



SPITALRATGEBER

Bluthochdruck – wenn zu viel Dampf im Kessel ist



Dr. med.
Tobias Öttl
Leitender Arzt
am GZF

Hierzulande erkrankt ab dem 50. Lebensjahr fast jeder Zweite an hohem Blutdruck. Die Krankheit verläuft zumeist lange unauffällig und wird daher oft spät diagnostiziert – doch sie kann schwerwiegende Auswirkungen haben: Knapp die Hälfte aller Todesfälle sind die (in-)direkte Folge von Bluthochdruck.

Ein normaler Blutdruck liegt vor, wenn der obere (systolische) Wert um 120 mmHg und der untere (diastolische) Wert um 80 mmHg liegt. Von Bluthochdruck hingegen spricht man, wenn der obere Wert über 140 und der untere Wert über 90 mmHg liegt. Den eigenen Blutdruckwert sollte man am besten morgens zuhause – in Ruhe und entspannt – messen. Idealerweise sollten mehrere Messungen über mehrere Tage erfolgen.

Vor allem im Alter und bei familiärer Häufung kommt Bluthochdruck vor, aber auch in jüngeren Jahren kann ein ungesunder Lebensstil zu erhöhten Blutdruckwerten führen. Zusätzlich gibt es einige seltenere Erkrankungen der Nieren und hormonelle Fehlregulationen, die den Blutdruck steigen lassen.

Ein langjähriger Bluthochdruck zeigt sich an Verkalkungen (Arteriosklerose) in unserem Gefässsystem, die zu Durchblutungsstörungen des Gehirns (Schlaganfall), des Herzens (Herzinfarkt), der Augen und Nieren führen können. Erfreulich ist allerdings, dass man den Blutdruck selber positiv beeinflussen kann: So kann man den Lebensstil gesundheitsfördernd anpassen, indem man sich ausgewogen und salzarm ernährt und regelmässig körperlich betätigt. Da dennoch oft Medikamente notwendig sind, ist eine ärztliche Abklärung äusserst wichtig. Sprechen Sie bei Fragen Ihren Hausarzt an.

Der Autor ist Leitender Arzt Medizin an der Medizinischen Klinik Rheinfelden des GZF.

Der «Spitalratgeber» ist ein Produkt der Zusammenarbeit mit dem Gesundheitszentrum Fricktal. Er erscheint regelmässig jeweils Mitte Monat.

Eine Runde weiter

FRICKTAL. Drei junge Fricktaler, Michelle Welte aus Bözen, Benjamin Nessensohn und Pascale Roth, beide aus Wittnau, gründeten in einem Schulprojekt ihr eigenes Miniunternehmen. Sie kreieren und vertreiben Schmuckarmbänder. Kürzlich präsentieren sie ihre Firma «Gemmilla» an der regionalen Handelsmesse in Kriens und massen sich mit ihren Mitbewerbern. Am Mittwoch wurde das Resultat bekannt gegeben. «Wir sind eine Runde weiter», teilt Welte mit. «Wir freuen uns sehr darüber und es motiviert uns natürlich.» Mitte April geht es an die nationale Handelsmesse in Luzern. «Unser nächstes Ziel ist die Top 25 der Schweiz zu erreichen», erklärt Welte. (mgt)

Geschmückte Brunnen in Laufenburg

Brunnen werden frühlingsreif gemacht

Der Brauch der geschmückten Osterbrunnen hat seine Wurzeln im 19. Jahrhundert, als die Menschen noch auf das Quellwasser angewiesen waren. Jetzt, kurz vor Ostern, erstrahlen die sechs Brunnen in Laufenburg in neuem Glanz.

Melanie Kägi

LAUFENBURG. Mit Efeu, Moos und Gräsern werden die sechs Brunnen in Laufenburg geschmückt. Und getreu dem Motto Ostern, auch mit Ostereiern. In die Blumenkästen an den Brunnen werden Stroh und gebastelte Hühner hineingelegt. Es nähert die Osterzeit.

Die geschmückten Osterbrunnen sind ein Brauchtum aus dem 19. Jahrhundert, das eine Gruppe Laufener Einwohner im vergangenen Jahr neu aufleben liess. «Die geschmückten Brunnen wurden von den Bewohnern sehr gut aufgenommen. Sie fanden es einfach toll, es sei mal etwas anderes», sagt Anne Weber. Sie war letztes Jahr schon beim Schmücken dabei.

Laufenburg ist erst die dritte Gemeinde in der Schweiz, die diesem Brauch der Osterbrunnen wieder nachgeht. Bisher konnte man die geschmückten Brunnen erst in Nyon oder Bischofszell sehen.

Die Brunnen werden von den Laufener Einwohnern selbst ge-



Ab Sonntag können die geschmückten Brunnen in Laufenburg betrachtet werden, im Bild der Laufenbrunnen.

Foto: zVg

schmückt, auch finanziert wird der «Schmuck» direkt von ihnen. Die Natur ist dafür das beste Geschäft: Moos und Äste werden direkt im Wald geholt.

Ein einheitliches Konzept für die Brunnen gibt es nicht. Jeder der Brunnen wird so geschmückt, wie es zum Brunnen passt.

Altes Brauchtum

Früher putzten die Einwohner nach dem Winter gemeinsam die Brunnen, schliesslich waren sie auf das saubere Quellwasser aus den Brunnen angewiesen. Aus Dankbarkeit hatten sie dann begonnen, die Brunnen zu schmücken. Und meist wurde daraus auch ein Fest.

Ab Sonntag können die geschmückten Brunnen betrachtet werden. Ab 14 Uhr findet eine Führung durch das Städtchen statt, Treffpunkt ist bei der Burgmatt, Seite Schlossberg. Erwachsene zahlen für die Führung zehn Franken, Kinder von 6 bis 14 Jahre sechs Franken.

Mehr Einsatzstunden und Kosten

GV der Vereinigung Spitex Regio Laufenburg



Die Jubilarinnen bei der Spitex Regio Laufenburg (von links): Iris Hirsch (15 Jahre), Jacqueline Senn (5 Jahre), Regula Weber (10 Jahre), Marlies Oeschger (5 Jahre), Edith Stäuble (15 Jahre).

Foto: zVg

GANSINGEN. Präsidentin Cécile Weber konnte 120 Mitglieder und Gäste der aus den der Spitex Regio Laufenburg angeschlossenen Gemeinden Mettauertal, Gansingen und Laufenburg in der Turnhalle Gansingen begrüßen.

Zuerst lobte sie die Mitarbeiterinnen, die manchmal unter schwierigen Bedingungen eine ausgezeichnete Arbeit leisten. Ihre Arbeit sei nicht immer einfach bei Wind und Wetter die häufig abgelegenen Höfe, manchmal mehrmals täglich, zu besuchen.

Steigende Kosten

Die Anzahl Einsatzstunden sind 2015 erneut um 15 Prozent gestiegen. Von 23178 Stunden können nur 12139 verrechnet werden. «Jede Stunde die von den Pflegerinnen geleistet wird, produziert ein Defizit», so Cécile Weber. Diese werden verursacht durch

Wegzeiten, Pflegedokumentation, Administration, Rechnungswesen und Bürozeiten die vom Krankenversicherungsgesetz (KVG) nicht gedeckt werden. Im Mai konnte Spitex Ideal gestartet werden. Die Spitex Ideal ist ein von der Spitex Regio Laufenburg finanziell unabhängiges Unternehmen, das Gartenarbeit, Mahlzeitendienst und Putzarbeiten übernimmt.

Einsatzstunden nahmen zu

Zentrumsleiterin Anita Walder betreute mit ihren 30 Mitarbeiterinnen 2015 rund 180 Klienten an 365 Tagen im Jahr. Das Jahr war geprägt von einer ständig steigenden Anzahl Einsatzstunden, vor allem verursacht durch die Einführung der Fallpauschalen der Spitäler, wobei die Patienten früher entlassen und der Obhut der Spitex überlassen werden.

Urs Ipser ging anschliessend auf die finanzielle Situation ein:

Die Erträge bestehend aus Krankenpflegeleistungen und hauswirtschaftliche Leistungen betragen 762893 Franken der Betriebsaufwand (davon Fr. 1006440 Franken Personalkosten) 1194179 Franken. «Eine Millionenorganisation», so Urs Ipser. Das daraus resultierende Betriebsergebnis betrug -431287 Franken. Die nicht von den Krankenkassen bezahlten Kosten wurden von den Gemeinden mit 313850 Franken gedeckt. Der bis dahin den Gemeinden verrechnete Betrag von 50 Franken pro Einwohner muss wohl erhöht werden.

Schliesslich wurden verschiedene Mitarbeiterinnen für ihre langjährige Tätigkeit geehrt: Iris Hirsch (15 Jahre), Jacqueline Senn (5 Jahre), Regula Weber (10 Jahre), Marlies Oeschger (5 Jahre), Edith Stäuble (15 Jahre). (mgt)

Diebstahl vereitelt

HORNUSSEN/BÖZEN. Am Mittwoch, um 18.15 Uhr, befanden sich zwei Männer in einem Lebensmittelgeschäft in Hornussen. Nach dem Bezahlen der Ware wollten sie bei der Verkäuferin Geld wechseln. Dabei versuchten sie in die Kasse zu greifen und Bargeld zu entwenden. Die aufmerksame Verkäuferin konnte den Diebstahl vereiteln. Anschliessend entfernten sich die beiden Männer in unbekannter Richtung. Nach Eingang der Meldung fahndete eine Polizeipatrouille nach den Tatverdächtigen. Sie kontrollierte einen Fiat mit deutschen Kontrollschildern in Frick. Der Fahrer und sein Beifahrer entsprachen dem Signalement der beiden Unbekannten aus dem Lebensmittelgeschäft. Die beiden Iraner im Alter von 21 und 36 Jahren, beide Asylbewerber aus Deutschland, wurden für weitere Abklärungen vorläufig festgenommen. Bereits kurz nach 18 Uhr versuchten zwei Unbekannte in einem Lebensmittelgeschäft in Bözen Geld aus der Kasse zu entwenden. Auch dieser Diebstahl konnte durch das Verkaufspersonal vereitelt werden. Aufgrund des Signalementes dürfte es sich um die gleiche Täterschaft handeln. (mgt)

Musizierstunde

LAUFENBURG. Die Musikschule Region Laufenburg veranstaltet am Montag, 21. März, 18.30 Uhr eine Musizierstunde in der Aula des Schulhauses Burgmatt in Laufenburg. Es treten Schüler von Gabi Amrhein und Gaby Merkofer (Blockflöte) und von Anna Kouamé (Keyboard und Klavier) auf. (mgt)