

CURATIVA

Haltung bewahren

Das Rheinfelder Konzept
nach Dr. Eugen Rašev

TEAM

40 Dienstjahre

Robert Stoffel – seit 1975
in der Reha Rheinfelden aktiv

GESUNDHEIT

Feldenkrais®

Kleine Lektion für Schultern,
Nacken und Rücken

FOKUS

Der Neubau «Reha Ost»

Spatenstich für den Erweiterungsbau im 2016

- 3 **EDITORIAL**
- 4 **FOKUS**
Infrastruktur & Entwicklungen
Der geplante Neubau
«Reha Ost»
- 8 **CURATIVA**
Haltung bewahren
Das Rheinfelder Konzept nach
Dr. Eugen Rašev
- 10 **GESUNDHEIT**
**Kleine Feldenkrais®-Lektion für
zwischen durch**
- 11 **NEWS / RÜCKBLICK**
- 14 **TEAM**
40-Jahre-Jubiläum
Robert Stoffel – seit 1975
in der Reha Rheinfelden aktiv
- 16 **AGENDA / ET CETERA**

Impressum
Herausgeber

Reha Rheinfelden,
Salinenstrasse 98,
CH-4310 Rheinfelden
6500 Ex.

Auflage
Gesamtleitung

Jacqueline Beutler,
Reha Rheinfelden

Redaktionsteam

Sabine Hahn, Corinne Messerli,
Yannik Wittlin

Konzept / Gestaltung

RENZEN Communications,
Aarau

Druck

Brogel Druck, Gipf-Oberfrick

Rechtlicher Hinweis

Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung gestattet.

**SWISS
REHA**

Member of

**THE SWISS
LEADING 
HOSPITALS**

Best in class.

Liebe Leserinnen und Leser

Unser vielseitiger Klinikbetrieb bietet reichlich Stoff für ein Magazin mit hintergründigen und aktuellen Themen. Wir freuen uns, Ihnen mit der neuesten Ausgabe des JOURNAL einen spannenden Einblick in unsere facettenreichen Tätigkeiten geben zu können.

So beschäftigt sich die Rubrik «Fokus» mit dem geplanten Neubau «Reha Ost» und den damit einhergehenden Gebäudeerweiterungen. Neben einem höheren Bedarf an Patientenzimmern und der im alten Gebäudetrakt teilweise nicht rollstuhlgängigen Infrastruktur stossen auch das Ambulante Zentrum CURATIVA und das Kurszentrum an ihre räumlichen Kapazitätsgrenzen. Lesen Sie hierzu eine erste Einführung in die Thematik der bevorstehenden Entwicklungen.

Die Rubrik «CURATIVA» präsentiert das Rheinfelder Konzept der posturalen Schmerztherapie nach Dr. Eugen Rašev. Die Reha Rheinfelden ist stolz darauf, als erste Klinik im deutschsprachigen Raum und exklusiv in der Schweiz ein derartiges Therapiekonzept anbieten zu können. Diese Therapiemethode mit oszillierenden Stäben und instabilen Therapieflächen entspringt der Zusammenarbeit mit Dr. Rašev, der als einer der Pioniere weltweit auf diesem Gebiet gilt.

Über einzelne Veranstaltungen der Reha Rheinfelden berichten wir in der Rubrik «Rückblick». So besuchten beispielsweise zahlreiche Interessierte den Naturpark der Reha Rheinfelden im Rahmen der «Entente Florale», des jährlich stattfindenden europäischen Stadtgrünwettbewerb. Der Garten mit therapeutischem Nutzen fand bei vielen Besucherinnen und Besuchern grossen Anklang.

Weitere Termine und Veranstaltungshinweise haben wir für Sie in der Agenda-Vorschau zusammengestellt.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre und danken Ihnen herzlich für Ihr Interesse.



Matthias Mühlheim
Administrativer Direktor

Prof. Dr. med. Thierry Ettlin
Chefarzt und Medizinischer Direktor

Infrastruktur & Entwicklungen

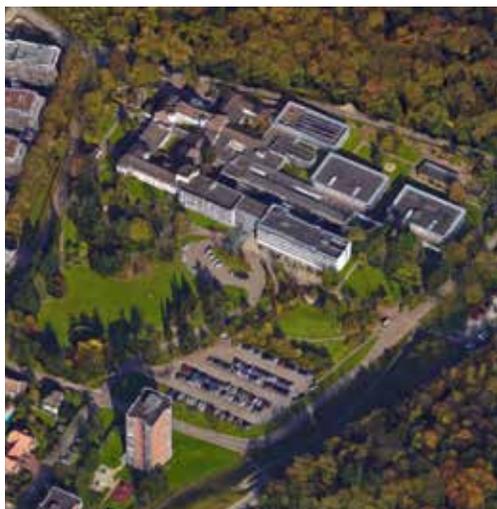
Der geplante Neubau «Reha Ost»

2016 ist es so weit: Der Spatenstich für den Erweiterungsbau «Reha Ost» läutet die Bauetappe für das neue Gebäude im östlichen Teil des Reha-Campus ein. Der Neubau widerspiegelt die sich ändernden Anforderungen an einen modernen Klinikbetrieb und wird sowohl Patientenzimmer als auch Seminar- und Therapieräume enthalten. Die feierliche Eröffnung ist für 2019 vorgesehen.



Kontinuierlicher Ausbau der Reha Rheinfelden seit 1896

Die Entwicklungsgeschichte der Reha Rheinfelden von der «Aargauischen Badeanstalt für unbemittelte Kranke» bis hin zur heutigen Klinik widerspiegelt sich nicht zuletzt in den sichtbaren Veränderungen der Baustruktur. Der westliche Teil der Klinikanlage mit seinem bis heute bestehenden Hauptgebäude wurde im späten 19. Jahrhundert errichtet und ursprünglich als Armensolbad der Stadt erbaut. Der alte Gebäudekomplex richtete sich nach Osten auf den damals noch unbebauten Arealteil hin, wo heute die neueren Kliniktrakte stehen. Durch die Erweiterungen gegen Osten in den 1970er-Jahren sowie in den Jahren 1993–2004 verlagerten sich der Haupteingang und die repräsentative Parkfassade nach Süden hin.



Areal Reha Rheinfelden mit Umgebung als Betrachtungsperimeter (Quelle: Google Maps, 21. 10. 2015)

Derzeit verfügt die Klinik über 183 Betten in Privat-, Halbprivat- und Allgemeinabteilungen. Jährlich werden rund 2'000 stationäre und 4'500 ambulante Patientinnen und Patienten aus der Region, teilweise auch aus der ganzen Schweiz und dem angrenzenden Ausland von über 500 Mitarbeitenden betreut.

Organischer Ausbau

Die Betriebsstruktur der Reha Rheinfelden unterscheidet fünf grosse Nutzungsbereiche. In der neuen Nutzungsstruktur befinden sich im Erdgeschoss die Räumlichkeiten

der Administration (blau) und der Versorgung (grün) sowie die Seminar- und Kursräume im östlichen Trakt (orange). Die Räumlichkeiten des Behandlungsbereiches (rot) gliedern sich an den Therapiegang im Norden und Osten an und erstrecken sich über mehrere Stockwerke. Die Patientenzimmer befinden sich in den Obergeschossen (gelb), welche gegen Osten, Süden oder Westen zum Park der Reha Rheinfelden ausgerichtet sind. Als bauliche Reserve und langfristiges inneres Verdichtungspotenzial könnte in einer weiteren Etappe die Aufstockung der Therapiegebäude in Betracht gezogen werden.



Neue Nutzungsstruktur Gesamtkonzept Erdgeschoss (oben) und 1. Obergeschoss (unten) (Quelle: Stoos Architekten AG, 2015)



Dachaufsicht Reha Rheinfelden mit Richtprojekt (Neubau Ost) (Quelle: Stoos Architekten AG, 2015)

Aktuelle Entwicklungen und Visionen

Mit der Spitalliste 2015 des Kantons Aargau wurden der Reha Rheinfelden neu die stationären Leistungsaufträge für die Geriatrische Rehabilitation, die Internistisch-onkologische Rehabilitation und die Psychosomatische Rehabilitation erteilt sowie die Frührehabilitation (Rehabilitative Intensivabteilung) auf alle Fachrichtungen mit einem Basisleistungsauftrag erweitert. Die Umsetzung ist im Rahmen der bestehenden Strukturen aufgrund der baulichen Einschränkungen in den alten Gebäudeteilen nur bedingt möglich.

Insbesondere für schwerbetroffene Patienten stehen derzeit zu wenig adäquat nutzbare Zimmer zur Verfügung, da die Zimmer in den älteren Trakten für diese Patientenkategorie nicht genutzt werden können.

Die neu zu etablierende Abteilung für Geriatrische Rehabilitation braucht dringend eine separate und in sich geschlossene Station. Dieser Bedarf soll mit dem geplanten Neubau abgedeckt werden. Der Leistungsauf-

trag für die Geriatrische Rehabilitation ist sehr zukunftsweisend, nicht zuletzt aufgrund der demografischen Entwicklung.

Das stark gewachsene Ambulante Zentrum CURATIVA stösst räumlich an die Kapazitätsgrenzen. Nur mit Mühe und durch regelmäßige Raumrochaden kann der stetig steigenden Nachfrage einigermaßen Rechnung getragen werden. Die Infrastruktur der Medizinischen Trainingstherapie (Medical Fitness Rheinfelden) ist zu klein und suboptimal platziert. Um diesen Entwicklungen gerecht zu werden, sind dafür Räume im Neubau vorgesehen.

Auch das Kurszentrum ist kontinuierlich gewachsen. Zusätzliche Kurse können trotz steigender Nachfrage nicht angeboten werden, da die Kapazitäten an verfügbaren Kursräumen erschöpft sind. Um die Nachfrage nach Fach- sowie öffentlichen «Fit & Gesund»-Kursen erfüllen zu können, sollen zusätzliche vielseitig nutzbare Räume im Neubau entstehen.

Die grosse Ausbauetappe in den 1970er-Jahren etablierte die vertikale Gliederung des Gebäudekomplexes der Reha Rheinfelden. Die Neu- und Erweiterungsbauten aus Sichtbeton mit aussenliegenden Stützen prägten fortan – gemeinsam mit der Innenhofstruktur – das Erscheinungsbild. Diese Prinzipien wurden auch bei der letzten grossen baulichen Erweiterung (1993–2004) durch die horizontale Ausdehnung der Klinikanlage aufgenommen und weitergeführt. Zudem wurde der räumliche Bezug der Patientenzimmer zum Park durch eine Balkonschicht verstärkt.

Der projektierte «Neubau Ost» ergänzt die parkorientierte Gebäudezeile und bildet winkelförmig den südöstlichen Abschluss des Bauensembles. In der östlichen Anbindung an den roten Therapiegang entsteht – wie es im Westen des Komplexes bereits der Fall ist – ein grosser, begehrter und vielseitig nutzbarer Innenhof, der sowohl als Innenraum als auch als Verbindungszone zwischen den Höfen, Plätzen und Wegen dient. Die Innenhöfe sind ein wichtiges Orientierungsmerkmal in der weitläufigen Anlage und bilden das am stärksten wahrnehmbare, verbindende Element zwischen den baulichen Epochen und Stilen der Klinikanlage.

Die Fassadengestaltung soll dem Neubau Ost ein markantes Gesicht verleihen, das seiner Position innerhalb des Ensembles entspricht. Die Architektur ist durch eine vertikale Gliederung geprägt und wird – in Verbindung mit der horizontalen Balkonschicht der Patientenzimmer – zum Ausdruck eines weiteren Schrittes in die Zukunft.

Stoos Architekten

Die Geschwister Jann und Maja Stoos führen mit Leidenschaft das Architekturbüro ihres Vaters fort. Knapp 20 Mitarbeitende arbeiten an den regelmässigen Wettbewerbsteilnahmen und zahlreichen Projekten im öffentlichen Raum. Architektur soll nicht Modeerscheinungen folgen und Bauwerke sowie Materialien sollen sich in die jeweilige örtliche Umgebung einbetten.

www.stoosarchitekten.ch



Übersicht Gebäude Reha Rheinfelden mit dem geplanten Neubau (Quelle: Stoos Architekten AG, 2015)

Das Rheinfelder Konzept nach Dr. Eugen Rašev

Die Therapie mit oszillierenden Stäben und instabilen Therapieflächen setzt nicht an der schmerzenden Stelle selbst, sondern an deren Ursprung an und kommt besonders bei funktionellen Einschränkungen am Bewegungsapparat erfolgreich zum Einsatz.

Rücken-, Gelenk- und Muskelschmerzen gehören für viele schon fast zum Alltag und machen sich immer wieder bemerkbar. In vielen Fällen kann der Körper alleine damit fertig werden und die Schmerzen verschwinden nach kurzer Zeit von selbst. Ursachen für solche «kurzfristigen Attacken» können ungewohnte Haltungen und Tätigkeiten sein. So kann beispielsweise die Überanstrengung einer Bergwanderung genauso zu Beschwerden am Bewegungsapparat führen wie die falsche Tragtechnik während der Umzugshilfe bei Freunden.

Solche Überlastungsmomente treten in den meisten Fällen nur gelegentlich auf und sind den Betroffenen oft nicht bewusst. Ungünstige Haltungen oder monotone Bewegungsabläufe können zu dauerhaften Beschwerden führen. Das Verharren in derselben Körperhaltung wie langes Stehen an einer Werkbank kann jedoch genauso zu Komplikationen führen wie ausgedehntes Sitzen vor dem Computer oder die falsche Technik bzw. unökonomische Bewegungen bei sportlichen Aktivitäten. Daraus resultieren muskuläre Überlastungserscheinungen und Dysbalancen, deren Folgen eine ganze Reihe von körperlichen Beschwerden wie Arthrose sowie Überlastungen des Band- und Sehnenapparates sein können. Das Heimtückische daran ist, dass die Beschwerden häufig nicht an der Stelle der eigentlichen Überbelastung auftreten. Ursache und Ort der Wahrnehmung der

Beschwerden können also weit voneinander entfernt sein. Konventionelle Therapiemethoden setzen hier oft erfolglos direkt an den schmerzenden Körperregionen an, wobei sich meist keine oder nur eine kurzfristige Linderung der Beschwerden einstellt.

Seit 2005 bietet die Reha Rheinfelden mit dem «Rheinfelder Konzept der posturalen Schmerztherapie nach Dr. Rašev» eine Behandlungsmethode, die genau auf diese Problematik eingeht und die bei Schmerzen am Bewegungsapparat nicht an der schmerzenden Stelle, sondern an deren Ursprung ansetzt. Das Konzept richtet sich hierbei nach einem Stufenplan. So lässt sich nach einer ausführlichen Analyse der Spannungsverhältnisse der Muskulatur, der Körperhaltung sowie der Umgebungsfaktoren wie Beruf, Sport und anderen Alltagsaktivitäten gezielt an den Problemen der Patientin oder des Patienten arbeiten: Zunächst werden Verspannungen der überlasteten Strukturen normalisiert. In einem weiteren Schritt erlernt der Patient durch das Training auf dosiert instabilen Therapieflächen und mithilfe von oszillierenden Therapiestäben eine ökonomische Muskelkoordination und Bewegungssteuerung. Hierbei reduzieren sich die Beschwerden Schritt für Schritt. Dieses therapeutische Vorgehen wird durch ein eigens erstelltes Übungsprogramm nach den Prinzipien des Rheinfelder Konzeptes abgerundet. Diese einfachen und unkomplizierten Übungen



Trainingseinheit auf der instabilen Therapiefläche «Posturomed»

dienen der Patientin oder dem Patienten als Hilfe zur Selbsthilfe, sodass auch bei einem Wiederaufflackern der Beschwerden schon durch wenige Übungssequenzen ein Gang zum Arzt oder Therapeuten erspart bleibt.

Das Rheinfelder Konzept entspringt einer Zusammenarbeit der Reha Rheinfelden mit dem in Deutschland praktizierenden und an der Karls-Universität in Prag lehrenden Arzt Dr. Eugen Rašev. Er gilt als einer der Pioniere weltweit, wenn es um die Therapie mit oszillierenden Stäben und instabilen Therapieflächen geht. Die Reha Rheinfelden kann deshalb als erste Klinik im deutschsprachigen Raum und exklusiv in der Schweiz ein derartiges Therapiekonzept anbieten. Seit 2005 konnte aufgrund der Zusammenarbeit zwischen Dr. Rašev und der Reha Rheinfelden ein umfangreiches Kursprogramm im angeschlossenen Kurszentrum des Hauses ins Leben gerufen werden. Mittlerweile kann die Klinik auf ein Team von hervorragend ausgebildeten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aus verschiedenen Fachdisziplinen zurückgreifen. Davon können die Patientinnen und Patienten profitieren.

Diese Therapiemethode kommt innerhalb der Reha Rheinfelden auch in vielen anderen Bereichen zur Anwendung und ist nicht mehr wegzudenken. So wird beispielsweise die medizinische Trainingstherapie in vielen Fällen durch ein Koordinationstraining – auf instabilen Flächen oder durch den Einsatz eines Schwingstabes – ergänzt. Das Rheinfelder Konzept bildet auch innerhalb der Golf Medical Clinic einen Therapie- und Trainingsschwerpunkt, der besonders bei koordinativ hochanspruchsvollen Sportarten wie Golf erfolgreich zum Einsatz kommt. Die Golf Medical Clinic nutzt hierzu das Know-how und die entsprechenden Geräte, die in der Schweiz einzigartig sind.

Kontakt und weitere Informationen

CURATIVA
Das Ambulante Zentrum der Reha Rheinfelden
Salinenstrasse 98
CH-4310 Rheinfelden

Tel. +41 (0)61 836 53 00
curativa-therapien@reha-rhf.ch
www.reha-rheinfelden.ch

Kleine Feldenkrais®- Lektion für zwischen

Entwickelt wurde die Feldenkrais®-Methode von Moshé Feldenkrais (1904–1984), Physiker und Judolehrer, der nach einer Knieverletzung eine Operation vermeiden wollte. In zahlreichen Lektionen unterrichtete er «Awareness through Movement», Bewusstheit durch Bewegung. Dabei stehen mit Entdeckerlust und Freude durchgeführte Bewegungsvariationen im Mittelpunkt.

Probieren Sie an Ihrem Arbeitstisch die im Folgenden beschriebene Lektion* aus, die Sie dabei unterstützt, nach längerer Tätigkeit die Steifheit in Schultern, Nacken und oberem Rücken aufzulösen.

** aus: Frank Wildmann, Feldenkrais Übungen für jeden Tag, Fischer 1995.*



Ziehen Sie Ihren Stuhl etwas zurück, setzen Sie sich auf den vorderen Teil, Füße flach auf dem Boden. Legen Sie Unterarme und Stirn auf die Tischplatte, Ellbogen auseinander, die Finger berühren sich oberhalb des Kopfes.

Legen Sie mehrfach die Wangen und die Stirn auf den Tisch, bis alle Stellungen angenehm geworden sind. Ruhen Sie kurz aus mit der Stirn auf dem Tisch.

Heben Sie mehrmals langsam und leicht Ihren Kopf, sodass Sie Richtung Decke schauen können, die Arme bleiben auf dem Tisch. Beobachten Sie, wie weit Sie ohne Anstrengung kommen und spüren Sie die Bewegung bis in Ihren Rücken. Pause wie eben.

Heben Sie den Kopf ein wenig und berühren Sie mit Ihrem Kinn verschiedene Stellen Ihrer Hände und Handgelenke. Pause wie zuvor.

Rollen Sie Ihren Kopf auf dem Tisch langsam hin und her. Lassen Sie Schultern und Rumpf mitbewegen. Pause.

Drehen Sie Ihr Gesicht nach links, legen Sie Ihre rechte Wange auf den linken Handrücken. Gleiten Sie mit Ihrer

Nase langsam Richtung linke Armbeuge, dann mit dem Hinterkopf Richtung rechte Armbeuge. Gleiten Sie so mehrmals auf Ihren Unterarmen hin und her, das Gesicht bleibt nach links gedreht. Können Sie spüren, wie sich Ihre Schultern abwechselnd auf und ab bewegen? Pause, dieses Mal aufrecht sitzend.

Schauen Sie nach rechts und legen Sie Ihre linke Wange auf die Hände. Wieder gleiten Sie mit dem Kopf langsam auf den Unterarmen hin und her. Variieren Sie dann die Stellung Ihres Kopfes, sodass mal Ihr Kinn, Ihr Mund, Ihre Stirn auf den Armen entlang gleitet.

Setzen Sie sich aufrecht hin und ruhen Sie sich aus. Wie fühlen sich Schultern und Nacken an? Stehen Sie auf und gehen Sie ein paar Schritte umher. Achten Sie darauf, ob diese Lektion Ihre Haltung im Stehen verändert hat.

In der Reha Rheinfelden können Sie an Feldenkrais®-Lektionen und weiteren Kursen teilnehmen!

Kontakt

Kurszentrum
Tel. +41 (0)61 836 51 40
kurszentrum@reha-rhf.ch

Entente Florale – therapeutischer Nutzen des Gartens

Die Entente Florale ist ein von Deutschland ausgerichteteter, bundesweiter Wettbewerb, der die teilnehmenden Städte animiert, den eigenen Wohn- und Lebensraum mit Grün und Blumen lebendiger zu gestalten. 2014 wurde die Stadt Rheinfelden ausgezeichnet und erhielt am 18. September 2015, anlässlich der «Entente Florale Europe», eine weitere Goldmedaille.

Im Rahmen der Entente Florale kamen am 26. Mai mehr als 40 Besucher in den Naturpark der Reha Rheinfelden, um sich über den therapeutischen Nutzen des Gartens zu informieren. Die Begehung startete im Therapiegarten der Ergotherapie mit seinem unterfahrbaren, auf die Bedürfnisse von Patientinnen und Patienten im Rollstuhl ausgelegten Hochbeet. Anhand dieses Beispiels wurde aufgezeigt, dass das therapeutische Arbeiten im Garten mit nahezu allen Patientinnen und Patienten möglich ist.

An der «Echsenburg» vorbei ging es anschließend über den duftenden Kräuterweg zum «Fenster in den Garten», durch welches man einen ganz besonderen Blick auf den Naturpark hat. Der Imkerverein informierte hier auf anschauliche Weise über Bienen und die Honiggewinnung. Gleich neben dem «Wildbienenhotel» liegt der Gehparcours der Physiotherapie. Er besteht aus unterschiedlichen Bodenbelägen von feinem Sand bis hin zu Pflastersteinen und Gitterrosten. Zudem befinden sich dort verschiedene Stufenhöhen mit und ohne Geländer, an welchen alltagsnah trainiert werden kann, um die verlorene oder eingeschränkte Gehsicherheit wiederzuerlangen.

Auch im psychotherapeutischen Bereich wird die Natur vermehrt in die Behandlung mitein-

bezogen. Dabei spielt etwa das Thema «Achtsamkeit», ein Element östlicher Meditation, eine wichtige Rolle: Sie hat erwiesenermaßen positive Effekte auf verschiedene psychische Störungen wie Depressionen oder Angstzustände, aber auch auf chronische Schmerzen. Im Naturpark können Patientinnen und Patienten die Aufmerksamkeit bewusst auf ihre Sinne lenken und so wertvolle Momente der Ruhe und achtsamen Wahrnehmung erfahren.

Beim abschliessenden Apéro bot sich den Besucherinnen und Besuchern die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen und die Eindrücke nachwirken zu lassen.



Hochbeet im Therapiegarten der Reha Rheinfelden

Personalfest vom 5. Juni 2015

Ein Abstecher in fremde Galaxien

nugneH – Guten Tag ... qar'a' jIHtaHbogh naDev – Bin ich hier richtig? ... vay' vISop vIneH – Ich möchte etwas essen ...

(Klingonisch)



Personalfest der Reha Rheinfelden

Die Mitarbeitenden wurden zum ersten Mal mit einem Video zum zweijährlichen Personalfest der Reha Rheinfelden eingeladen, welches am 5. Juni stattfand.

Eine Keimschutztruppe der NASA, ausserirdische Schlangenmenschen, grüne Männchen, die Milchstrasse, die Besatzung des (T)Raumschiffs, futuristisches Silber, blauhaarige attraktive Ausserirdische und viele weitere Besucher bildeten eine wundervoll bunte Mischung und bevölkerten das Congress Center Basel, welches mit seinem futuristischen Interieur für das diesjährige Motto prädestiniert war.

Kulinarisch galaktisch verwöhnt wurde das Personal durch den Service der Käfer Schweiz AG, die allen Gästen viele kleine

Höhepunkte im Verlaufe des Abends bescherte – vom Apéro über das Menü bis hin zum Dessertbuffet.

Das Highlight des Abends schlechthin waren allerdings die Mitarbeitenden der Reha Rheinfelden selbst: Fast 30 Gruppen oder «Spezies-Zusammenschlüsse» sowie mutige Duos und Solisten haben im Rahmen der Kostümpremierung eine Show geboten, die locker mit einer «... sucht den Superstar»-Show konkurrieren könnte. Das Buhlen um die Platzierung hatte schon begonnen, als die Gruppen von Tisch zu Tisch zogen und für sich warben. Kein Wunder, dass es da vielen nicht leicht fiel, sich für eine der bunten Gruppen zu entscheiden.

Zürich Marathon

Ein Erlebnis(-Bericht)



Reha Rheinfelden Runners

Am 19. April war es endlich so weit. Die «Reha Rheinfelden Runners» durften wieder am Zürich Marathon teilnehmen. Alle waren prima vorbereitet und machten sich in aller Frühe mit den Startnummern und den neuen Laufshirts der Reha auf den Weg. Als «alte Hasen» kannten bereits alle den Ablauf.

Der Morgen war ziemlich kalt, weshalb alle froh um die neuen Reha-Jacken waren. Das Wetter allerdings war perfekt zum Laufen und vor Ort blieb genügend Zeit für die physische und psychische Vorbereitung.

Dreieinhalb Stunden nach Startschuss war die Team-Schlussläuferin im Ziel. Ihr gilt ein ganz besonderer Dank; ist sie doch sehr kurzfristig eingesprungen. Mit dieser schnellen Zeit wurde der hervorragende 70. Platz unter 319 Firmen-Teams erreicht.

Fazit: Die «Reha Rheinfelden Runners» sind das nächste Mal wieder dabei. Wir freuen uns schon darauf!

Fussballgrümpeli Rheinfelden vom 12. Juni 2015

Auch am diesjährigen Grümpeli wurde die Reha Rheinfelden durch ein Team von Mitarbeitenden verschiedener Bereiche vertreten. Mit Fabian Boswell war sogar ein Fotograf am Spielfeldrand. Nachdem das Hauptziel erreicht wurde – nämlich alle Spiele verletzungsfrei zu überstehen – und das Reha-Team den guten 11. Rang unter 20 teilnehmenden Firmen belegt hatte, konnten alle den Abend vergnügt ausklingen lassen.

Mein Chef ist der Beste!

Jedes Jahr werden die besten Lehrmeister im Bereich Gastronomie ausgezeichnet. Dahinter steht die Idee, das Engagement für die handwerkliche Berufsbildung zu fördern.

Die von Lernenden angemeldeten Lehrmeister kommen in einen ersten Bewertungskreislauf. Dabei werden pro Kategorie drei Lehrmeister für den Titel «Bester Lehrmeister des Jahres» nominiert.

Bewertet werden besonderes Engagement beim Vermitteln von Grundlagen, Fachkompetenz und Wissen, Handwerk, soziale Integration, Förderung der Lernenden und ihrer Persönlichkeit sowie das Hochhalten des Berufsstolzes.

Am 21. September 2015 fand die Auszeichnung der Preisträger im Zürcher Kaufleuten statt. Mona Vetsch moderierte den Event mit 450 geladenen Gästen.

Reha-Küchenchef Adrian Dähler wurde durch den Lernenden Niels Schürch für diesen Wettbewerb angemeldet und durfte den 2. Preis in seiner Kategorie entgegennehmen. Die Platzierung wurde mit CHF 2'000.– zugunsten der Kochausbildung in der Reha Rheinfelden belohnt.

Quelle: www.zukunftstraeger.ch



Niels Schürch, Lernender der Reha Rheinfelden (links),
Adrian Dähler Küchenchef (Mitte)

40-Jahre-Jubiläum

Robert Stoffel – seit 1975 in der Reha Rheinfelden aktiv

Mit 40 Dienstjahren feiert Robert Stoffel dieses Jahr ein ganz besonderes Jubiläum: Der Weg des sehbehinderten Kollegen – vom Praktikanten zum Physiotherapeuten sowie staatlich geprüften Masseur und med. Bademeister – ist so vielseitig wie eindrücklich.



Robert Stoffel während einer Behandlung

Robert Stoffel wurde am 7. April 1975 als Praktikant vom damaligen Verwaltungsdirektor Hugo Weber eingestellt. Eine der Fragen beim Einstellungsgespräch lautete, wie lange er ungefähr in der Klinik arbeiten wolle. Robert Stoffel erwiderte darauf, er werde bestimmt zwei bis drei Jahre bleiben. Daraus wurden bis heute 40 Jahre! Seine Sehbehinderung war und ist übrigens kein Hindernis – damals waren bereits zwei sehbehinderte

Masseure in der Klinik angestellt, ein weiterer kam ein Jahr später dazu.

Damals und heute: viele hat sich verändert

Mit einem Schmunzeln erinnert sich Robert Stoffel an die Anfangszeiten in der Reha Rheinfelden zurück. Elektronisch verstellbare Massageliegen waren in den 1970er-Jahren noch Zukunftsmusik. Die Liegen standen auf Holzklötzen und die Patienten mussten über eine kleine Treppe hinaufsteigen. Einen technischen Fortschritt stellten später die höhenverstellbaren Liegen dar, welche mittels einer Kurbel auf die gewünschte Höhe gebracht werden konnten.

Auch im Bäderbereich war noch vieles anders: So galt es manchmal bis zu 70 Bäder an einem Samstag vorzubereiten. In der Badeabteilung entstand dabei so viel Dampf, dass die Therapeuten weder sich noch die Patienten sahen. Da die Einrichtung damals etwas veraltet war, kam es manchmal zu kleineren Überschwemmungen im Untergeschoss. Auch die Hygienevorschriften waren noch nicht auf dem heutigen Stand. So wurden die Wannen noch von Hand gereinigt, was heute nicht mehr denkbar wäre.

Trotz Sehbehinderung selbständig

Robert Stoffel war von Anfang an ein voll integriertes Teammitglied und arbeitete selbst-

ständig. Die Diagnosen wurden für Robert Stoffel auf postkartengrosse Bänder diktiert, in einem speziellen Registerkasten abgelegt und mit einem Streifen in Brailleschrift (Blindenschrift) versehen. Auf diese Weise konnte er sich problemlos orientieren und sich gegebenenfalls die Diagnosen nochmals anhören. Diktiert wird auch heute noch, jedoch auf moderneren Systemen.

Sollte er doch einmal auf die Hilfe eines Kollegen angewiesen sein, so stand und steht das Team ihm jederzeit gerne bei. Während der letzten 40 Jahre bezog Robert Stoffel etwa fünfmal neue Räumlichkeiten. Dabei wechselten auch die Aufgabengebiete immer wieder. So gehören neben Massagen auch Infrarottherapien, Extensionen, Sole- und Kohlensäurebäder, Unterwasserstrahlmassagen sowie Stanger- und Zellenbäder (Elektrobäder) zum Repertoire.

Lustige Begebenheiten

Immer wieder kam es auch zu kuriosen Situationen, über die Robert Stoffel – vor allem im Nachhinein – herzlich lachen kann. Ein Beispiel: Nach einer klassischen Massagebehandlung hatte sich Robert Stoffel vom Patienten verabschiedet. Danach bemerkte er, dass sein Blindenstock nicht mehr da war. Was war geschehen? Der verwirrte Patient hatte den Stock kurzerhand mitgenommen. Nach längerer Suche im ganzen Haus kam dieser glücklicherweise wieder zum Vorschein, sodass Robert Stoffel doch noch selbständig den Heimweg antreten konnte.

Bei einer anderen Gelegenheit arbeitete Robert Stoffel in der Bäderabteilung. Pflichtbewusst machte er sich nach dem Bad einer Patientin daran, die Wanne zu reinigen. Beim Eintauchen des Schrubbers stiess er

jedoch auf einen Widerstand – die Patientin sass immer noch in der Wanne und hatte sich einfach nicht bemerkbar gemacht...

Beruflich nie stehen geblieben

Wiss- und lernbegierig bildete Robert Stoffel sich beruflich stetig weiter. So schloss er beispielsweise 2002 seine Ausbildung zum Physiotherapeuten ab. Und auch nach 40 Jahren ist er ständig am Puls der Zeit und besucht regelmässig Schulungen, um in seinem Berufsfeld fit zu bleiben. Sein Wissen gibt er auch an andere weiter: Eine Stunde pro Woche betreut er als Supervisor die Praktikantinnen und Praktikanten der Massageschule.

Sport, Jazz und weitere Leidenschaften

Robert Stoffel ist ein begeisterter Musikhörer. Vor allem Jazz hat es ihm angetan. Daneben spielt auch Sport eine wichtige Rolle. In jüngeren Jahren war er als Langläufer an verschiedenen Wettkämpfen im Behindertensport engagiert und widmete sich mit Leidenschaft seinen zwei Pferden. Mit seiner Frau zusammen unternahm er gerne Ausflüge im «Jagdwagen», der mittlerweile einem Tandem gewichen ist. Mit dem Veloclub Rheinfeldern unternimmt er noch heute gerne Touren in der näheren Umgebung.

40 Jahre Reha Rheinfeldern sind noch lange nicht genug

Nach all den Dienstjahren freut sich Robert Stoffel noch immer auf die täglich wechselnden Herausforderungen mit den Patientinnen und Patienten sowie auf die Arbeit in einem tollen Team. Gibt es auch Wünsche? Vielleicht, so Robert Stoffel, dass künftig wieder ein sehbehinderter Kollege in der Massage arbeiten könnte.

Agenda

14. Januar 2016

Übergabe Forschungspreis

30. April 2016

7. Internationaler Sklerodermietag

Hilfsmittel und Sklerodermie –
Was ist empfehlenswert? Was hat sich bewährt?

12. Mai 2016

Frühlingssymposium

24. Mai 2016

Schnittstellentag Sozialdienst

23. Juni 2016

Chiropraktorentag

Vortragsreihe Medical Fitness Rheinfelden
(exklusiv für unsere Abonnenten)

Die Vortragsreihe behandelt grundlegende Themen wie Ausdauer, Krafttraining, Gleichgewicht sowie auch spezifische Themen wie Ernährung, Bauch-/Rückenmuskulatur und Beweglichkeit. Lernen Sie die Hintergründe des Trainings kennen und nutzen Sie dieses Wissen für Ihre Gesundheit.

Die Vorträge finden in der Regel am 5. jeden Monats statt. Für genauere Informationen zu den Vortragsthemen und den Daten beachten Sie bitte den Aushang beim Medical Fitness Eingang.

Et cetera



Kürbis-Mango-Süppchen mit Rosmarin-Sorbet

von *Steve Bandler*

Kürbis-Mango-Süppchen

400 g Butternut-Kürbis
2 EL Butter
2 Schalotten
4 dl Hühnerfond
4 dl Rahm
1 Mango
Salz
Zimt
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Geschälte, entkernte Kürbis und Mango in ca. 2 cm-Würfel schneiden, Schalotten hacken. Butter in ca. 3-Liter-Kasserolle erhitzen. Gehackte Schalotten begeben, kurz andünsten. Die Kürbiswürfel dazugeben, ca. 4 Minuten ziehen lassen, mit Hühnerfond aufgiessen und alles bei mässiger Hitze ca. 30 Minuten leicht kochen. Anschliessend mit Stabmixer fein pürieren. Rahm begeben und mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Suppe bis zum Siedepunkt noch einmal erhitzen. Aber nicht mehr aufkochen lassen, da sie sonst leicht gerinnt.

Rosmarin-Sorbet

1¼ l Wasser
250 g Zucker
15 g Rosmarin
1 Zitrone, unbehandelt, Saft und Schale
1 Spritzer grüner Lebensmittelfarbe

Zubereitung

Wasser und Zucker kochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat; 3 Minuten kochen lassen. Zuckerlösung in zwei Portionen teilen. In einem Teil die Zitronenschale 10 Minuten köcheln lassen, zum Schluss den Saft dazugeben. Im anderen Teil den Rosmarin 10 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen. Den Rosmarinsirup durch ein Sieb zum Zitronensirup geben, kalt stellen und in der Eismaschine fest werden lassen.