressbelastungen, die sich auf den Körper legen und die Schmerzübertragung im Nervensystem verstärken? Nicht immer ist der betroffenen Person sofort klar, warum im Eintrittsgespräch nach den Lebensumständen gefragt wird. «Viele wünschen sich eine einfache, körperlich greifbare Diagnose», sagt Schönauer. «Doch wenn sie merken, dass ihre Schmerzen ernst genommen werden und das Leiden gesamtheitlich angegangen wird, spüren viele eine Erleichterung.»

Psychische Einflussfaktoren richtig verstehen

Es ist wichtig zu verstehen, dass der biopsychosoziale Ansatz nicht automatisch eine psychische Erkrankung voraussetzt. Psychische und soziale Einflüsse spielen auch bei Gesunden eine Rolle. Vielmehr sensibilisiert der biopsychosoziale Ansatz Einflüsse, die körperliches Leiden begünstigen, lindern oder auch chronisch machen können. Stress am Arbeitsplatz, familiäre Belastungen, eine Trennung oder finanzielle Sorgen können Gedankenkarusselle auslösen, Ängste verstärken oder in Isolation führen. All das wirkt sich über das Nerven-, Hormon- und Immunsystem auf den Körper aus und umgekehrt.

Ein Team, viele Perspektiven

In der Rehaklinik Hasliberg begleitet ein interdisziplinäres Team die Patientinnen und Patienten auf ihrem Weg. Ärztinnen und Ärzte, Pflegefachpersonen, Psychologinnen und Psychologen, Physio- und Ergotherapeutin-

«Wir möchten wissen: Wer ist dieser Mensch, der vor uns sitzt? Was hat er oder sie erlebt? Was belastet sie oder ihn psychisch, sozial, biografisch?»

Dr. med. Georgios Kokinogenis
Chefarzt



Bei der interdisziplinären Visite steht die Patientin oder der Patient im Mittelpunkt.



Der Arzt und die Psychologin begegnen ihren Patientinnen und Patienten auf Augenhöhe.

*«Viele Betroffene merken:
Mein früheres Leben hat
mich krank gemacht. Und dann
nutzen sie die Zeit hier,
um sich neu auszurichten,
manchmal sogar beruflich.»*

Yvonne Schönauer
Psychologin

nen und -therapeuten, Sozialarbeitende: sie alle bringen ihre Sichtweisen ein. In gemeinsamen Visiten entsteht ein umfassendes Bild, das alle Lebensbereiche berücksichtigt.

Den erkrankten Personen steht eine Vielzahl an unterschiedlichen Behandlungsformen zur Verfügung. «Unser Angebot geht weit über die klassischen Therapieformen hinaus», erklärt Kokinogenis. So ergänzen kreative oder naturbasierte Ansätze wie Jodelgruppen, Waldbaden oder Kältetherapie das Therapieprogramm. Besonders eindrücklich: das sogenannte Peer-Coaching. Ehemals Betroffene begleiten andere Betroffene und schenken einfühlsame

Unterstützung auf Augenhöhe. Die Patientinnen und Patienten entscheiden mit, welche Angebote sie wahrnehmen möchten. Auch das soziale Umfeld wird bewusst in die Behandlung einbezogen: Partnerinnen bzw. Partner, die Familie, Vorgesetzte oder Arbeitskolleginnen und

-kollegen können dabei helfen, langfristig gesunde Veränderungen zu etablieren.

Ganzheitlich geheilt

Es sei berührend zu sehen, wie Menschen während ihres Aufenthalts am Hasliberg ihre Kraft wiederentdecken. Sie erkennen: Vielleicht stehen nicht mehr alle alten Ressourcen zur Verfügung, aber neue lassen sich entwickeln. Manchmal entsteht daraus eine erweiterte Sicht aufs Leben, ein inneres Innehalten, ein mutiger Neuanfang. «Viele Betroffene merken: Mein früheres Leben hat mich krank gemacht», sagt Schönauer. «Und dann nutzen sie die Zeit hier, um sich neu auszurichten, manchmal sogar beruflich.» Gesundwerden heisst nicht immer, zum alten Zustand zurückzukehren. Manchmal bedeutet es, einen neuen Weg zu finden. Einen, der dem Menschen wirklich guttut. •

Kontakt:

Rehaklinik Hasliberg
6083 Hasliberg Hohfluh
+41 33 533 91 00
www.rehaklinik-hasliberg.ch

Auszeichnung «Selbsthilfefreundliches Spital» für die Privatklinik Meiringen

Auf Augenhöhe: Die Kraft gemeinsamer Erfahrungen



Selbsthilfegruppen sind ein essenzieller Bestandteil des Nachsorgeangebots für Patientinnen und Patienten der Privatklinik Meiringen. Mit der Auszeichnung als «Selbsthilfefreundliches Spital» rückt das Thema in den Fokus einer breiteren öffentlichen Wahrnehmung.

V.l.n.r.: PD Dr. med. Elisabeth Balint, Stefanie Rytz und Ljiljana Mezić sind die Ansprechpartnerinnen für die Selbsthilfe in der Privatklinik Meiringen.



«Unser Ziel ist es, Selbsthilfe auf allen Ebenen, bei Patientinnen und Patienten, Angehörigen, Mitarbeitenden sowie in der Öffentlichkeit sichtbar und wirksam zu machen.»

Stefanie Rytz
Leiterin Sozialberatung

Im Gespräch mit Teilnehmenden aus Selbsthilfegruppen sammelt das Projektteam wertvolle Anregungen.



Sich verstanden fühlen, ohne viele Worte; auf Augenhöhe sprechen, ohne bewertet zu werden; in der Gemeinschaft Kraft finden: Selbsthilfegruppen bieten Betroffenen und Angehörigen von psychisch oder körperlich erkrankten Menschen einen geschützten Raum, in dem gegenseitige Unterstützung und ein Gefühl der Normalität entstehen können. Die Zahlen beweisen die zunehmende Nachfrage: In der Schweiz gibt es heute doppelt so viele Selbsthilfegruppen wie noch vor 15 Jahren. In der Privatklinik Meiringen sorgt Stefanie Rytz, Leiterin Sozialberatung, gemeinsam mit ihrem Team dafür, dass die Hilfe zur Selbsthilfe prozessorientiert und nachhaltig verankert bleibt. Hilfe zur Selbsthilfe ist eine zentrale Leitidee in der sozialen Arbeit, weshalb das Projekt in der Klinik auch an die Sozialberatung gekoppelt wurde.

Pionierarbeit in der Selbsthilfe im Kanton Bern

Damit hat die Privatklinik Meiringen eine Vorreiter-Rolle eingenommen. Als erste psychiatrische Einrichtung im Kanton Bern hat sie sich der Hilfe zur Selbsthilfe verschrieben. «Unser Ziel ist es, Selbsthilfe auf allen Ebenen, bei Patientinnen und Patienten, Angehörigen, Mitarbeitenden sowie in der Öffentlichkeit sichtbar und wirksam zu machen», erklärt Stefanie Rytz. Ein umfangreicher Massnahmenkatalog bildet die Grundlage des Zertifizierungsprozesses, der über mehrere Jahre hinweg umgesetzt, evaluiert und weiterentwickelt wird. Die Auszeichnung «Selbsthilfefreundliches Spital» wird nach erfolgreichem Verlauf verliehen.

Verlässlichkeit und Zugehörigkeit

Meistens suchen Betroffene nach dem Klinikaufenthalt gezielt Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe. «Natürlich ist es auch möglich, bereits während des stationären Aufenthalts Kontakt zu einer Gruppe aufzunehmen», betont Stefanie Rytz. Im Aufnahme-, Behandlungs- und Entlassungsprozess werden Patientinnen und Patienten sowie Angehörige aktiv auf das Angebot hingewiesen. Auf einigen Stationen stellen sich Gruppen sogar direkt vor. Die Rückmeldungen sprechen für sich: Die Teilnahme an Selbsthilfegruppen schenkt vielen Menschen Halt, Struktur und ein neues Gefühl von Sinnhaftigkeit. Einige werden selbst aktiv, begleiten neue Teilnehmende und übernehmen Verantwortung – ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu mehr Selbstwirksamkeit.

«Es ist berührend zu sehen, wie aus Zuhörenden Handelnde werden und aus Unsicherheit Hoffnung wächst.»

Stefanie Rytz

Nicht jede und jeder kann sich mit dem Konzept identifizieren. «Selbstverständlich ist die Teilnahme freiwillig und kann nicht durch eine Ärztin oder einen Arzt verordnet werden», betont Stefanie Rytz. «Es gibt weitere wertvolle Nachsorgeangebote, die individuell auf die betroffene Person abgestimmt werden können.»

Was Selbsthilfe leisten kann und was nicht

In Selbsthilfegruppen begegnen sich Menschen mit ähnlichen Erfahrungen. Sie sind Expertinnen und Experten ihrer eigenen Lebensgeschichte. Diese Form der Verständigung ermöglicht eine Tiefe des Austauschs, die professionelle Unterstützung allein nicht erreichen kann. Das Gefühl, nicht allein zu sein, sich nicht erklären oder rechtfertigen zu müssen, wirkt oft entlastend und stabilisierend. Trotzdem ersetzt die Selbsthilfe keine medizinische Behandlung oder Psychotherapie. Vielmehr ergänzt sie das professionelle Angebot auf sinnvolle Weise und unterstützt die langfristige Krankheitsbewältigung.

Selbsthilfe ist auch für Angehörige wertvoll

Neben der Unterstützung der Patientinnen und Patienten richtet sich das Engagement der Privatklinik Meiringen auch gezielt an Angehörige. Regelmässig finden vor Ort Angehörigenabende statt, bei denen der Austausch im Mittelpunkt steht. Aus diesen Treffen sind bereits lokale Selbsthilfegruppen entstanden, getragen von Menschen, die sich gegenseitig stärken und neue Wege im Umgang mit Belastungen finden. «Es ist berührend zu sehen, wie aus Zuhörenden Handelnde werden und aus Unsicherheit Hoffnung wächst», ergänzt Stefanie Rytz. Selbsthilfe bedeute, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und dabei nicht allein zu sein.

Ein strukturierter Weg zur Auszeichnung

Das Konzept «Selbsthilfefreundliches Spital» wurde ursprünglich in Deutschland und Österreich entwickelt und von der Stiftung Selbsthilfe Schweiz übernommen. Der Zertifizierungsprozess folgt einem klar definierten Kriterienkatalog, auf dessen Grundlage ein verbindlicher Massnahmenplan erstellt und über ein Jahr hinweg

umgesetzt wird. Erst nach erfolgreichem Abschluss aller Schritte wird die Auszeichnung verliehen. Ein zentrales Element ist das sogenannte Kooperationsdreieck: Die enge Zusammenarbeit zwischen Klinikmitarbeitenden, der Stiftung Selbsthilfe Schweiz und Mitgliedern bestehender Selbsthilfegruppen stellt sicher, dass Perspektivenvielfalt und gelebte Erfahrung in die Projektumsetzung einfließen. Die Privatklinik Meiringen erhielt die Auszeichnung für zwei Jahre. Im Jahr 2026 wird die Zertifizierung von H+, dem nationalen Spitzenverband der öffentlichen und privaten Schweizer Spitäler, Kliniken und Pflegeinstitutionen, übernommen. •



Informationen zum selbsthilfefreundlichen Spital sind im ganzen Areal der Privatklinik Meiringen zu finden.

Kontakt:

Privatklinik Meiringen
3860 Meiringen
+41 33 972 81 11
www.privatklinik-meiringen.ch

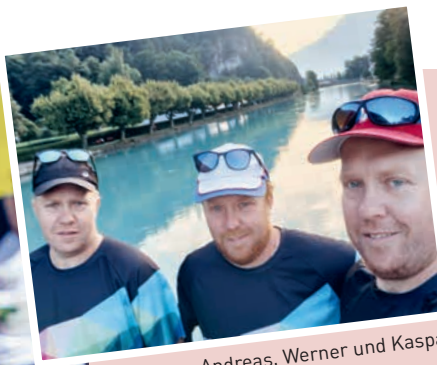
Schweizweit breit abgestützt

22 regionale und kantonale Selbsthilfezentren unterstützen Selbsthilfegruppen mit Beratung, Vermittlung, Infrastruktur und Weiterbildung. Die Stiftung Selbsthilfe Schweiz als deren Dachorganisation vertritt als einzige Organisation auf nationaler Ebene die Idee der gemeinschaftlichen Selbsthilfe unabhängig vom Thema. Selbsthilfe Schweiz ist die Trägerin des Projekts «Gesundheitskompetenz dank selbsthilfefreundlicher Spitäler». Die schweizweite Umsetzung des Projekts wurde von Gesundheitsförderung Schweiz im Rahmen des Programms «Prävention in der Gesundheitsversorgung» von 2021 bis 2024 mitfinanziert. Die Umsetzung vor Ort geschieht durch die regionalen Selbsthilfezentren.

Kriterien der Auszeichnung

- Selbstdarstellung der Selbsthilfe in der Klinik wird ermöglicht
- Über die Zusammenarbeit zwischen Spital und Selbsthilfe wird informiert
- Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen in der Klinik sind bekannt
- Der Informations- und Erfahrungsaustausch ist gesichert
- Über die mögliche Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe wird zum geeigneten Zeitpunkt informiert
- Partizipation der Selbsthilfe wird ermöglicht





Andreas, Werner und Kaspar

Kaspar Schläppi, 1982 in Guttannen und in der Schulzeit in Willigen direkt neben der Privatklinik aufgewachsen, hat seine Ausbildung als Elektromonteur und anschliessend seine Weiterbildung zum Elektrosicherheitsberater gemacht. Er arbeitet seit Oktober 2013 als Betriebselektriker bei der Michel Gruppe. Zuvor war er als Elektromonteur bei der Firma Elektro Christen in Meiringen tätig.

Mitarbeitende der Michel Gruppe:
Kaspar Schläppi, Betriebselektriker Michel Gruppe AG

Zwischen Stromkreis und Fürsorge

«Seit über zwölf Jahren bin ich als Betriebselektriker bei der Michel Gruppe AG tätig. Ein Beruf, der mich täglich aufs Neue fordert, aber auch erfüllt. Gemeinsam mit meinem Arbeitskollegen bin ich für unterschiedliche technische Anlagen verantwortlich. Das Spektrum reicht von Brandmelde- und Lichtrufsystemen über komplexe Küchentechnik bis hin zur Wasseraufbereitung. Dabei wird mir immer wieder bewusst: Ohne Strom läuft heutzutage kaum etwas - und genau hier beginnt meine Verantwortung.

Zwar starten wir jeden Tag mit einem klaren Plan, doch selten verläuft dieser ohne Abweichungen. Wenn etwa in der Rehaklinik Hasliberg plötzlich eine Lampe nicht mehr funktioniert und so ein technisches Problem direkt das Wohl unserer Patientinnen und Patienten betrifft, heisst es, rasch reagieren. Diese Unvorhersehbarkeit war anfangs gewöhnungsbedürftig, heute ist sie für mich zur Gewohnheit geworden. Flexibilität ist in meinem Beruf hilfreich und essenziell.

Was ich besonders an meinem Tätigkeitsbereich und meinem Arbeitgeber schätze, ist das grosse gegenseitige Verständnis im interdisziplinären Miteinander. Wenn ich beispielsweise gerade in einem dringenden Einsatz bin und eine weniger akute Anfrage nicht sofort beantwortet werden kann, stosse ich auf Verständnis. Diese kollegiale Haltung ist keine Selbstverständlichkeit, sondern Ausdruck eines starken Teamgeistes. Für mich ist klar:

Technische Störungen, die unmittelbar das Wohlbefinden von Beteiligten betreffen, haben oberste Priorität. Wenn es nötig ist, bleibe ich hier auch über den Feierabend hinaus, um eine Lösung zu finden.

Um den körperlichen und geistigen Anforderungen meines Berufs dauerhaft gewachsen zu sein, achte ich auch in der Freizeit auf meine physische und psychische Fitness. Jedes Jahr nehme ich gemeinsam mit meinen zwei Brüdern am Jungfrau-Marathon teil. Das klingt vielleicht nach einer sportlichen Härteprobe, doch für mich ist es weit mehr als das. Das regelmässige Training zwingt mich, dranzubleiben, durchzuhalten und mental stark zu bleiben. Eigenschaften, die mir auch im Berufsalltag zugutekommen. Der Marathon selbst ist jedes Mal eine Grenzerfahrung. Natürlich geht es mir dabei nicht nur um Leistung. Es sind oft die kleinen Momente, die den Unterschied machen: ein kurzer Halt, um die beeindruckende Landschaft zu geniessen, ein gemeinsames Foto mit meinen Brüdern. Auch das gehört dazu. Für mich ist der Marathon ein Mittel zum Zweck: Er hilft mir, körperlich und geistig fit zu bleiben, damit ich mich mit voller Energie für das Wohl unserer Patientinnen und Patienten sowie Mitarbeitenden einsetzen kann.» •

Alpin- und Sportpsychiatrie sowie therapeutisches Klettern in der Privatklinik Meiringen

An der Grenze: Wenn Berg, Sport und Psyche sich begegnen



Von aussen wirken sie stark, fokussiert und belastbar: Menschen, die in den Bergen unterwegs sind oder im Leistungssport Aussergewöhnliches leisten. Doch auch sie sind nicht gegen psychische Krisen gefeit. In der Privatklinik Meiringen ist daraus ein innovatives Therapieangebot entstanden: Alpinpsychiatrie, Sportpsychiatrie und therapeutisches Klettern bilden drei Säulen, die Bewegung, Grenzerfahrung und psychische Gesundheit miteinander verbinden.



Therapeutisches Klettern baut auf drei Pfeilern: Vertrauen, Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit.



Beim therapeutischen Klettern entdecken Teilnehmende ihre Grenzen – und überwinden sie mit Hilfe der Gruppe und der Therapeutinnen und Therapeuten.

Die Alpinskipsychiatrie in Meiringen entstand aus der Leidenschaft für den Bergsport und der Erkenntnis, dass Bergretterinnen und Bergretter zwar helfen, wenn andere in Not sind, selbst aber oft keine Anlaufstelle haben. «Wenn man in den Bergen unterwegs ist, ist man auf ein funktionierendes Sicherheitsnetz angewiesen», sagt PD Dr. med. Christian Mikutta, stv. Ärztlicher Direktor und Chefarzt in der Privatklinik Meiringen. Dieses Netz halten oft Menschen aufrecht, die selbst traumatischen Erlebnissen ausgesetzt waren.

Um diesen Helfenden zu helfen, entwickelte Mikutta mit seinem Team ein spezialisiertes Angebot: Psychotherapeutische Betreuung nach belastenden Einsätzen wie Lawinenabgängen, Felsstürzen oder Kletterabstürzen, Schulungen für alpine Rettungskräfte sowie Unterstützung beim Aufbau von Peer-Organisationen. Besonders die Alpine Rettung Schweiz und der Schweizer Bergführerverband werden eng begleitet. Dabei zeigte sich: Traumafolgestörungen treten bei Bergführerinnen und Bergführern selten auf, aber wenn ein Gast zu Schaden kommt, steigt das Risiko deutlich. Ziel ist es, Warnsignale früh zu erkennen und Betroffenen Wege aufzuzeigen, um die psychischen Belastungen zu verarbeiten.

*«Leistungssportler
und Leistungssportlerinnen
erleben genauso
psychische Erkrankungen
wie alle anderen
Menschen, aber unter
zusätzlichem Druck»*

PD Dr. med. Christian Mikutta
Stv. Ärztlicher Direktor und Chefarzt
Privatklinik Meiringen

Sportpsychiatrie: Mentale Stärke braucht Betreuung

Was für den Berg gilt, gilt auch für den Sport: Wer physisch viel leistet, ist auch psychisch gefordert. Die Sportpsychiatrie ist ein Teilgebiet der Psychiatrie. Sie berücksichtigt das besondere Umfeld von Sportlerinnen und Sportlern wie etwa Trainerinnen und Trainern, Sponsoren

oder Mannschaftenverantwortliche ebenso wie spezielle Herausforderungen wie Dopingkontrollen bei Medikamenten. «Leistungssportlerinnen und Leistungssportler erleben genauso psychische Erkrankungen wie alle anderen Menschen, aber unter zusätzlichem Druck», erklärt Mikutta. Besonders häufig sind Depressionen, Schlafprobleme, Essstörungen oder Folgen von Gehirnerschütterungen. Auch der Umgang mit der Zeit nach der aktiven Karriere stellt viele Athletinnen und Athleten vor grosse Unsicherheiten, und das auch schon in sehr jungen Jahren.

Die Behandlung erfolgt meist ambulant. Wichtig ist ein gutes Vertrauensverhältnis, denn oft zeigen sich die Symptome subtil: Der Spass am Sport fehlt, die Motivation sinkt, die Selbstzweifel wachsen. Für Sportpsychiaterinnen und Sportpsychiater bedeutet das: genau beobachten, gut zuhören, feinfühlig begleiten. Die Therapie umfasst psychotherapeutische Gespräche, gegebenenfalls Medikamente unter Doping-Richtlinien sowie bei Bedarf Ernährungstherapie in Zusammenarbeit mit spezialisierten Fachpersonen. Viele Patientinnen und Patienten zeigen durch ihre Disziplin rasch Fortschritte, vor allem wenn es gelingt, ihre Passion wieder mit Lebensfreude zu verbinden. Besonders schön ist es für die Ärztin und den Arzt, wenn sie an den sportlichen Erfolgen nach abgeschlossener Therapie via Medien oder durch Erzählungen der ehemaligen Patientinnen und Patienten teilhaben können.

Klettern: Vertrauen, Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit

Einen anderen Zugang zur Psyche bietet das therapeutische Klettern. Anders als im Leistungssport stehen hier nicht die sportlichen Ziele, sondern das Erleben im Zentrum. «Es geht um Körperwahrnehmung, Denk- und Verhaltensmuster und nicht um Kraft oder Technik», erklären die Therapeutinnen Elena Schoch und Eva Allenbach. Aus ihrer privaten Begeisterung fürs Klettern entwickelten sie ein neues Gruppentherapie-Angebot in



Beim therapeutischen Klettern ist der enge Austausch unter den Teilnehmenden entscheidend.



Mit dem Drei-Zonen-Modell ordnen Patientinnen und Patienten ihre aktuelle Gefühlswelt ein.

Zusammenarbeit mit der benachbarten Kletterhalle Meiringen. Hier wird Klettern als Therapie für Menschen mit einer psychischen Störung wie z.B. Depressionen, Angststörungen oder ADHS genutzt und gezielt mit psychotherapeutischen Interventionen kombiniert.

Über vier Wochen hinweg treffen sich die Patientinnen und Patienten einmal pro Woche an der Kletterwand. Mit Unterstützung des Drei-Zonen-Modells lernen

sie, ihre eigenen Gefühle und Reaktionen besser einzuordnen: Was empfinde ich als sicher? Was fordert mich heraus, ohne mich zu überfordern? Dabei entdecken sie, dass zwischen Komfort und Panik auch eine Lernzone existiert. Weiter folgen Übungen zu Vertrauen, Nähe und Distanz, zuerst am Boden, dann an der Kletterwand.

Niemand muss klettern. Manche beobachten anfangs nur, andere trauen sich direkt an die Wand. Die Gruppendynamik hilft: Man unterstützt sich gegenseitig und freut sich gemeinsam über Fortschritte. Es sei beeindruckend, wie viel Rückhalt eine Gruppe geben kann, sagt Schoch: «Ich habe nicht erwartet, wie stark sich die Teilnehmenden gegenseitig tragen.»

Im Fokus stehen Achtsamkeit, das Erkennen von Denk- und Verhaltensmustern und die Aktivierung von Ressourcen. Wer oben an der Wand eine Grenze überwindet, spürt Selbstwirksamkeit. Wer sich beim Klettern sichern lässt, lernt Vertrauen. Wer sichert, lernt Verantwortung zu übernehmen. Klettern zwingt gedanklich ins Hier und Jetzt. Es bringt einen Moment der Freiheit, der manches andere leichter macht.

Drei Wege, ein Ziel

So unterschiedlich die drei Angebote sind, die Verbindung ist klar: Bewegung, Natur, Grenzerfahrung und therapeutische Begleitung können neue Zugänge zur Psyche eröffnen. Der Standort der Privatklinik Meiringen im Haslital eignet sich perfekt für solche Therapie-Richtungen. Ob im dramatischen Einsatz am Berg, unter Leistungsdruck im Stadion oder in stiller Konzentration an der Wand: Überall braucht es achtsame Angebote, um die mentale Gesundheit zu stärken. Die Privatklinik Meiringen zeigt, wie sich private Leidenschaft und therapeutische Expertise sinnvoll verbinden lassen, zum Wohlergehen, die oft an ihre Grenzen gehen. •



Berge sind seine Leidenschaft. Während der Ausübung seiner privaten Passion kam PD Dr. med. Christian Mikutta die Idee, ein spezialisiertes Betreuungsangebot zu entwickeln.



Stephan Siegrist wurde 1972 geboren. Der ausgebildete Zimmermann und Bergführer wohnt mit seiner Familie in Ringgenberg. Seit über 30 Jahren lebt er seine Leidenschaft als professioneller Alpinist. In Vorträgen teilt er seine Erfahrungen aus der extremen Welt des Alpinismus und schlägt dabei Brücken zur Geschäftswelt. Mit Bildern und persönlichen Geschichten beleuchtet er Themen wie Risikomanagement, Teamarbeit, Entscheidungsfindung unter Druck und das Navigieren in unsicherem Terrain – Kompetenzen, die sowohl in den Bergen als auch im Business über Erfolg oder Misserfolg entscheiden.

Digitaler Rückzug, echte Verbindung

Warum Expeditionen und Klettern nicht nur Abenteuer, sondern auch Therapie sein können.

Seit über 30 Jahren habe ich das Privileg, meine Passion zum Beruf zu machen. Expeditionen in entlegene Gebiete dieser Welt sind für mich nicht nur Teil meines Jobs, sondern Lebenselixier. Sechs Wochen im Jahr ziehe ich los – raus aus dem Alltag, rein in die Natur, zu den Bergen, zu fremden Kulturen – und letztlich zu mir selbst.

Diese Auszeiten haben einen ganz besonderen Effekt auf meine mentale Gesundheit. Denn sie ermöglichen etwas, das in unserer Welt selten geworden ist: einen echten digitalen Rückzug. Kein Dauerrauschen, kein Scrollen, keine ständige Erreichbarkeit. Und ja – ich weiss, was das in meinem Beruf bedeutet. Für Athletinnen und Athleten in der heutigen Zeit ist eine Online-Präsenz fast schon Pflicht. Wer nicht sichtbar ist, ist (scheinbar) nicht relevant.

Aber genau hier liegt das Problem. Wir messen uns und unseren Wert immer häufiger in Likes, Followern und Reaktionen. Dabei verlieren wir leicht den Kontakt zu dem, was uns wirklich ausmacht. Für mich ist dieser bewusste Rückzug daher kein Rückschritt, sondern ein Akt der Selbstfürsorge. Klar, es braucht Mut und Willensstärke, sich aus dem digitalen Strom auszuklinken. Aber

der Mehrwert ist immens: Der Geist wird klarer. Die Sinne werden wach. Man wird wieder aufnahmefähig – für das Wesentliche.

Bergsteigen und Klettern sind für mich weit mehr als Sport. Sie sind Werkzeuge zur Selbstregulation. In einer Welt, in der sich so vieles um Leistung, Tempo und Vergleich dreht, bieten sie mir einen Raum, in dem ich einfach nur sein darf. Klettern zwingt zur Präsenz. Es holt dich raus aus dem Kopf, hinein in den Moment. Es fordert – und es heilt.

Immer mehr Studien bestätigen, was ich seit Jahrzehnten selbst erlebe: Klettern kann eine wirksame, ganzheitliche Therapieform sein – etwa bei Depressionen, Ängsten, oder posttraumatischen Belastungen. Es verbindet Bewegung mit Achtsamkeit, Überwindung mit Erfolgserlebnissen. Es stabilisiert Körper und Geist – und schafft Zugang zu innerer Stärke.

Für mich ist jeder Schritt am Berg, jeder Griff am Fels auch ein Schritt zurück zu mir selbst. Expeditionen und Klettern helfen mir, mich neu zu justieren, den Fokus zu finden – und psychisch gesund zu bleiben in einer Welt, die oft zu laut ist. •

Zentrum für Stressfolgeerkrankungen/Burnout der Privatklinik Meiringen

Nebel im Kopf – wenn Erschöpfung Farbe annimmt

Jung, ambitioniert, auf der Überholspur: Markus Schütz war beruflich auf Erfolgskurs, als ihn eine Erschöpfungsdepression aus dem gewohnten Leben riss. Am Hasliberg fand er durch die Nähe zur Natur, durch künstlerisches Schaffen und das bewusste Zulassen von Gefühlen, wieder zurück zu sich.



Markus Schütz, wann waren Sie in der Privatklinik Meiringen am Hasliberg in Behandlung?

Es war im April 2023, als ich während rund fünfeinhalb Wochen im Zentrum für Stressfolgeerkrankungen/Burnout stationär in Behandlung war.

Welche Diagnose hatten Sie und wie erkannten Sie, dass Sie Unterstützung benötigen?

Die Diagnose lautete mittelschwere Erschöpfungsdepression. Die Symptome waren deutlich: massive Schlafstörungen und ein ständiger Druck in der Brust. Zeichen, die viele kennen, aber oft ignorieren. Auch ich habe zu spät reagiert. Zwar befand ich mich in einem Coaching, doch der kritische Zeitpunkt war bereits überschritten. Die Beschwerden empfand ich zunehmend als irrational, die Angst verstärkte sich.

Eine Erschöpfungsdepression entsteht selten durch ein einzelnes Ereignis. Was hat bei Ihnen dazu geführt?

Beruflich war ich als operativer Leiter eines KMU stark eingespannt. Ich ging in meiner Aufgabe auf, oft über die Grenzen hinaus. Ich wusste zwar, dass ich einen Ausgleich brauche, doch irgendwann wurden diese Auszeiten zu einer weiteren Pflicht. Ein Verlust in der Familie hat mir den Boden unter den Füßen weggezogen. Plötzlich war Leistung nicht mehr wichtig. Rückblickend war es wohl ein Zusammenspiel, auch geprägt von biografischen Erfahrungen, das letztlich mein inneres Gleichgewicht zum Einsturz brachte.

Wie haben Sie den Aufenthalt am Hasliberg erlebt?

Für mich hat am Hasliberg vieles zusammengepasst: die Umgebung, das Therapiekonzept, die Menschen. Es tat gut zu sehen, dass ich mit meiner Krise nicht allein bin.

Und dann haben Sie das Malen entdeckt.

Eines Morgens, als ich nach dem Frühstück zurück auf mein Zimmer wollte, die Hand schon an der Türfalle, verspürte ich den Drang, eine andere Türe zu öffnen. Durch diese andere Türe zum Atelier eröffnete sich mir eine neue Welt. Ich griff anfangs zur Holzkohle und später auch zu Pastellkreiden und malte einfach drauflos. Es entstand unter anderen auch ein Bild, das später verkauft wurde: ein grosser, farbenfroher Mittelfinger. Für mich





Regelmässig nimmt Markus Schütz seine Hängematte in den Wald und lässt den Alltag hinter sich.

ein kraftvolles Symbol dafür, dass es okay ist, wenn mal alles schlecht ist und dass auch diese Gefühle ihren Raum brauchen. Das Malen wurde in den folgenden Wochen zu einem Ventil, zu einer wichtigen Ausdrucksform.

**Ihre Werke zeigen Sinnbilder eines Burnouts.
Was genau haben Sie dargestellt?**

Das Erlebte in Bilder zu fassen, wurde für mich zu einem Weg, das Unsagbare greifbar zu machen. Ein Bild zeigt einen Kopf, der in der Wand feststeckt, ein anderes

symbolisiert den Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. Es geht um innere Zustände, die schwer in Worte zu fassen sind, aber in Farben und Formen Ausdruck finden.

**Daraus entstand die Ausstellung «Nebel im Kopf».
War das bereits während der Behandlung geplant?**

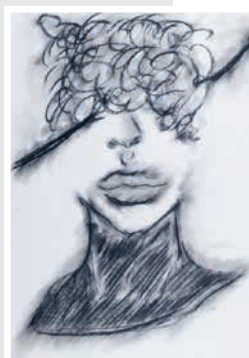
Nein. Während meines Aufenthalts wollte ich einfach malen und zur Ruhe kommen. Erst nach dem Austritt entstand die Idee, aus den Werken eine Ausstellung zu machen. Ich wollte einen Beitrag leisten, um das Thema Burnout zu enttabuisieren. Es betrifft viele und doch wird zu selten offen darüber gesprochen.

Wie leben Sie heute?

Bewusster. Die Erschöpfungsdepression ist Teil meiner Biografie. Ich gehe offen damit um. Ich halte nichts davon, solche Erfahrungen zu verschweigen. Heute arbeite ich 60 Prozent, habe in mich selbst investiert, etwa durch eine Ausbildung zum Meditationsleiter und durch regelmässiges Waldbaden. Natürlich gibt es im Arbeitsalltag auch wieder stressige Phasen und dann kommen einzelne Symptome für kurze Zeit zurück. Aber ich gebe ihnen Raum und steuere aktiv dagegen. Heute weiss ich: Gesundheit ist kein Zustand, den man erreicht, sondern ein Weg, den man bewusst geht. •

Ausstellung / Workshop «Nebel im Kopf»:

Markus Schütz bietet gezielte Ausstellungen, kombiniert mit einem Impulsreferat und/oder Workshops zum Thema «Nebel im Kopf» an. Interessierte, die in ihrem Betrieb oder ihrer Schule solch einen Workshop durchführen möchten, melden sich unter markusschuetz84@gmail.com.





Gesunde und einfach umsetzbare Ernährungstipps für zu Hause

Lebensmittel sind Mittel für das Leben

Im Grunde wissen wir es alle: Gesunde Ernährung ist wichtig. Doch zwischen Terminen, Verpflichtungen und Alltagsstress ist es gar nicht so leicht, diese Erkenntnis auch täglich umzusetzen. Und was genau bedeutet eigentlich gesund? Tanja Schuster, Ernährungsberaterin an der Rehaklinik Hasliberg, gibt einen Einblick in das faszinierende Feld der Ernährung und zeigt auf, wie wir auch im Alltag mit einfachen Mitteln ein Stück gesünder leben können.

«Es gibt nicht die eine richtige Ernährung für alle», betont Tanja Schuster. «So unterschiedlich wie unsere Körper sind, so unterschiedlich sind auch unsere Bedürfnisse und Voraussetzungen.» Was jedoch für alle Menschen gilt: Der Darm spielt eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit. Neueste medizinische Erkenntnisse zeigen, dass zahlreiche Erkrankungen in Zusammenhang mit der Darmflora stehen, den Billionen von Bakterien, die unseren Verdauungstrakt besiedeln. Deshalb ist eine ausgewogene Ernährung nicht nur eine gute Idee, sondern Basismedizin. Je gesünder und vielfältiger wir essen, desto besser geht es unseren «Darmbewohnern». Und je mehr diese in Balance sind, desto stärker wirken sie auf unsere mentale und körperliche Gesundheit zurück.

Ob Frühstück, Mittag- oder Abendessen: Täglich treffen Menschen mehrere Entscheidungen darüber, was auf ihrem Teller landet. Hochgerechnet sind das 700 bis 1000 kleine Ernährungsentscheidungen pro Jahr, oft unter Zeitdruck, manchmal unbewusst, manchmal gestresst. «Unsere Darmbakterien beeinflussen nicht nur die Verdauung, sondern auch unser Denken, unser Verhalten und unsere Emotionen», erklärt die Ernährungsberaterin. Lächelnd beschreibt sie diesen Sachverhalt mit folgendem Bild: «Ich stelle mir die Darmbakterien gern als kleine Bauchhelden vor. Sie feiern, wenn ich sie gut versorge, und kämpfen, wenn ich ihnen Junkfood

zumute. Dieses Bild hilft mir, bessere Entscheidungen zu treffen.» Wer sich das vorstelle, finde schneller Freude an einem bunten, gesunden Lebensstil. «Es lohnt sich, Genuss wieder zu üben und regelmässig Zeit für die eigenen Bedürfnisse einzuplanen», so Schuster. Das Kochen werde so zur Kraftquelle für Körper und Seele. •

Genuss, Lebensfreude & Balance – auch zu Hause



Gesunde Ernährung bedeutet nicht Verzicht, sondern bewussten Genuss. Tanja Schuster gibt einige alltagstaugliche Tipps, wie man beim nächsten Einkauf und zu Hause mit kleinen Schritten viel für die eigene Gesundheit tun kann.



Die Begeisterung von Tanja Schuster, dipl. Ernährungsberaterin an der Rehaklinik Hasliberg, für eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist ansteckend.



Mehr Gemüse statt Früchte

Beides ist wichtig, keine Frage. Doch oft nehmen Früchte überhand. Idealerweise sollte der tägliche Gemüseanteil ca. 400 Gramm sein, Früchte maximal 250 Gramm. Wenn Sie Obst essen, greifen Sie bevorzugt zu Beeren oder Zitrusfrüchten – sie sind besonders zuckerarm und mikronährstoffreich. Es ist sinnvoll, zu jeder Mahlzeit etwas Eiweisshaltiges (z.B. Hülsenfrüchte, Nüsse, Quark oder Ei) zu essen. Eiweiss sorgt für langanhaltende Sättigung, stabilisiert den Blutzuckerspiegel, verhindert Heisshungerattacken und schützt vor Muskelabbau.



Einen Regenbogen einkaufen

Gehen Sie mit offenen Augen durch die Gemüse- und Früchteabteilung. Die Farbenvielfalt spricht nicht nur unsere Sinne an, sondern auch unsere Gesundheit. Wer bunt einkauft, isst meist automatisch gesünder. Und: Was im Kühlschrank liegt, wird mit grosser Wahrscheinlichkeit auch gegessen.



Grün, rot-orange und violett

Diese Farben sollten täglich auf Ihrem Teller landen. Denn jede dieser Farbgruppen enthält unterschiedliche Schutzstoffe mit vielfältiger Wirkung – für ein starkes Immunsystem, einen gesunden Darm und mehr Energie.



Achtsames und genussvolles Kochen

Frische Zutaten zuzubereiten ist weit mehr als nur Vorbereitung zur Nahrungsaufnahme, es ist eine Form von Selbstfürsorge. Kochen kann eine kleine tägliche Genusstherapie sein. Wer sich dafür Zeit nimmt, spürt, wie die Lebensqualität steigt: Kochen entspannt, schafft ein Gefühl von Kontrolle und gibt Energie zurück. Planen Sie sich die Zeitfenster ein, es lohnt sich.



Privatklinik Meiringen



«psyche unplugged» – Der Podcast der Privatklinik Meiringen

Die Privatklinik Meiringen publiziert in regelmässigen Abständen Podcast-Folgen, die sich aktuellen Fragen der Psychiatrie und Psychotherapie widmen. Ziel ist es, Wissen zu vermitteln, Vorurteile abzubauen und einen offenen Diskurs über psychische Gesundheit zu fördern. In Zusammenarbeit mit der santémedia AG werden die Themen sorgfältig ausgewählt und inhaltlich aufbereitet. Die Bandbreite reicht von spezifischen Fragestellungen, etwa psychische Erkrankungen im Jugendalter, bis hin zu Einblicken in die berufliche Leidenschaft der Pflege.



Stiftung Helsenberg

Zwischen Struktur und Nähe: Anna Loretan im Führungsalltag in der Stiftung Helsenberg

Seit April 2024 leitet Anna Loretan den Standort Mosaik Meiringen der Stiftung Helsenberg. Ihr Aufgabenbereich ist breit gefächert: Er reicht von organisatorischen und strukturellen Fragen über die Begleitung der Klientinnen und Klienten im Alltag bis hin zur Führung der Mitarbeitenden und zur Unterstützung in Krisensituationen.

Loretan übernimmt gerne Verantwortung. Besonders reizt sie, die Entwicklung eines Teams zu beobachten und aktiv mitzugestalten. «Mir ist es wichtig, dass die Mitarbeitenden am Ende ihres Dienstes zufrieden nach Hause gehen und dass sich unsere Klientinnen und Klienten unterstützt, gefördert und verstanden fühlen», sagt sie.



Die ausgebildete Teamleiterin für soziale und sozialmedizinische Organisationen arbeitet bevorzugt partizipativ. Sie ist überzeugt, dass Entscheide nachhaltiger wirken, wenn sie gemeinsam getragen werden. Doch nicht immer lassen sich alle unterschiedlichen Haltungen im Team unter einen Hut bringen. Gerade in solchen Momenten zeigt sich ihre Stärke: Mit Leidenschaft und Hingabe stellt sie sich den Herausforderungen und findet pragmatische Lösungen.



Zentrale, Empfang

+41 33 972 81 11
info@privatklinik-meiringen.ch
Mo–Fr: 08:00–20:00 Uhr
Sa/So: 08:00–12:30, 13:00–18:30 Uhr

Patientenaufnahme

+41 33 972 85 65
pa@privatklinik-meiringen.ch
Mo–Do: 08:00–17:00 Uhr
Fr: 08:00–16:30 Uhr

Matthias Güdel
CEO
+41 33 972 81 11
matthias.guedel@privatklinik-meiringen.ch

Prof. Dr. med. Thomas J. Müller
Ärztlicher Direktor, Chefarzt
+41 33 972 81 11
thomas.mueller@privatklinik-meiringen.ch

Lilian Jäger
Pflegedirektorin
+41 33 972 85 80
lilian.jaeger@privatklinik-meiringen.ch



Rezeption

+41 33 533 91 00
info@rehaklinik-hasliberg.ch
Mo–Do: 08:00–18:00 Uhr, Fr: 08:00–17:00 Uhr
Sa/So: 08:30–12:00, 13:00–17:00 Uhr

Patientenmanagement

+41 33 533 91 20
patientenmanagement@rehaklinik-hasliberg.ch
Mo–Fr: 08:00–12:00 Uhr, 13:00–17:00 Uhr

Ambulante Physiotherapie

+41 33 533 92 22
teko@rehaklinik-hasliberg.ch
Mo–Fr: 07:30–12:00 Uhr, 13:00–17:00 Uhr

Artón Ramosaj
Vorsitzender der Geschäftsleitung, Leiter Therapien
+41 33 533 92 40
arton.amosaj@rehaklinik-hasliberg.ch

Dr. med. Georgios Kokinogenis
Chefarzt, Medizinischer Leiter
+41 33 533 92 00
georgios.kokinogenis@rehaklinik-hasliberg.ch

Wolfgang Oster
Leiter Pflege
+41 33 533 92 60
wolfgang.oster@rehaklinik-hasliberg.ch



John Schmocker
Geschäftsführer
+41 33 972 85 70
john.schmocker@stiftung-helsenberg.ch

Wohnheim Mosaik Interlaken

Monika Strauss
Standortleiterin
+41 33 821 14 32
monika.strauss@stiftung-helsenberg.ch

Wohnheim Mosaik Ringgenberg

Franziska Nietlispach
Standortleiterin
+41 33 821 10 22
franziska.nietlispach@stiftung-helsenberg.ch

Wohnheim Mosaik Meiringen

Anna Loretan
Standortleiterin
+41 33 971 44 75
anna.loretan@stiftung-helsenberg.ch



Wettbewerb

Gewinnen Sie eine
Übernachtung mit Frühstück
für zwei Personen
im Gasthaus Zwirgi.

Entspannung und Ausblick in Einem

Das Zwirgi befindet sich auf etwa 1000 m ü. M. Durch die grosszügige Fensterfront und die einladende Terrasse geniessen Sie einen ungestörten Blick auf die umliegende Bergwelt. Verbringen Sie ein unvergessliches Wochenende oberhalb der imposanten Reichenbachfälle. Sei es im charmanten Sherlock-Holmes-Zimmer oder im Zimmer Wolke 7, wo sich Entspannung und Ausblick zu einem aussergewöhnlichen Erlebnis vereinen.

Füllen Sie den nebenstehenden Talon aus und schicken Sie ihn an:
Michel Gruppe AG, Wettbewerb, Willigen, 3860 Meiringen.
Oder senden Sie den Lösungsbuchstaben inkl. Ihrer Postanschrift per E-Mail an:
blickpunkt@michel-gruppe.ch

Einsendeschluss: 28. Februar 2026. Die Gewinnerin oder der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt und in der nächsten Ausgabe von «Blickpunkt Gesundheit» bekannt gegeben. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 18 Jahren, ausgenommen die Mitarbeitenden der Michel Gruppe AG. Der Wettbewerbspreis wird nicht bar ausbezahlt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

In der letzten Ausgabe von «Blickpunkt Gesundheit» lautete die Wettbewerbsfrage:
Welche Zahl soll beim Mal-Prozess liegend auf Papier gebracht werden, um sich zu entspannen? Die richtige Antwort lautete: C. Eine Übernachtung inklusive Frühstück für zwei Personen im Hotel Gasthof zur Post gewonnen hat:
Helene Wäfler, Frutigen BE. Wir gratulieren herzlich.

Welche Farben sollten für eine gesunde und ausgewogene Ernährung jeden Tag auf dem Teller landen?

(Zutreffende Antwort einkreisen/ankreuzen)

- A Grün, rot-orange, violett
- B Grün, blau und gelb
- C Gelb, grün und rot

Vorname + Name:

Adresse:

PLZ + Ort:

E-Mail:

Earlybird-Package für Ruhesuchende und Naturliebhaber

Hotel und Naturresort Handeck



Erleben Sie pure Erholung in unserer Wellnessoase und lassen Sie sich von einem 3-Gänge-Menü aus unserer Feld-, Wald- und Wiesenküche verwöhnen – kreiert von Küchenchef Roman Crkon, 15 Gault-Millau-Punkte.

Den krönenden Abschluss bildet eine Übernachtung in einem unserer Wohlfühlzimmer im Hotel Handeck.

Package gültig ganze Sommersaison 2026, Sonntag bis Freitag

Preis pro Person / Nacht CHF 189.–
1 oder 2 Nächte im Doppelzimmer im Haupthaus

- Welcome Drink
- Rustikales 3-Gang Geniessermenü
- Reichhaltiges Frühstück
- Freier Zutritt zur Wohlfühloase

Buchbar bis 31. Januar 2026

Reservation unter hotels@grimselwelt.ch / 033 982 36 11

