



Dossier

«Eine selbstbestimmte Zukunft dank muskulo-skelettaler Rehabilitation»

Seite 8



Rezept

Poké Bowl mit Thunfisch und Soja

Seite 14



Gaëlle Thalmann:

«Das Setzen regelmässiger Ziele beschleunigte meine Rehabilitation.»

ab Seite 4



Die muskuloskelettale Rehabilitation, eine Disziplin mit vielen Facetten!

Geschätzte Leserinnen und Leser

Unsere Klinik durchläuft einen bedeutenden Wandel, von dem auch die medizinische Abteilung nicht unberührt bleibt. So erhielt das Ärzteteam im letzten Jahr mit der Einstellung von Ina Vultureanu, Fachärztin für physikalische Medizin und Rehabilitation (Physiater), Verstärkung. Zusammen mit den Fachärzten für Neurologie, Innere Medizin und Psychosomatische Medizin können wir damit auf ein starkes Ärzteteam zählen, das sowohl Erfahrung in der Betreuung als auch in der Ausbildung von Assistenzärzten mitbringt.

Dr. Vultureanu kommt aus Belgien zu uns. Sie bündelt und personalisiert das Konzept der Rehabilitationsmedizin. Mit ihrer Ausbildung in physikalischer Medizin vor ihrem Wechsel in ein Rehabilitationszentrum in Brüssel bringt sie einen soliden Erfahrungsschatz mit. Zudem verfügt sie auch über neue Kompetenzen, z.B. in der Behandlung von Spastiken sowie Muskel- und Skelettschmerzen. Selbstverständlich wurde ihr vor diesem Hintergrund die Verantwortung für den muskuloskelettalen Bereich übertragen.

Ein medizinisches Fachgebiet, das sich als Allrounder beschreiben lässt: eine Art Schweizer Taschenmesser der Medizin. Die Spezialisierung erfordert einen ganzheitlichen Therapieansatz, der von muskuloskelettalen und neurologischen Funktionsstörungen über Störungen des Herz-Kreislauf- und Atmungssystems bis hin zu chronischen Schmerzen und Krebserkrankungen reicht.

In dieser Ausgabe von Rehavita erfahren Sie mehr über die Behandlung einer typischen Patientin im muskuloskelettalen Bereich. Begleiten Sie sie für einen Tag und lernen Sie die unzähligen medizinischen, therapeutischen und pflegerischen Fähigkeiten kennen, die bei ihrer Therapie zum Einsatz kommen.

Nun wünsche ich Ihnen eine inspirierende Lektüre.

André Zacharia
Leiter des medizinischen Kollegiums



Berner Klinik Montana erneut zur besten Rehabilitationsklinik in der Schweiz gewählt



Die Berner Klinik Montana hat mit einigem Stolz von dieser erneuten Nominierung zum zweiten Mal in Folge Kenntnis genommen. Zur Verleihung dieser Auszeichnung hat die Handelszeitung in Zusammenarbeit mit seinem Marktforschungspartner Statista 270 Schweizer Spitäler und Kliniken unter die Lupe genommen. Die Ergebnisse basieren auf verschiedenen Quellen, wie einer nationalen Online-Umfrage unter medizinischen Experten, einer Analyse der Fallzahlen und relevanten Spitaldaten und natürlich der Bewertung der Patientinnen und Patienten selbst.

Die Anerkennung ist für unsere Einrichtung von grosser Bedeutung, da sie einmal mehr beweist, dass die Berner Klinik Montana ihren Patienten nicht nur Spitzenleistungen im Bereich der Rehabilitation bietet, sondern vor allem auch die Erwartungen des Gesundheitswesens an eine professionelle Betreuung voll und ganz erfüllt.

Hier erfahren Sie mehr darüber:



Den Patienten als Ganzes in den Blick nehmen

Dr. Ina Vultureanu ist die neue leitende Ärztin in der muskuloskelettalen Rehabilitation der Bener Klinik Montana. Ihr Credo? Die physischen, psychologischen, sozialen und beruflichen Komponenten der Patienten gleichzeitig berücksichtigen.

Ina Vultureanus Praktikumsanleiterin während ihres Studiums an der Vrije Universiteit van Brussel in Belgien war es, die ihr die Tür zur Rehabilitation öffnete. «Für mich war sie die ideale Ärztin, die den Patienten nach dem biopsychosozialen Modell als Ganzes betrachtete.» Inspiriert von diesem Modell während ihres Studiums in Brüssel, entschied sich die Belgisch-Moldauerin für die gleiche Fachrichtung – physikalische Medizin und Rehabilitation. Genau von diesen Kompetenzen profitieren seit Oktober 2023 die Patienten der Abteilung für muskuloskelettale Rehabilitation der Berner Klinik Montana mit Ina Vultureanu als neue leitende Ärztin.

«In der Rehabilitation ist es entscheidend, die physischen, psychologischen, sozialen oder auch beruflichen Komponenten einer Person gleichermassen zu berücksichtigen», erklärt die leitende Ärztin. «Nur wenn wir all diese Parameter einbeziehen, sind wir in der Lage, den Patienten auf seinem Weg zurück in ein normales Leben bestmöglich zu begleiten.» Ina Vultureanu weist darauf hin, dass eine erfolgreiche Rehabilitation nicht unbedingt mit einer vollständigen Wiederherstellung des ursprünglichen körperlichen Zustands gleichzusetzen ist. «Trotz aller stationären und ambulanten Betreuungsbemühungen kann ein Defizit bestehen bleiben; die Rehabilitation zielt darauf ab, dass die Person trotz dieses Defizits

ihr gewohntes Alltagsleben wieder aufnehmen kann.»

Im speziellen Fall der muskuloskelettalen Rehabilitation «informieren wir uns über den funktionellen Zustand der Person vor dem Spitalaufenthalt sowie über ihre «Variablen» (Komorbidität usw.), um das Rehabilitationspotenzial zu ermitteln.» Dabei erinnert die Spezialistin daran, dass es sich sowohl in Bezug auf das Alter als auch auf die Pathologie um eine sehr heterogene Patientengruppe handelt. «Dann legen das Team und der Patient gemeinsam ein Rehabilitationsziel fest.» Im Mittelpunkt dieses Prozesses stehen Interdisziplinarität und Zusammenarbeit. «Pflegekräfte, Therapeuten und Ärzte, aber auch Sozialarbeiter und Angehörige arbeiten Hand in Hand.» Schon jetzt ist diese Kultur der Interdisziplinarität in der Berner Klinik Montana stark ausgeprägt – und mit der Ankunft der neuen leitenden Ärztin soll sie noch weiter gestärkt werden.

Der Ruf der Berge

Doch was hat die dynamische Mutter von drei Kindern eigentlich nach Montana gezogen? Zum einen ist es die Klinik selbst. «Ich war beeindruckt von der Grösse der Innen- und Aussenbereiche. Hier war es möglich, erstklassige Rehabilitationseinrichtungen wie zwei Schwimmbäder, eine Kletterwand,



einen Krafraum mit modernster Technik und einen Hippotherapieplatz zu schaffen. Hinzu kommt der Therapiegarten, in dem sich die Patienten auf die Rückkehr in den normalen Alltag vorbereiten können.» Sie sagt: «Die Vielfalt des Angebots ist hier wirklich aussergewöhnlich!»

Neben den beruflichen Aspekten «denke ich, dass es die Berge und die Region waren, die meine Familie und mich gewählt haben». Im Gegensatz zu anderen Mitarbeitenden der Pflegeeinrichtung hat Ina Vultureanu übrigens beschlossen, sich vor Ort in dem Walliser Ferienort niederzulassen. In ihrer Freizeit erkundet sie gerne die umliegende Natur. «Leider habe ich aber nicht viel Freizeit», bedauert die fleissige Frau. «Ich wurde mit dem Credo: «Ein Arzt, der gut schläft, ist kein guter Arzt» ausgebildet», scherzt sie.

«Fussballerinnen haben ein höheres Verletzungsrisiko als ihre männlichen Kollegen»

Nach 109 Länderspielen für die Fussballnationalmannschaft und 20 Jahren in europäischen Erstligavereinen trat die Torhüterin Gaëlle Thalmann im letzten Sommer vom aktiven Sport zurück. In einem Interview mit Rehavita spricht die 38-jährige Friburgerin über ihre Erfolge ...und ihre Verletzungen.

Selten ist der Begriff «aktiver Ruhestand» so zutreffend wie in Bezug auf Sie...

Gaëlle Thalmann: Stimmt, zwischen meinen Aktivitäten auf dem Spielfeld und im Büro besteht eine meiner grössten Herausforderungen derzeit darin, donnerstags frei zu nehmen, wie ich es mir vorgenommen hatte, als ich meine Karriere als professionelle Fussballspielerin beendete. Abgesehen davon ist meine Arbeit hier im Tessin spannend und abwechslungsreich: Einerseits bin ich beim FC Lugano für den Frauenfussball zuständig und andererseits trainiere ich die U17-Torhüter des Team Ticino.

Zum Glück ist es für Sie nichts Neues, beruflich mehrere Hüte zu tragen...

Weder für mich noch für die meisten Profifussballerinnen, zumindest die, die in der Schweiz spielen. Während meines letzten Spielerinnenvertrages in der Schweiz, von 2019 bis 2021 bei Ser-

vette FC Chênois Féminin, arbeitete ich zu 80 % in der Kommunikationsabteilung des Vereins. Dazu kamen fünf Trainingseinheiten und – mindestens – ein Spiel pro Woche. Mein derzeitiges Arbeitspensum ist also im Vergleich dazu durchaus zu bewältigen.

In unserem Land ist es also trotz der zunehmenden Sichtbarkeit des Frauenfussballs derzeit noch nicht möglich, seinen Lebensunterhalt allein damit zu bestreiten?

Genau. Das war ziemlich frustrierend für mich, als ich nach zehn Jahren, die ich hauptsächlich im Ausland verbracht hatte, in die Schweiz zurückkehrte, um dort zu spielen. In den deutschen und italienischen Vereinen, in denen ich unter Vertrag war, konnte ich mich auf meine sportliche Karriere konzentrieren. Dasselbe gilt für die Zeit zwischen 2021 und 2023, als ich in Spanien spielte, obwohl ich weiterhin eine Anstellung beim Schweizerischen Fussballverband hatte. In unserem Land

dagegen müssen Frauen, die in der ersten Liga spielen, weiterhin gleichzeitig auf und neben dem Spielfeld arbeiten. Die Zahlen zeigen, dass sich immer mehr Mädchen – und Zuschauer – für Frauenfussball interessieren. Die Frauen-EM, die nächstes Jahr in der Schweiz ausgetragen wird, dürfte dieses Interesse noch steigern. Allerdings ist es höchste Zeit, dass die Gehälter der Spielerinnen mitziehen.

Sie haben einen Masterabschluss in Geschichte und hätten sich nach dem Ende Ihrer Karriere als Spielerin beruflich völlig neu orientieren können, aber Fussball ist Ihnen in Fleisch und Blut übergegangen?

Nicht ganz: Lange Zeit war Fussball mein Zweitsport. Während meiner Kindheit und frühen Jugend war meine grosse Leidenschaft Tennis, das ich auf hohem Niveau spielte. Als Teenager habe ich sogar darüber nachgedacht, mit dem Fussball aufzuhören und nur noch Tennis zu spielen, da ich zwischen den verschiedenen Trainingseinheiten und der Schule nicht mehr wusste, wo mir der Kopf stand. Ausserdem erlitt ich erste Verletzungen, die wahrscheinlich auf eine körperliche und geistige Überlastung hindeuteten.

Und doch besiegte der schwarz-weiße den gelben Ball; warum?

Als ich 16 Jahre alt war, wurde ich zu einem Fussballcamp mit der U19-Nati-



Gaëlle Thalmann fühlt sich auf dem Fussballrasen wie zu Hause. Man muss dazu sagen, dass sie seit über 30 Jahren Fussball spielt.

«Ich habe mit etwa 6 Jahren angefangen, den Ball zu kicken, auf der Strasse mit meinen Freunden.»

Gaëlle Thalmann

onalmannschaft eingeladen. Diese tolle Erfahrung hat mich dazu gebracht, meine Meinung zu ändern.

Wie entstand Ihre Leidenschaft für die Rolle der Torhüterin?

Ich habe mit etwa 6 Jahren angefangen, den Ball zu kicken, auf der Strasse mit meinen Freunden. In meiner Nachbar-

schaft gab es vor allem Jungs, was perfekt zu dem «missratenen Jungen» passte, der ich damals war. Wir spielten Verstecken, Krieg und Fussball... Mein Vater spielte damals in einer Seniorenmannschaft, und ich liebte es, ihn anzufeuern, denn die Atmosphäre auf und neben dem Spielfeld faszinierte mich. Als ich 8 oder 9 Jahre alt war, erklärte sich mein Vater bereit, eine Juniorenmannschaft des örtlichen Vereins FC Bulle zu trainieren. Und natürlich wurde auch ich in diese Mannschaft aufgenommen. Ein Jahr später verliess einer der Torhüter das Team und ich schlug vor, seinen Platz einzunehmen. Papa war ein wenig skeptisch, aber ich konnte ihn in unserem Garten mit schönen Paraden überzeugen.

Mit Skepsis mussten Sie sich auch später auseinandersetzen, weil Sie mit 1.70 m Körpergrösse unter dem Durchschnitt für eine Torhüterin liegen...

Auf internationaler Ebene gab es tatsächlich viele Torhüterinnen, die grösser waren als ich. Und einige Trainer haben mich auch darauf angesprochen. Aber es war kein wirkliches Handicap. Im Gegenteil, es hat mich motiviert, noch härter an meiner Explosivkraft und meinem Spielverständnis zu arbeiten. Und ja, Yann Sommer (*Anm. d. Red.: Torwart der Fussballnationalmannschaft der Männer sowie von Inter Mailand*) bekommt die gleichen Kommentare über seine «kleinen» 1.84 Meter, und schauen Sie sich an, wo er gerade steht...



Für eine Profisportlerin sind Verletzungen leider fast unvermeidlich.

Sie haben Ihre Fussballschuhe nach 20 Jahren als Profifussballerin an den Nagel gehängt. Ist das die Karriere, von der Sie als Kind geträumt haben?

Nein, überhaupt nicht. Als Kind träumte ich wie alle meine Fussballkameraden davon, später einmal bei einem renommierten ausländischen Fussballverein wie Manchester United oder Inter Mailand zu glänzen. Kurz gesagt, in einem... Männerverein. *(Lachen)* Man muss dazu sagen, dass ich nicht einmal wusste, dass Frauen von diesem Sport leben können. Ausserdem bewunderte ich den italienischen Verteidiger Paolo Maldini sehr, der seine gesamte Karriere bei einem einzigen Verein, dem AC Mailand, verbracht hatte. Das ist kein Vergleich zu meiner eigenen Karriere: Als Profi habe ich in 16 verschiedenen Vereinen in 4 Ländern gespielt.

Wie würden Sie Ihre Karriere als Fussballspielerin beschreiben?

Ich glaube, ich habe die Karriere gemacht, die zu mir passt, die es mir er-

möglicht hat, Fortschritte zu machen, zu lernen und mich auf und neben dem Platz weiterzuentwickeln. Besonders stolz bin ich darauf, dass ich mir selbst immer treu geblieben bin. Das ist eine meiner Qualitäten und Stärken.

Können Sie einige Höhepunkte nennen?

Ich hatte das Glück, die Schweiz bei zwei Europa- und zwei Weltmeisterschaften zu vertreten: 2015 in Kanada, 2017 in den Niederlanden, 2022 in England und 2023 in Australien/Neuseeland. Und das waren auch noch historische Premieren für den Schweizer Frauenfussball! In Kanada spielten wir vor Zehntausenden von Zuschauern, was für Fussballerinnen, die es gewohnt sind, bei der Meisterschaft in fast leeren Stadien zu spielen, ziemlich aufregend war. Eine weitere sehr intensive Erfahrung war das Viertelfinale der Champions League, das ich mit Torres Calcio gleich zweimal erreicht habe. Oder auch alle nationalen Titel, die ich in der Schweiz, in Deutschland und in

Italien errungen habe. Und natürlich meine 109 Einsätze in der Nationalmannschaft – ein Schweizer Rekord in dieser Position, und zwar für Männer und Frauen zusammen.

Haben Sie auch besonders schmerzhaft Erfahrungen gemacht?

Der Ertrinkungstod einer Teamkollegin in der Nationalmannschaft 2019 *(Anm. d. Red.: die Bernerin Florijana Ismaili, Kapitänin des BSC Young Boys)* war eine besonders schockierende und traumatisierende Erfahrung. In der Nationalmannschaft sind die Spielerinnen jahrelang zusammen, man steht sich sehr nahe. Das heisst nicht, dass sich alle gut verstehen. Aber im Laufe der Jahre baut man zwangsläufig feste Freundschaften zu bestimmten Mädchen auf. Ein weiteres Erlebnis, das ich gerne aus meinen Erinnerungen streichen würde, ist das schreckliche Ende eines Spiels der Nationalmannschaft, das ich als Ersatzspielerin von der Bank aus verfolgte. Die Torhüterin hatte sich am Arm verletzt und wurde am Spielfeldrand, direkt hinter dem Tor, behandelt. Ich nahm ihren Platz ein und musste die Stellung halten, während meine Mitspielerin nur wenige Meter von mir entfernt mit einem gebrochenen Arm schrie. Zu den weiteren schwierigen Momenten meiner Karriere zählen natürlich auch die Verletzungen, die ich erlitten habe.

Sind Verletzungen Ihrer Meinung nach bei Fussballprofis unvermeidbar?

Wenn man so viel Zeit auf dem Spielfeld verbringt, sei es im Training oder bei Spielen, steigt das Risiko von Verletzungen. Hinzu kommen die körperliche Erschöpfung, die vielen Reisen usw. Eine Gruppe von Menschen scheint jedoch stärker gefährdet zu sein: Frauen. Einige Studien zeigen, dass Fussballerinnen häufiger Kreuzbandrisse erleiden als ihre männlichen Kollegen. Die-

«Ich rate dazu, sich eine Vertrauensperson zu suchen, die einen während des gesamten Rehabilitationsprozesses begleitet.»

Gaëlle Thalmann

ser Unterschied scheint zum einen mit rein physiologischen Ursachen (Hormone, Körperbau usw.) zusammenzuhängen. Zum Anderen lässt er sich auf die Betreuung der Spielerinnen (Ärzte, Fitnesstrainer, Physiotherapeuten) zurückführen, die viel weniger umfassend ist als bei den männlichen Spielern. Und dann beginnt man – endlich! – das Ausmass der strukturellen Ursachen von Verletzungen, wie z. B. Stress und finanzielle Sorgen, zu erkennen. Und damit sind wir wieder bei dem, was ich bereits gesagt habe: Viele Profifussballerinnen müssen zwischen Training, Lebensunterhalt und Familie jonglieren. Ein weiteres Argument für die Professionalisierung des Frauenfussballs.

Welche Arten von Verletzungen haben Sie erlitten?

Als ich 18 Jahre alt war, hatte ich meinen ersten Kreuzbandriss, der wahrscheinlich auf eine Form von Erschöpfung zurückzuführen war. Damals verfolgte ich eine Karriere in der ersten Frauenliga und war gleichzeitig Schülerin am Gymnasium. Einige Jahre später hatte ich einen Bänderriss im Knöchel. Zehn Jahre danach einen Kreuzbandriss in meinem anderen Bein. Doch dieses Mal war alles anders: Ich beschloss, mich monatelang voll und ganz auf meine Rehabilitation zu konzentrieren und mich dabei auf Menschen zu verlassen, denen ich wirklich vertraute. Die Schweizer Nationalmannschaft hatte sich zum ersten Mal in ihrer Geschichte für die Weltmeisterschaften in Kanada qualifiziert. Ich war also besonders motiviert, meine

volle Mobilität wiederzuerlangen. Diese Personen halfen mir nicht nur während des gesamten Rehabilitationsprozesses, sondern machten mir auch klar, wie wichtig es ist, im Alltag mit Kraft-, Stabilisierungs- und Kräftigungsübungen präventiv zu arbeiten. Seitdem habe ich keine grösseren Verletzungen

mehr erlitten.

Welchen Rat würden Sie Personen geben, die eine Rehabilitation planen?

Ich würde ihnen dringend raten, von Anfang an eine Vertrauensperson zu wählen, die sie durch den Rehabilitationsprozess führt. Mir hat es auch sehr geholfen, dass ich mir mit meinem Physiotherapeuten regelmässig Ziele gesetzt habe: x Wochen nach der Operation wieder gehen, dann x Wochen später wieder laufen usw. Kurz gesagt, die Rehabilitation in Etappen zu unterteilen und jedes Mal ein Ziel zu setzen, damit ich merke, dass ich Fortschritte mache. Das hat mich davor bewahrt, den Mut zu verlieren.

Sie sind keine Profifussballerin mehr. Achten Sie jetzt weniger auf Verletzungen?

Meine Arbeit ist immer noch sehr körperbetont. Ich stehe mit den Jugendlichen auf dem Platz und übe mit ihnen Paraden und Fussballbewegungen. Ich muss in Form bleiben und weiterhin Verletzungen vermeiden, indem ich regelmässig ins Fitnessstudio gehe. Allerdings möchte ich mir im nächsten Winter wieder ein kleines Vergnügen gönnen: Skifahren. Ein Sport, der mir Spass macht, den ich aber jahrelang nicht ausüben konnte, weil es mir als Fussballspielerin wegen der Verletzungsgefahr vertraglich untersagt war.



Ein Masterabschluss, zwei Weltmeisterschaften und drei fremde Länder

Gaëlle Thalmann ist ehemalige Torhüterin der Schweizer Fussballnationalmannschaft. Die 1986 in Riaz (FR) geborene Absolventin eines Masterstudiengangs in Geschichte spielte als Profispielerin unter anderem in Italien (Torres, Florenz, Bergamo, Verona und Sassuolo), Deutschland (Potsdam, Hamburg, Leipzig und Duisburg) und Spanien (Sevilla). Sie war 109-mal für die Nationalmeisterschaft im Einsatz und nahm 2015 und 2023 an den Weltmeisterschaften sowie 2017 und 2022 an den Europameisterschaften teil. Seit August 2023 leitet sie den Frauenfussball beim FC Lugano und trainiert die U17-Torhüter des Team Ticino.





Empowerment ist das Wichtigste

Die muskuloskelettale Rehabilitation ist einer der Schwerpunkte der Berner Klinik Montana. Hier können sich die Patienten auf das Fachwissen und die Interdisziplinarität eines Teams aus Pflegekräften, Therapeuten und Ärzten verlassen. Dies stellte auch Susanne Kambli fest, die nach ihrer Hüftoperation in die Klinik kam.

An diesem Morgen halten sich die Wolken hartnäckig an den Gipfeln fest. «Das ist mal was anderes: Hier ist es fast immer schön, das ist schon fast langweilig», scherzt Susanne Kambli vom breiten Balkon ihres Zimmers aus. Die 70-jährige Bernerin wirft einen letzten Blick auf die Berge, die sich majestätisch vor der Berner Klinik

Montana erheben, und rollt dann ihren Stuhl zurück in ihr warmes Zimmer.

Susanne Kambli ist seit zwei Wochen hier. Wenige Tage vor ihrer Aufnahme hatte sie sich in Bern einer Hüftoperation unterzogen, bei der ihr eine Totalprothese eingesetzt wurde. Nun steht die Rehabilitation an. «Nichts wirklich Neues für mich», kommentiert sie. Sie leidet seit fast 50 Jahren an spastischer Hemiparese und geht mehrmals pro Woche von zu Hause aus zur Physiotherapie.

So viel Selbstständigkeit wie möglich

Nur kurz hat sie Zeit, eine Tasse Tee zu trinken und ein paar Nachrichten an ihre Lieben zu schicken, da ist schon ein leises Klopfen an der Tür zu hören. Eine der Fachangestellten Gesundheit (FaGe) der Abteilung für muskuloskelettale Rehabilitation, in der Susanne Kambli behandelt wird, streckt ihren Kopf durch die Tür. «Sind Sie bereit

für den Tag?», fragt Audrey Constantin. «Immer!»

Audrey ist gekommen, um der Patientin bei der Körperpflege und beim Anziehen zu helfen. Aber Achtung: In der Berner Klinik Montana bedeutet «helfen» nicht «etwas für jemanden tun». Ganz und gar nicht. «Von Beginn ihres Aufenthalts an werden die Patienten ermutigt, so selbstständig wie möglich zu sein, um sich auf ihre Rückkehr nach Hause vorzubereiten», erklärt die Pflegehelferin. «Meine Aufgabe besteht also darin, Frau Kambli zu begleiten und ihr praktische Ratschläge zu geben.»

Auch wenn die Patientin noch nicht in der Lage ist, ohne Hilfe zu stehen, wird sie dazu angehalten, sich selbst die Schuhe anzuziehen. Audrey Constantin nutzt die Gelegenheit, um sie zu fragen, ob ihr diese Bewegung Schmerzen oder Schwierigkeiten bereitet. All dies sind wertvolle Informationen, die über das zentrale klinische Informationssystem an andere Personen weitergeleitet werden, die für die Betreuung der Patientin verantwortlich sind, insbesondere an Ärzte und Therapeuten.

Jung und motiviert

Nachdem die FaGe gegangen ist, beugt sich Susanne Kambli vorsichtig nach vorne und zieht ein Blatt Papier aus dem Stauraum unter dem Sitz ihres Rollators. «Es ist Zeit, mein Therapieprogramm in Angriff zu nehmen!», verkündet sie fröhlich. Auf dem Papier sind die Therapien aufgelistet, die an diesem Tag für sie geplant sind, angefangen mit einer individuellen Ergotherapie.

Die Berner Patientin wird von Jérémy Jeanbourquin betreut. Wie viele andere Mitarbeiter ist er jung und sehr motiviert. Seit einigen Jahren ist die Berner Klinik Montana Ausbildungsstätte. Es ist nicht ungewöhnlich, dass sich Pflegekräfte, Therapeuten oder Ärzte nach ihrem Abschluss entscheiden, hier zu bleiben. Diese Treue kommt den Patienten sehr zugute, da die Fachkräfte über das neueste Wissen in ihrem Bereich verfügen. Und oft auch über eine unerschütterliche Energie.

Ein massgeschneidertes Programm

Jérémy Jeanbourquin schlägt seiner etwas über-raschten Patientin vor, mit einer Partie Darts zu beginnen. Das therapeutische Ziel besteht vor allem darin, das Aufnehmen der Pfeile zu trainieren, die wie Alltagsgegenstände vor ihr auf dem Tisch liegen. «Ich dachte, ich bin für die Reha hier,

nicht um zu spielen», kommentiert sie mit einem Augenzwinkern. Der Ergotherapeut lässt sich nicht so leicht aus der Ruhe bringen. «Mit diesem «Spiel» trainieren Sie nicht nur Ihr Gleichgewicht, sondern auch verschiedene Bewegungen, die Sie jeden Tag zu Hause, zum Beispiel in der Küche, ausführen.» Die 70-Jährige lässt sich bereitwillig überreden und weist darauf hin, dass Darts für sie eine Premiere ist. «Na ja, es ist nie zu spät, etwas Neues zu lernen», fährt sie dann fort.

«Von Beginn ihres Aufenthalts an werden die Patienten ermutigt, sich auf ihre Rückkehr nach Hause vorzubereiten.»

Audrey Constantin,
Fachfrau Gesundheit

Auch hier ist Empowerment das Schlüsselwort. Die farbenfrohen spitzen Gegenstände werden auf einem Tisch vor Susanne Kambli aufgestellt. Sie steht mit Blick auf die Dartscheibe vor dem Tisch, auf den sie sich bei Bedarf stützen kann. Sie muss sich nach einem Pfeil bücken und dann den Arm nach hinten ziehen, um den Pfeil zu werfen, während sie mit dem Rest des Körpers das Gleichgewicht hält. Jérémy Jeanbourquin ermutigt sie. «Zweimal fünf Punkte, das ist gut!» Und er neckt sie: «Das ist das sogenannte Anfängerglück...». Während des gesamten Spiels achtet der Ergotherapeut darauf, dass die Haltung seiner Patientin, insbesondere die der Füsse, genau richtig ist.

«Wenn die Patienten in die Klinik aufgenommen werden, führen wir eine gründliche Anamnese durch; ich bitte sie unter anderem, mir ihre täglichen Aktivitäten sowie die Innen- und Ausseneinrichtung ihrer Wohnung detailliert zu beschreiben.» Nach diesem Eingangsgespräch wird ein funktionelles Ziel festgelegt und die Therapeuten erstellen ein massgeschneidertes Rehabilitationsprogramm.

Die Bedeutung der Disziplin

Nächster Schritt: Physiotherapie. Vom dritten Stock des ehemaligen Luxushotels – das bereits 1949 in ein Sanatorium umgebaut wurde – geht Susanne Kambli in den ersten Stock. Im hellen Physiotherapieraum wird sie von Alexandra Cirillo

Die Patientin kann immer auf die Hilfe der Pflegekraft zählen. Aber Vorsicht: «Helfen» heisst nicht «etwas für jemanden tun».

Die mit der Physiotherapeutin erlernten Übungen müssen zu Hause selbstständig ausgeführt werden können.



mit einem breiten Lächeln begrüsst. «Ich habe den Tisch in der Nähe der Fenster aufgestellt, damit wir die Sonne geniessen können», sagt sie.

Wenig überraschend kommt es für die Physiotherapeutin nicht in Frage, ihre Patientin zu «bemuttern». Sie fordert sie freundlich, aber bestimmt auf, vom Rollator zum Tisch zu wechseln, aufzustehen und sich hinzusetzen und natürlich mehrere Runden Muskelaufbauübungen zu machen. Beim Versuch aufzustehen, verliert Susanne Kambli kurz das Gleichgewicht und bleibt unfreiwillig sitzen. «Dabei habe ich heute noch gar keinen Wein getrunken», lacht sie. Sie wird wieder ernst und steht entschlossen auf. «Ich kenne mich mit Physiotherapie aus! Ich mache das schon so lange und weiss, wie wichtig es ist, diszipliniert zu sein, damit es funktioniert.»

Alexandra Cirillo bestätigt das. «Solange die Patienten hier in der Klinik sind, machen sie in der Regel rasante Fortschritte, weil die Physiotherapie regelmässig und intensiv ist; das Problem fängt an, wenn sie nach Hause kommen. Die Patienten werden zwar mit einem umfassenden Übungsprogramm nach Hause entlassen, vernachlässigen dann aber die Übungen, vor allem «aus Angst, etwas falsch zu machen». Deshalb wurde in der Pflegeeinrichtung eine freie Übungsgruppe eingerichtet. «Während ihres Aufenthalts können die Patienten dort ihre persönlichen Übungen ausführen und sich bei Bedarf von einem Physio-

therapeuten korrigieren lassen.» So werden die richtigen Bewegungen trainiert, die sie dann zu Hause sicher üben können.

Erst aufstehen, dann gehen

Eine andere Etage des grossen Gebäudes, in diesem Fall die zweite, eine andere Physiotherapeutin. Im MTT-Raum, der mit den modernsten und fortschrittlichsten Geräten zur Muskelstärkung wie dem Anti-Schwerkraft-Laufband «Alter-G» ausgestattet ist, trifft Susanne Kambli Ulrike Marahrens für eine Trainingseinheit am Stehbrett. Dieses ebenso effektive wie unterhaltsame Gerät fördert die Rückkehr einer Person, deren untere Gliedmassen durch eine Krankheit oder eine Operation geschwächt sind, in die aufrechte Position. «Denn bevor man gehen kann, muss man aufstehen können», merkt die Physiotherapeutin an.

Die Patientin nutzt das Gerät, das aus einem beweglichen horizontalen Brett mit einem Bildschirm besteht, bereits zum dritten Mal. Susanne Kambli, die mit einem Metallgeschirr auf den Beinen gehalten wird, benutzt das Brett wie einen Controller für ein Videospiel. Indem sie den Tisch mithilfe ihrer Körperbewegungen bewegt, lässt sie auf dem Bildschirm einen animierten Piraten vor- und zurückgehen, Goldmünzen sammeln und seine Schatztruhe damit füllen.

«Beim ersten Mal hat Frau Kambli nur ein paar Minuten gespielt, dieses Mal sind es schon 20 Mi-

nuten», freut sich Ulrike Marahrens. Ihr Körper ist nicht mehr an die Senkrechte gewöhnt, deshalb müssen wir darauf achten, dass wir langsam vorgehen», sagt sie und schaltet das Gerät aus. Ihre Patientin gibt zu, dass sie das Training gerne noch ein wenig verlängert hätte. Dazu muss man allerdings wissen, dass sie sich ein klares Ziel gesetzt hatte. «Ich bin in einem Rollstuhl in die Klinik gekommen und würde sie gerne an einem einfachen Stock wieder verlassen.»

Interdisziplinarität im Mittelpunkt

Als Susanne Kambli in ihr Zimmer zurückkehrt, hat sie ihre gute Laune und ihren Sinn für Humor wiedergefunden. Ein Blick auf ihren Terminplan verrät ihr, dass es Zeit für die Visite ist. «Schick, die Ergebnisse meines Bluttests als Aperitif», sagt sie, immer noch zu Scherzen aufgelegt. Einige Minuten später klopfen Ina Vultureanu, leitende Ärztin für muskuloskelettale Rehabilitation, und Assistenzärztin Sarah Harbi an die Tür des Zimmers, das nun von hellem Licht durchflutet ist. Nachdem sie sich nach dem Befinden ihrer Patientin erkundigt und ihr vorgeschlagen haben, ihre Medikation anzupassen, fordern sie sie auf, aufzustehen und ihre unteren Gliedmassen zu bewegen. «Sie sind stabiler und das Aufstehen fällt Ihnen leichter als beim letzten Mal, das ist gut», kommentiert Ina Vultureanu.

«Heute machen Sarah und ich nur eine einfache ärztliche Untersuchung, aber einmal pro Woche werden alle Patienten in der Klinik interdisziplinär untersucht», erklärt die leitende Ärztin. Bei dieser Visite kommen alle für die Betreuung zuständigen Personen zusammen, von den Pflegekräften über die Ärzte bis hin zu Therapeuten, Psychologen und Ernährungsberatern. «Der Patient steht im Mittelpunkt, er ist Akteur seiner Gesundheit, und wir besprechen gemeinsam die Entwicklung seines Zustands, seine spezifischen Bedürfnisse und Erwartungen sowie mögliche Anpassungen in der Behandlungskette.»

Ina Vultureanu fährt fort: «In der Berner Klinik Montana pflegen wir eine echte Kultur der Interdisziplinarität; die Rehabilitation eines Patienten ist nicht das Projekt eines einzelnen Arztes, sondern das eines Teams aus Pflegern, Therapeuten und Ärzten.» Damit diese Interdisziplinarität funktioniert, «ist es wichtig, einander zuzuhören». Wenn ein Pfleger eines Morgens feststellt, dass es seinem Patienten viel leichter als am Vortag fällt,

«Der Patient steht im Mittelpunkt, er ist Akteur seiner Gesundheit.»

Dr. Ina Vultureanu,
Leitende Ärztin für muskuloskelettale Rehabilitation

seine Hose anzuziehen, «ist diese Information im Kontext der Rehabilitation genauso wichtig wie ein Bluttest, oder sogar noch wichtiger».

Wünsche respektieren

Der Tag neigt sich dem Ende zu. Susanne Kambli ist allein in ihrem Zimmer und geniesst durch das grosse Fenster den Anblick der letzten Sonnenstrahlen, die über die schneebedeckten Walliser Berggipfel streichen. «Es war ein guter Tag, ich habe mir mein Essen verdient!» Verdient? «Ich bin hier, um weiterzukommen; mein Ziel ist es nicht, die Mobilität wiederzuerlangen, die ich vor der Operation hatte, ich möchte, dass sie besser wird als vorher.» Und die 70-jährige Bernerin fügt hinzu: «Ich weiss es wirklich zu schätzen, dass dieser Wunsch hier in der Klinik respektiert und sogar unterstützt wird.»

Bei den Visiten auf dem Zimmer spricht das medizinische Team über die Änderung des Zustands der Patientin, ihre Erwartungen sowie mögliche Anpassungen der Behandlung.





Von innen heraus wieder eine Verbindung zum Körper herstellen

Die Berner Klinik Montana ist eine der wenigen Kliniken in der Schweiz, die im Rahmen der muskuloskelettalen Rehabilitation auch therapeutisches Yoga anbieten. Ziel der Trainingseinheiten ist es, eine wache und bewusste Haltung zu sich selbst wiederzufinden, die durch Glaubenssätze und Erkrankungen beeinträchtigt wurde.

Auf dem Rücken liegend atmet Xavier tief ein und aus. Zuerst durch den Bauch, dann durch den Brustkorb und schliesslich durch die Schlüsselbeine. Bauch, Brustkorb, Schlüsselbeine. Bauch, Brustkorb, Schlüsselbeine. «Ich entdecke Muskeln

in meinem Körper, die ich bisher nicht kannte ...», gibt er grinsend zu. Pauline Aubertin macht ihrem Patienten Mut: «Achten Sie auf jedes Gefühl und auf den Zustand, in den es Sie versetzt». Es ist der dritte Aufenthalt des 30-jährigen Friseurs in der Berner Klinik Montana.

Jedes Mal geht er zu Einzeleinheiten mit therapeutischem Yoga. «Mit diesem Patienten arbeite ich vor allem an der Muskelentspannung sowie an den mentalen Blockaden, die ihn daran hindern, eine neue Perspektive einzunehmen und andere Handlungsmöglichkeiten im Alltag zu entdecken.»

Die Walliser Rehabilitationseinrichtung ist eine der wenigen in der Schweiz, die therapeutisches Yoga anbieten. Pauline Aubertin, Sporttherapeutin und Yogalehrerin, kommentiert dazu: «Durch Yoga wirkt man auf mehrere Systeme ein, sodass der Patient verschiedene körperliche und geistige Zustände erlebt und lernt, diese zu beeinflussen oder zu nutzen.» Diese Art der Therapie wurde zunächst in der psychosomatischen Rehabilitation angeboten und später auf die muskuloskelettale Rehabilitation ausgeweitet. Im Gegensatz zu seinen sportlicheren Formen, die vor allem in Fitnessstudios gelehrt werden, geht es beim Yoga hier nicht um Muskeltraining, sondern um Körperbewusstsein, um die Beziehung zu sich selbst, zur Umwelt und zu anderen Menschen zu verbessern. «Durch Krankheit, Glauben und/oder Schmerzen eingeschränkt, neigt der Patient dazu, sich von seinem Körper abzukoppeln und eine verzerrte Selbstwahrnehmung anzunehmen. Das Ziel unserer Trainingseinheiten ist es, diese Verbindung wieder herzustellen.»

Keine körperlichen Einschränkungen

Die Therapeutin fährt fort: «Wenn die Patienten wieder mit sich selbst verbunden sind, fangen sie an, Dinge zu verstehen und neue Perspektiven zu gewinnen.» Manchmal beobachtet Pauline Aubertin, dass es bei den betreuten Patienten richtig «Klick» macht. «Dieser Klick kann sich auf alle anderen Therapien, auf den gesamten Rehabilitationsprozess auswirken.» Logischerweise wird also mehr Wert auf Qualität als auf Quantität gelegt. «Im Vergleich zu Physio- oder Ergotherapeuten kon-

zentriere ich mich weniger auf die Symptome als vielmehr auf die Gesamtheit der Person», fügt sie hinzu.

Pauline Aubertin ist in der Klinik auch für therapeutisches Klettern und Boxen zuständig und weist darauf hin, dass Yoga nicht nur für besonders mobile Patienten geeignet ist, denn es geht im Wesentlichen darum, «Kopf, Herz und Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen». Selbst eine Person, die ihren Rollstuhl nicht verlassen kann, hat dazu Zugang. Allerdings kann man nicht sagen, dass diese Form der Therapie für jeden geeignet ist. «Wenn ein Patient in die Klinik aufgenommen wird, setzen sich Ärzte, Therapeuten und Pfleger zusammen, um gemeinsam zu entscheiden, wie sich die Rehabilitationsziele am besten erreichen lassen; manchmal gehört Yoga dazu, manchmal nicht.

«Wenn sie wieder eine Verbindung zu sich selbst hergestellt haben, gewinnen die Patienten neue Perspektiven.»

Pauline Aubertin, Yogatherapeutin

Xavier gehört zur ersten Kategorie. Er hockt auf allen Vieren auf seiner Yogamatte und streckt ganz langsam ein Bein und den gegenüberliegenden Arm aus. «Ich fühle mich, als hätte ich ein Brett, wo mein Rücken sein sollte...». Seine Therapeutin korrigiert seine Bewegung und beruhigt ihn. «Ich erinnere mich an Ihren ersten Aufenthalt hier, jetzt können Sie besser spüren, was in der jeweiligen Situation gut für Sie ist; das ist schon ein grosser Fortschritt...».



Die Meinung des Spezialisten: Es braucht ein gemeinsames Ziel

Ein komprimierter Aufenthalt von einigen Wochen in einer Abteilung für muskuloskelettale Rehabilitation hat denselben oder sogar einen grösseren potenziellen Nutzen als das, was sich draussen in mehreren Monaten erreichen lässt. Die Rehabilitation ist also ein wichtiger Zeitraum, der oft einen grossen Einfluss auf die künftige Lebensqualität der Patienten hat. Dennoch sind Planung und Timing von entscheidender Bedeutung. Wenn so wenig Zeit zur Verfügung steht, muss jede Therapieeinheit, jede Pflegemassnahme und jede Arztvisite zum richtigen Zeitpunkt und mit der richtigen Intensität erfolgen. Mit der Spezialisierung der Rehabilitationsmedizin und den Erfahrungen aus der Praxis stehen heute standardisierte Protokolle zur Verfügung. Je nach Patiententyp und Erkrankung weiss man genau, was wann zu tun ist. Damit die Rehabilitation jedoch funktioniert, muss es ein gemeinsames Ziel geben, das von allen geteilt wird, vom Patienten über den Arzt bis hin zu den verschiedenen Pflegekräften und Therapeuten. Für eine 60-Jährige, der gerade ein künstliches Kniegelenk eingesetzt wurde, könnte das Ziel darin bestehen, 20 Minuten schmerzfrei gehen zu können und dann 8 Stufen zu ihrer Wohnung hochzusteigen. Für einen 25-jährigen Fahrradkurier, der sich die Kniescheibe gebrochen hat, könnte das Ziel darin bestehen, täglich 90 km auf seinem Zweirad zurückzulegen. Die Kommunikation zwischen den beteiligten Personen ist daher von entscheidender Bedeutung, um sicherzustellen, dass alle am gleichen Strang ziehen. Nur dann kann der multimodale Ansatz in der Rehabilitation – der sich wirklich bewährt hat – seine volle Wirkung entfalten.



Vincent Burki ist im Zentrum für Sport- und Bewegungsmedizin der Hirslanden-Klinik La Colline in Genf tätig. Der Facharzt für Sportmedizin, physikalische Medizin und Rehabilitation sowie Rheumatologie arbeitet ausserdem für die Fussballmannschaft Étoile Carouge FC, die in der Promotion League spielt, und für die jungen Tennisspieler der Association Régionale Genève Tennis.

Poké Bowl mit Thunfisch und Soja

Für 4 Personen:

- 300 g Sushi-Reis
- 30 ml Reissessig
- 10 g Zucker
- 320 g Thunfisch in Scheiben
- 1 Avocado
- 1 mittelgrosse Karotte
- ¼ Gurke
- 160 g Edamame
- 160 g Mango
- 40 g Randensprossen
- 120 ml Sojasauce
- 2.4 ml Olivenöl
- ½ Teelöffel Maizena

Rezept

- Den Reis mit Wasser abspülen, bis das Wasser klar ist. In ½ Liter kaltes Kochwasser geben, langsam zum Kochen bringen und 10 Minuten zugedeckt kochen lassen. Vom Herd nehmen und weitere 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. In der Zwischenzeit den Zucker und den Essig verrühren; die Mischung am Ende der Ruhezeit über den Reis giessen.
- Garnitur: Thunfischscheiben mit Sojasauce 30 Minuten marinieren, diese für die Sauce verwenden und den Thunfisch in dünne Scheiben schneiden. Die Sojasauce mit 230 ml Wasser und dem Olivenöl verdünnen, aufkochen und mit Maizena binden.
- Gemüse und Obst nach Belieben schneiden, die Edamame in kochendem Wasser 5 Minuten blanchieren und im Wasser abkühlen lassen.
- Alles in Schalen anrichten und mit der Sojasauce servieren.



Orangen-Minze-Tee

- 1 l Wasser
- 1 Orange
- 30 g frische Minze

- Orange vierteln, Wasser mit Orange und Minze 5 Minuten lang kochen. Den Aufguss abseihen und mit einer Orangescheibe und einem Blatt frischer Minze als Garnitur servieren. Nach Belieben mit Zucker abschmecken.



«Dieses Rezept verleiht
Ihrem Wohlfühlprogramm
einen Hauch von Exotik!»

Simona Merino, stellvertretende Küchenchefin

Wie gut kennen Sie die Knochen des menschlichen Körpers?

Zu unserem Dossier über die Behandlung des Muskel-Skelett-Systems haben wir ein Spiel entwickelt, mit dem Sie Ihr Wissen über die Knochen des menschlichen Körpers und ihre Position testen können. Sind Sie bereit, die Herausforderung anzunehmen?

1. Welches ist der längste Knochen im Körper?
 A Oberarmknochen
 B Oberschenkelknochen
 C Schienbein
 D Amboss
2. Und welches ist der kleinste Knochen?
 A Unruh
 B Steigbügel
 C Wadenbein
 D Speiche
3. In welchem Teil des Körpers befinden sich die Mittelhandknochen?
 A Fuss
 B Bein
 C Hand
 D Arm
4. Wie viele Rippenpaare haben wir?
 A 10
 A 12
 A 14
 A 20
5. Der Fersenknochen ist der...
 A Calcdoleum
 B Calcaneum
 C Peplum
 D Calcaneus
6. Welcher Knochen bildet den hinteren Vorsprung des Ellbogens?
 A Elle
 B Speiche
 C Wadenbein
 D Amboss

1. 2. 3. 4. 5. 6.

Antworten:

--	--	--	--	--	--

Senden Sie uns Ihre Antwort bis zum **30. Juni 2024** per Post an die folgende Adresse: Berner Klinik Montana, Rubrik «Rehavia Rätsel», Impasse Palace Bellevue 1, 3963 Crans-Montana, oder per E-Mail an rehavia@bernerklinik.ch. Geben Sie bitte Ihren Namen, Ihre Adresse und Ihren Wohnort an.

Der Gewinner / die Gewinnerin wird schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeitende der Berner Klinik Montana und ihre Familien sind nicht teilnahmeberechtigt.



Mitmachen und gewinnen!



Wir verlosen einen ergonomischen Camelbak M.U.L.E Pro 14-Rucksack, der Outdoor-Sportlern Komfort und Halt bietet und über ein 3-Liter-Crux-Reservoir mit Quicklink verfügt.

In der letzten Magazin-Ausgabe suchten wir das Wort ERGOTHERAPIE.

Unter allen richtigen Antworten haben wir **Frau Françoise Jost** als Gewinnerin eines Paares «Kahtool EX0spikes blue» Steigeisen ausgelost. Herzlichen Glückwunsch!



Idee für einen Ausflug

Wanderung zum 100-jährigen Jubiläum

Mit unseren Ausflugsideen können Sie die wunderschöne Region von Crans-Montana auf mehr oder weniger langen und anspruchsvollen Spaziergängen allein oder mit der Familie entdecken.

Anlässlich seines 100. Geburtstags im Jahr 1993 offeriert Crans-Montana all seinen Gästen ein wunderbares Geschenk: die «Wanderung zum 100-jährigen Jubiläum». Dieser leicht hügelige Weg bietet die Gelegenheit zu einer zeitlosen Reise durch die glanzvolle Geschichte des Ortes. Entlang des Weges liefern informative Tafeln spannende Fakten zur lokalen Entwicklung.

Vom Golfplatz Ballesteros aus geht es durch die Einkaufsstrassen, am Grenonsee entlang, durch die Ycoor-Gärten, vorbei an verschiedenen Kliniken, zu einer Mineralienhöhle mit Aussichtspunkt und schliesslich nach Aminona.

Ausgangspunkt:

Golf Ballesteros

Endpunkt:

Aminona

Schwierigkeitsgrad:

Mittel

Distanz:

8.8 km

Höhepunkte:

Vielfalt der Landschaft: Parks, Wälder und Seen
Aktivitäten und Kultur: Shopping, Architektur und Geschichte

Zusätzliche Informationen:

Für die detaillierte Strecke und die Beschreibung scannen Sie bitte den QR-Code unten.



Ihre Fragen und Anregungen

Senden Sie uns Verbesserungsvorschläge, Lob und Rückfragen an: rehavita@bernerklinik.ch



Berner Klinik Montana
Impasse Palace Bellevue 1
3963 Crans-Montana
Telefon +41 27 485 51 21
Fax +41 27 481 89 57
bm@bernerklinik.ch
www.bernerklinik.ch



**SWISS
REHA**



Rehavita

Ausgabe 01 | 2024

Impressum

Redaktion Berner Klinik Montana, Crans-Montana

Konzept, Text und Gestaltung Werbelinie AG, Bern, werbelinie.ch

Druck rubmedia AG, Wabern

Auflage 7300 Exemplare (3500 deutsch, 3800 französisch)

Bildnachweise Titelbild: IMAGO / Sportimage, S. 2–3, 8–12, S. 14: Carolina Piasecki, blende.ch, S. 5: IMAGO / Just Pictures, S. 6: IMAGO / PA Images, S. 7: IMAGO / Sports Press Photo, S. 15: Mathew Schwartz (unsplash), S. 16: Peter Schneider, fotoschneider.ch