

LIMMIinside

#26 – April 2026

Auf Herz und Nieren: Endometriose ist ein «Chamäleon» Seite 16

Präventiv: Gesunde Kniegelenke – Prävention ist die beste Medizin. Seite 21

Im Blickpunkt

Rund um die Geburt im LIMMI

Seite 4



Warum Teamarbeit in der Geburtsabteilung über allem steht und jede Geburt so einmalig und freudig ist, dass es den Mitarbeitenden auch nach vielen Jahren nie «verleidet», lesen Sie ab

Seite 4

Welche Funktionen Kommunikation und Marketing im Gesundheitswesen beziehungsweise in einem Spital erfüllen und was für verdeckte Aufwände mit Film- und Fotoshootings verbunden sind. Mehr dazu ab

Seite 12

LIMMIinside(r)

Endometriose betrifft rund zehn Prozent aller Frauen im gebärfähigen Alter und ist eine äusserst komplexe und schwer zu diagnostizierende Krankheit. Woran man sie erkennen und was man dagegen tun kann.

Seite 16

Gesunde Kniegelenke tragen wesentlich zum Wohlbefinden bei. Wir verraten Ihnen einfache Tipps, mit denen Sie Ihre Kniegelenke in Schuss halten, damit sie lange geschmeidig ihre Funktion erfüllen.

Seite 21

Der Healthtechpark in Schlieren arbeitet an der Zukunft der Gesundheit. Er bündelt Experten aus allen Bereichen und dem LIMMI, um an der Medizin von morgen zu forschen.

Seite 22

Aus den vielen am LIMMI Frischgeborenen haben wir auch diesmal eine Auswahl mit grossem Jööö-Faktor getroffen. Herzlich willkommen!

LIMMIchnöpf auf Seite 26

ÖPPIS Z'MÄLDE?

Schreiben Sie uns unter:
limmiinside@spital-limmattal.ch

EDITORIAL

Geborgenheit und Sicherheit

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Geborgenheit und Sicherheit sind zwei Begriffe, die bei uns im LIMMI weit über ihre eigentliche Bedeutung hinausgehen. Sie beschreiben eine Haltung: den Anspruch, unsere Patientinnen und Patienten fachlich auf höchstem Niveau zu begleiten und ihnen gleichzeitig menschlich zu begegnen.

Gerade rund um die Geburt ist dies besonders zentral. Der neue Lebensanfang verlangt für alle Beteiligten Vertrauen und ein Umfeld, das die persönlichen Bedürfnisse der uns anvertrauten Personen in den Mittelpunkt stellt und zugleich maximale Sicherheit gewährleistet.

Unser Anspruch ist es, den Menschen ganzheitlich zu sehen. Dies ist insbesondere auch für Patientinnen und Patienten mit zunächst unklaren Beschwerden, wie es zum Beispiel bei der Endometriose der Fall ist, zentral. Der Weg bis zur Diagnose «Endometriose» ist nach wie vor viel zu lange und oft begleitet von vielen Fragen und Unsicherheiten. Auch hier zählt nicht nur Fachwissen, sondern auch aufmerksames Zuhören.

Ob es um die ersten Momente eines neuen Lebens geht oder um den Umgang mit chronischen Beschwerden: Im Zentrum steht immer der Mensch – mit seinem Bedürfnis nach Vertrauen, Sicherheit und Lebensqualität.

Lesen Sie ausserdem mehr darüber, wie Sie Ihre Kniegelenke mit wenig Aufwand geschmeidig halten können und warum heute auch Spitäler auf sich aufmerksam machen müssen.

Einen schönen Frühling und viel Spass beim Lesen.

Dr. Ute Buschmann Truffer
Spitaldirektorin



«ES IST EINE EHRE, BEI EINER GEBURT MIT DABEI ZU SEIN»

Interview: Flavian Cajacob

Rund tausend Paare begleitet das Team der Geburtenabteilung im Spital Limmattal jährlich durch Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Ein Gespräch über Herausforderungen und Freuden rund um einen einzigartigen Moment.



Kurzer Stopp im «Stübli», dem Pausenraum der Geburtenabteilung des Spitals Limmattal. Von allen Seiten strömen die Mitarbeitenden ins Zimmer. Kaffee rauslassen, Durchatmen, Austauschen. «Alles klar?», erkundigt sich Cornelia Hahn, Leitende Ärztin Frauenklinik, bei ihren Kolleginnen. Vesna Markovic, Gesamtleiterin Pflege Frauenklinik, und Mirjam Beutler, stellvertretende Leiterin Geburtenabteilung, nicken: «So weit alles in Ordnung!»

«Gut gegangen?», so lautet die erste Frage, wenn Eltern die Geburt ihres Kindes verkünden, unmittelbar gefolgt von «Was ist es?».

Wann ist für Sie als Verantwortliche der Geburtenabteilung im wahrsten Sinne des Wortes «alles gut gegangen»?

Mirjam Beutler (MB): Da brauche ich nicht lange zu überlegen. Für mich stellt sich diese Gewissheit immer dann ein, wenn das frischgeborene Baby zufrieden auf der Brust seiner Mutter liegt, alle, auch der Vater, erleichtert und gesund sind, und ich sagen kann: «Also, ich lasse Sie und Ihre kleine Familie jetzt einmal für eine Viertelstunde alleine.»

Ein besonderer Moment für alle also.

Vesna Markovic (VM): Das kann man sicher so sagen. Eine Geburt ist per se ein besonderer Moment, verbunden mit einer Vielzahl an Emotionen. Schmerzen, Ängste, Erleichterung, Freude, Glück, Dankbarkeit – die ganze Palette von Gefühlen spielt da mit. Wenn es «gut gegangen» ist, dann kann man das förmlich spüren, auch Stunden nach der Geburt noch.

Cornelia Hahn (CH): Das erlebe ich auch so. Der Blick der Eltern, wenn das Baby endlich da ist, das ist ein magischer Moment. Wie Vater und Mutter ihr Kind in den ersten Mi-

Geburtenzahlen in der Schweiz rückläufig



78'256

In der Schweiz wurden im Jahr 2024 78'256 Kinder geboren, 2021 waren es noch 89'644 gewesen.

14'949

Im Kanton Zürich waren es im gleichen Zeitraum 14'949 respektive 17'342 Geburten.

Mit durchschnittlich 1,29 Kindern pro Frau hat die Geburtenrate in der Schweiz einen historischen Tiefstand erreicht. Als hauptsächliche Gründe dafür, dass sich immer weniger Paare für Kinder entscheiden, nennen Fachleute die unsichere wirtschaftliche Situation sowie veränderte Lebenspläne.

(Quellen: Bundesamt für Statistik, Statista)



nuten nach der Geburt anschauen, sagt sehr viel über die Bande aus, die in dem Moment geknüpft werden. Das ist für mich eigentlich der schönste Moment und meist auch der Beleg dafür, dass «alles gut gegangen» ist.

Bevor wir nun allzu sehr ins Schwärmen geraten, eine ganz nüchterne Frage: Inwiefern unterscheidet sich der Betrieb in der Geburtsabteilung vom Geschehen am übrigen Spital?

VM: Der Betrieb der Geburtsabteilung unterscheidet sich durch sehr starke Schwankungen und viel Ungeplantes vom übrigen Spitalalltag. Daher ist die personelle Planung besonders herausfordernd, und es braucht immer genug Personal sowie Flexibilität, um kurzfristig auf Veränderungen reagieren zu können. Gleichzeitig ist die Geburtshilfe ein sehr spezielles und eigenständiges Fachgebiet, das besondere Fachkenntnisse und Erfahrung erfordert.

MB: Die Emotionen und die Intimität: Diese zwei Faktoren sind bei uns schon sehr stark ausgeprägt. Und dann ist da natürlich noch unsere ständige Begleiterin, die Unvorher-

«Die Emotionen und die Intimität: Diese zwei Faktoren sind bei uns schon sehr stark ausgeprägt. Und dann ist da natürlich noch unsere ständige Begleiterin, die Unvorhersehbarkeit.»

sehbarkeit. Das gilt grundsätzlich für den gesamten Spitalbetrieb, aber ich denke, bei uns geht die Schere zwischen Zufall und Planbarkeit noch etwas weiter auf. Wenn ich am Morgen zur Arbeit komme, weiss ich nie, was mich erwartet. Es kann sein, dass die Geburtsabteilung in diesem Moment vollkommen leer und zwei Stunden später bereits rappellvoll ist.

Letzteres vor allem bei Vollmond, oder?

CH: Dass bei Vollmond mehr Kinder auf die Welt kommen, entspricht einem Mythos, kaum der Wirklichkeit. Ganz generelle Wetterwechsel hingegen können zu einem vorzeitigen Blasensprung führen, Wehen auslösen und den Geburtsbeginn einläuten.

Und an welchen Tagen, in welchen Wochen und Monaten kommen am meisten Kinder zur Welt?

VM: Da gibt es zumindest bei uns am Spital Limmattal keinen eindeutigen Spitzenreiter. Am wenigsten an Samstag und Sonntagen, wenn wir in der Regel keine geplanten Kaiserschnitte anberaumen, ansonsten ist kein Trend zu erkennen. Was man aber schon sagen kann: Am meisten Kinder erblicken im Spätsommer und Frühherbst das Licht der Welt. Und das nicht nur im LIMMI.



Cornelia Hahn, Leitende Ärztin Frauenklinik

Statistiken führen aus, dass Mütter ihr erstes Kind immer später bekommen. Lag das Alter von Frauen bei der Erstgeburt 1970 in der Schweiz durchschnittlich bei 25 Jahren, liegt es heute bei über 31 Jahren. Was bedeutet dies für Sie in der Spitalpraxis?

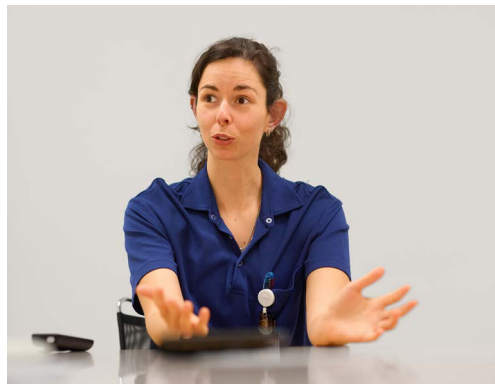
CH: Gute Frage. Sagen wir es so: Eine Frau Mitte 30 hat schon ein schönes Stück auf ihrem Lebensweg zurückgelegt, blickt auf ein Vorleben zurück, die Schwangerschaft ist meist ein ganz bewusster Entscheid, nachdem man vielleicht bereits ein paar Jahre mit dem Partner oder der Partnerin zusammen gewesen ist. Ein Kind zu bekommen, genießt heute sowieso einen anderen Stellenwert in der Gesellschaft, als es vielleicht noch vor dreissig, vierzig oder gar hundert Jahren der Fall war. Denken wir nur einmal an die Anzahl Kinder; aber auch die Rolle des Vaters ist eine ganz andere. Gleichzeitig gehen Schwangerschaften in einem gewissen Alter mit Begleiterscheinungen einher, was die eigene Gesundheit anbelangt.

Zum Beispiel?

CH: Schwangerschaftsdiabetes oder Chromosomenstörungen treten bei älteren Schwangeren häufiger auf als bei jüngeren. Übergewicht, Rauchen, Bluthochdruck oder Diabetes erhöhen das Risiko zusätzlich – dies jedoch unabhängig vom Alter.

Sprechen wir hier von Risikoschwangerschaften?

MB: «Risikoschwangerschaft» heisst nicht zwangsläufig, dass etwas schiefgehen muss, das möchten wir an dieser Stelle klar betonen. Der Begriff deutet vielmehr darauf hin, dass eine Schwangerschaft durch Ärztin, Arzt und Geburtshilfe noch enger begleitet und kontrolliert wird. Beispielsweise mit ei-



Mirjam Beutler
Stellvertretende Leiterin Geburtenabteilung

«Dass bei Vollmond mehr Kinder auf die Welt kommen, entspricht einem Mythos, kaum der Wirklichkeit.»

nem zusätzlichen Ultraschall und Bluttests. In der Regel gehen wir aber auch in schwierigeren Fällen davon aus, dass die Frau ein gesundes Kind gebärt.

Wir leben allgemein in einer Gesellschaft, die sich selbst optimiert und Eventualitäten nicht gerne zulässt. Wie wirkt sich das auf Ihren Arbeitsalltag aus?

MB: Das Bedürfnis, alles zu jedem Zeitpunkt unter Kontrolle zu haben, ist weitverbreitet. Das erleben wir täglich auch bei uns. Zieht sich eine Geburt zehn oder zwölf Stunden in die Länge, werden wir von der werdenden Mutter schon mal gefragt, ob das «noch normal» sei. Manche Frauen fühlen sich verunsichert, wenn etwas nicht nach ihren Vorstellungen oder Plänen vonstatten geht. Der Wunsch nach absoluter Kontrolle macht



Vesna Markovic, Gesamtleiterin Pflege Frauenklinik

es in solchen Momenten schwieriger. Dabei wäre es unglaublich wichtig, sich damit anzufreunden, dass nicht alles in der eigenen Macht steht, gerade, wenn die Natur ihre Finger im Spiel hat.

Was in der Theorie einfach gesagt, in der Praxis indes wohl schwieriger umzusetzen ist ...

MB: Da haben Sie sicherlich recht. Meiner Erfahrung nach kommt es aber meist viel besser, wenn «frau» es – lapidar ausgedrückt – einfach geschehen lässt. Wir tun auf jeden Fall unser Möglichstes, damit die werdenden Mütter sich gut aufgehoben und betreut fühlen, von der Beratung über die Geburt bis hin zur anschliessenden Betreuung.

Sie sprechen immer wieder von «wir», also in der Mehrzahl: Wie wichtig ist die Teamarbeit auf der Geburtsabteilung?

VM: Sie ist zentral und steht meines Erachtens über allem. Nur dank unserer guten Zusammenarbeit können wir dafür sorgen, dass sich werdende Mütter bei uns geborgen und sicher fühlen. Das gilt sowohl für den fachlichen Austausch untereinander im Team als auch für den menschlichen Umgang miteinander und in Bezug auf die Frauen, die Männer und die Kinder, deren wir uns annehmen dürfen.

CH: Der Teamgedanke, die Kollegialität: Sie wirken sich positiv auf die Stimmung auf der ganzen Geburtsabteilung aus. Das spüren die werdenden Mütter, aber auch die Väter, da bin ich mir hundertprozentig sicher. Eine Geburt ist wie erwähnt kein ausschliesslich medizinischer Akt, sondern ein unglaublich intimer, emotionaler Vorgang.

MB: Ich bin jetzt seit sechs Jahren im LIMMI, Frau Hahn seit 16 und Frau Markovic seit 30 Jahren. Auch wenn wir verschiedene Funktionen einnehmen, pflegen wir eine enge Zusammenarbeit auf Augenhöhe. Ich würde behaupten, dass wir uns inzwischen sehr freundschaftlich verbunden fühlen. Und jede von uns weiss, wie die jeweils andere tickt. Das erleichtert vieles!

Sie haben es angesprochen: Geborgenheit und Sicherheit stehen an erster Stelle. Wie sehr wirken sich diese Gefühle auf eine Geburt aus?

MB: Wie ein Paar die Geburt seines Kindes erlebt, hat einen beträchtlichen Einfluss auf das Familienleben, davon bin ich überzeugt. Natürlich ist eine Geburt, bei der «alles gut» geht und die Betreuung rundum stimmt, kein Garant dafür, dass jetzt alles rosarot

«Nur dank unserer guten Zusammenarbeit können wir dafür sorgen, dass sich werdende Mütter bei uns geborgen und sicher fühlen.»

und wunderschön wird. Trotzdem denke ich, dass die Weichen dahingehend gestellt sind. Diese psychologischen Aspekte machen einen Grossteil unserer Arbeit aus.

Inwiefern?

CH: Einerseits vermag eine einfache Geburt den Einstieg ins Familienleben zu erleichtern, andererseits löst eine schwierige Geburt sicherlich Ängste aus, die unter Umständen in den Alltag mitgenommen werden. Aus diesem Grund laden wir die Eltern nach etwa drei Monaten zu einem Gespräch ins LIMMI ein, im Rahmen dessen alle Beteiligten, also auch Ärztin, Arzt und Hebamme, das Erlebte gemeinsam noch einmal rekapitulieren. All die Fragen, die immer wieder aufkommen, werden beantwortet. Da geht es schon mal darum, Versagensängste zu beseitigen, weil beispielsweise ein Kaiserschnitt durchgeführt werden musste, obwohl die Frau diesen unbedingt vermeiden wollte.

VM: Wir wollen die Frauen und ihre Partner in einem Moment der Verunsicherung abholen. Und die umfassende Dokumentation

und das Gespräch helfen, die Dinge klar einzuordnen. Gerade hinsichtlich einer weiteren Schwangerschaft ist das enorm wichtig – und meistens auch sehr willkommen.

Welche Rolle spielt die Beratung vor der Geburt?

CH: Eine zentrale Rolle. Und die Beratung wird immer wichtiger.

Weshalb?

CH: Wir leben bekanntlich in Zeiten, in denen im Internet und in den Social Media so viel Krudes und Unwahres vermittelt wird. Diese Falschinformationen machen auch keinen Halt vor Themen wie Schwangerschaft oder Geburt. Gepostet werden nur die schlimmen Dinge, die schönen weniger. Häufig ist es dann an uns, den werdenden Müttern klarzumachen, dass es sich bei diesen Horrorgeschichten um Einzelfälle handelt und eine Geburt zwar anstrengend, mit Schmerzen verbunden sein und sich zu einem Marathon entwickeln kann – in der Regel aber gut vonstatten geht, also nicht in ein Notfallszenario mündet ...



Geburtsvorbereitungskurs im LIMMI



Hebammensprechstunde im LIMMI

VM: ... für das wir im Falle eines Falles natürlich ohnehin gewappnet wären. Dafür werden wir ausgebildet, solche Szenarien werden regelmässig geübt. Wir verfügen zudem über modernste Technik und angemessene Einrichtungen.

Welche Rolle messen Sie während einer Geburt eigentlich dem werdenden Vater bei?

CH: Die Rolle des Kindsvaters hat sich in den letzten Jahrzehnten grundlegend verändert. Die Zeiten, als die Frau das gemeinsame Kind allein zur Welt brachte, liegen noch gar nicht allzu lange zurück. Heute aber sind die Männer in der Regel bei der Geburt dabei. Und wir versuchen sie, soweit es Sinn macht, einzubinden: der Partnerin aktiv, aber nicht übermotiviert beizustehen, sie mit Worten und Gesten zu unterstützen, vielleicht einmal den Rücken zu massieren – alles so Dinge also, die in dieser Situation passend sind. Das ist von Fall zu Fall unterschiedlich, individuell. Wir hatten auch schon Männer, die zu ihrer Partnerin in die Badewanne gestiegen sind, um diese bei der Wassergeburt zu unterstützen.

Was wohl auch nicht «jederfraus» Sache ist ...

CH: Da mögen Sie recht haben. Aber es zeigt eben auch, wie viele Männer von heu-

Rund um die Geburt am LIMMI

Das Spital Limmattal begleitet jährlich rund 1'000 Paare während der Schwangerschaft, bei der Geburt und im Wochenbett. Im Rahmen dessen wird viel Wert gelegt auf eine familienorientierte und zeitgemässe Unterstützung sowie eine Atmosphäre der Ruhe, Geborgenheit und Sicherheit. Diese Philosophie wird vom gesamten geburtshilflichen Team getragen und ermöglicht eine ganzheitliche Betreuung.

Jede Geburt gestaltet sich dank einer achtsamen Kommunikation und einem respektvollen zwischenmenschlichen Umgang als wunderbares Ereignis; bei einem gleichzeitigen Optimum an Sicherheit. Mütter werden am LIMMI beim Stillen und bei der Ernährung ihres Neugeborenen nach den Richtlinien der UNICEF unterstützt und beraten. Werdende Eltern profitieren von Informationsabenden und Kursen rund um die Geburt.



10 Gründe, weshalb das LIMMI der richtige Ort für Sie und Ihr Baby ist:

1. Gebären in Geborgenheit und Sicherheit
2. Wir kennen unsere Patientinnen
3. Wir sind multikulti
4. Optimal besetzte Teams für eine individuelle Betreuung
5. Enge fachübergreifende Zusammenarbeit
6. Geburtsvorbereitungskurse und grosses alternatives Angebot
7. Familiäre Atmosphäre
8. Bedürfnisorientierte Betreuung
9. Hebammengeleitete Geburt
10. Genügend Kapazitäten dank hohem Stellenschlüssel

Besuchen Sie unsere Website



te ihre Rolle als Partner und werdende Väter interpretieren. Das gilt es anzuerkennen!

Die Pause ist um, das «Stübli» der Geburtenabteilung des Spitals Limmattal leert sich so schnell, wie es sich kurz zuvor gefüllt hat. Auch Cornelia Hahn, Vesna Markovic und Mirjam Beutler wenden sich wieder ihrer Arbeit zu. Jener, die sie eingeplant haben – und jener, die sie an diesem Tag noch überraschen wird.

Eine letzte Frage also noch.

Die Geburtenabteilung des Spital Limmattal betreut jährlich rund tausend werdende Eltern. Ist angesichts dieser Zahlen für Sie nicht irgendwann auch mal «gut»?

MB: Sie meinen, ob es zu Abnützungerscheinungen kommt, ob der Job seinen Reiz verliert?

Ja, in etwa so.

MB: Überhaupt nicht! Jede Geburt ist wie erwähnt einzigartig. Wir haben eine grosse Verantwortung und geben unser Bestes. Wenn Mutter und Kind wohlauf sind, dann ist das ein unglaublich befriedigendes Gefühl und der grösste Lohn für unsere Arbeit.

CH: Frau Beutler sagt es: Wir sind Teil eines einzigartigen Moments im Leben einer Frau und einer jungen Familie. Eines Moments, der anstrengend ist, manchmal lustig, manchmal herausfordernd, meistens aber mit glücklichem Ausgang. Man kann es eigentlich gar nicht in Worte fassen.

VM: Das sehe ich genauso. Die werdenden Mütter, ihre Partner und Familien, sie vertrauen uns ihr Baby und sich an. Das ist nicht einfach Arbeit. Es ist jedesmal eine Ehre, bei einer Geburt dabeizusein.



ELIANA LIONTI: HEUTE MÜSSEN AUCH SPITÄLER AUF SICH AUFMERK- SAM MACHEN.



Eliana Lioni
Social Media & Content Creator

Frau Lioni, wie würden Sie sich selbst beschreiben?

Ich bin ein Naturmensch, der privat und beruflich gerne musisch kreativ ist. Ich male und zeichne sehr gerne, meine grosse Leidenschaft ist aber das Fotografieren. Das mache ich nebst meiner Arbeit ein bis zwei Mal pro Woche in meiner Freizeit und fotografiere Tiere, Insekten oder Pflanzen.

Wo und wie wohnen Sie?

Nahe bei Wohlen und Bremgarten in Niederwil, in einer grosszügigen Mietwohnung mit grossem Balkon, mit meinem Partner und unseren zwei Riesenkatzen.

Riesenkatzen?

(lacht) Riesig vor allem im Vergleich mit «normalen» Hauskatzen: Es sind Maine-Coons, die sind circa doppelt so gross.

Wie erholen Sie sich vom Arbeitsalltag?

Mit unseren Katzen und meinem Partner. Und ich bin sehr gerne in der Natur. Das entspannt mich. Glücklicherweise haben wir «unseren» moosverwachsenen Wald fast vor der Haustüre. Dort spaziere, beobachte und fotografiere ich am liebsten.

Haben Sie schon immer auf dem Land gewohnt?

Nein, davor in Kloten, nahe Flughafen und Zürich. Dort hat es uns gut gefallen ... und unseren Gästen, weil sie die Flugzeuge im Tiefflug beobachten konnten. Den «Umzug ins Grüne» haben wir allerdings bewusst geplant.

Können Sie sich noch erinnern, was Sie im LIMMI als Erstes gemacht haben?

Mein Badge-Foto, weil ich nicht am Einführungs-Morgen teilnehmen konnte. (lacht) Ich habe heute tatsächlich zurückgeblättert, um nachzusehen: Mein erster Post war ein Facebook-Beitrag aus dem Fachidiotikon: der Begriff «Kapnometrie».

Sie sind Social Media & Content Creator: Was muss ich mir darunter vorstellen?

Ganz einfach gesagt, mache ich Content, also Inhalte – vor allem, aber nicht nur, für unsere Social-Media-Kanäle. Das klingt im ersten Moment recht einfach, braucht hingegen viel Planung, Koordination und Fingerspitzengefühl.

Warum?

Weil die medizinischen und pflegerischen Kerntätigkeiten IMMER Vorrang haben. Wir können «nicht einfach reinplatzen und Mitarbeit fordern». Wir müssen selbstverständlich die Workloads, Prozesse und Strukturen der Abteilungen berücksichtigen. Wir sind schnell, wann immer möglich, jedoch aus verschiedenen Gründen häufig limitiert.

Wie meinen Sie das?

Zum einen haben wir wahnsinnig viele spannende Fachbereiche: Wir können gar nicht alles zeigen, was wir wollen, und sind gleichzeitig Dienstleister für

alle im Haus. Zum anderen, weil es für Foto- und Film-Shootings viel Vorplanung und Nachbearbeitung braucht. Ein Shooting bringt nebst vielem anderem auch das Recherchieren, Schreiben und Abgleichen des Drehbuchs, das Koordinieren von Terminen, Protagonisten, Räumlichkeiten, Reinigung etc. sowie das Organisieren von Props und Dekos für das Set mit sich. Dann natürlich der Abbau und vor allem Schnitt und Ton nach dem Dreh oder das Einholen der Freigaben. Erst dann können wir das Video verwenden. Diesen Gesamtaufwand sieht man meistens gar nicht.

Wenn Sie von «wir» sprechen: Arbeiten mehrere Personen im Social-Media-Bereich?

Nein, nicht für Social Media. In unserer Abteilung «Kommunikation & Marketing» sind wir insgesamt zu viert – die meisten in Teilzeit – und für alle Kommunikations- und Marketingmassnahmen im Haus zuständig.

Was muss ich mir darunter vorstellen?

Zu unseren Aufgabengebieten gehören unter anderem alles rund um die Webseite, das gesamte Eventwesen, die Gestaltung und Redaktion der diversen Printprodukte, klassische Medienarbeit, Öffentlichkeitsarbeit, interne Kommunikation, Give-aways, CI/CD, um nur einige zu nennen.

Das klingt sehr vielfältig und intensiv. Wie wichtig ist die enge Abstimmung im Team?

Sehr wichtig. Einerseits aus Ressourcen-Gründen, damit wir die Vielzahl von Elementen, Bildern, Textbausteinen et cetera für möglichst viele verschiede-

nen Kanäle und Massnahmen verwenden können. Andererseits auch inhaltlich, gerade weil wir so viele Themen und Fachbereiche haben. Wir orientieren uns dabei stark an den von der SL festgelegten strategischen Schwerpunkten, ich arbeite nach meinem Redaktionsplan und unserem CI/CD. So sind wir nicht nur effizient, sondern schaffen ein stimmiges und einheitliches Gesamtbild, sodass sichtbar und spürbar ist, was das LIMMI ist und wofür es steht.

Warum muss ein Spital Werbung machen?

Diese Frage kommt immer, wenn ich erzähle, dass ich in der Kommunikation und im Marketing arbeite: «Warum macht ihr Werbung? Bei euch kommen doch einfach die Patienten und gehen wieder nach Hause ...»

... und was antworten Sie jeweils?

Dass ich die kritische Haltung grundsätzlich verstehe, jedoch Marketing

und Kommunikation schon längst Teil unseres Spitalalltags geworden sind.

Das heisst?

Das Gesundheitswesen hat sich stark verändert. Spitäler müssen unternehmerischer sein und auf sich aufmerksam machen. Wir möchten ja, dass die Patientinnen und Patienten zu uns kommen. Es geht allerdings nicht um «Werbung» im klassischen Sinn – also nicht um «Verkauf» wie bei Konsumprodukten –, sondern um Sichtbarkeit oder Vertrauen: «Wir sind da und wir kümmern uns um Sie.»

Worauf achten Sie dabei besonders?

Im Spital geht es immer um Menschen. Um diejenigen, die bei uns Patientin, Patient oder Bewohnende sind, oder um unsere Mitarbeitenden. Diese wollen wir möglichst oft zeigen, das schafft Vertrauen und Nähe.

Wie meinen Sie das?

Wir zeigen, welche Schwerpunkte wir im LIMMI zum Beispiel in den Fachdisziplinen haben, welche Behandlungen wir anbieten oder informieren über Prävention, Vorsorgeuntersuchungen, medizinische Trends, neue Therapiemöglichkeiten oder Patientensicherheit.

Können Sie das etwas genauer beschreiben?

Wir können beispielsweise zeigen, was Patientinnen und Patienten erwartet, wenn Sie zu uns kommen. Etwa mit einem kurzen Film, der einen Patienten begleitet und so zeigt, wie es bei uns im Spital in einem bestimmten Bereich abläuft. Oder mit einer Ärztin, die eine Behandlungsform oder eine Krankheit erklärt. Das ist informativ, kann aber

Steckbrief
Eliana Lioni, 15.09.1994

Lieblingssort im LIMMI

Im Park draussen

Lieblingsgericht

Vegi-Lasagne mit Rüeblli und Erbsli oder mit Linsen

Lieblingsgetränk

Matcha-Tee

Wunschberuf als Kind

Ich weiss nicht, ob Ärztin oder Künstlerin mein erster Wunsch war

Nächstes Ferienzziel

Kreta, im Juni

darüber hinaus die Verunsicherung oder Angst vor dem Spital nehmen.

Gibt es andere wichtige Zielgruppen?

Alle, die intern oder extern unser Logo sehen oder unseren Namen lesen, sind Zielpersonen und wichtig. Eine Zielgruppe, die für uns eine besondere Bedeutung hat, sind die Mitarbeitenden. Der Spitalverband ist auf qualifizierte Fachkräfte angewiesen. Denen zeigen wir auf, warum der Spitalverband als Arbeitgeber so toll und attraktiv ist, warum es Spass macht, hier zu arbeiten. Das machen wir für zukünftige Mitarbeitende genauso wie für bestehende, damit sie gerne noch lange bei uns bleiben.

Sie haben selber perfekt übergeleitet: Sie arbeiten seit fast 5 Jahren im LIMMI: Warum sind Sie schon so lange hier?

Ich habe ein spannendes Arbeitsumfeld, fühle mich wohl im Team und habe von meinen Tätigkeiten her eine für mich optimale Mischung gefunden: Ich fotografiere, filme, texte, organisiere; ich bin viel im Haus unterwegs, arbeite technisch am Computer und lerne fast täglich etwas Neues. Kurzum: Ich kann hier das machen, was ich gerne mache – und habe dank meinem 80%-Pensum privat Zeit, dem Fotografieren als Hobby nachzugehen.

Was fasziniert Sie an Ihrer Tätigkeit am meisten?

Dass sie so spannend und abwechslungsreich ist: Ich sehe zum Beispiel in der Pflege, im Labor, in der Küche, im OP hinter die Kulissen. Kürzlich war ich mit dem Rettungsdienst unterwegs für ein Kurzvideo. Diese Vielseitigkeit möchte ich nach aussen tragen und zei-

gen. Das LIMMI ist ein Grossbetrieb und es sind so viele Leute involviert. Ich bin immer wieder fasziniert, wie alles zusammenläuft und funktioniert. Und dafür, dass wir in unserer Abteilung so ein kleines Team sind, setzen wir sehr viele Massnahmen um.

Die grösste Herausforderung für Sie?

Ich bin immer angewiesen auf Menschen und Gesichter für meine Beiträge, Fotos und Filme. Dafür müssen unsere Mitarbeitenden Zeit und genauso Lust haben. Wir wollen und können natürlich niemanden zum Mitmachen zwingen.

Welches ist die wichtigste Eigenschaft, die Sie für Ihren Job mitbringen?

Ich interessiere mich für Menschen und bringe eine Neugier mit, in unbekannte Bereiche reinzuschauen und Fragen zu stellen. Darum arbeite ich so gerne hier: Ich kann diese Eigenschaften täglich einbringen.

Was wünschen Sie dem LIMMI für die Zukunft?

Dass es ihm weiterhin gelingt, ein Umfeld zu schaffen, in dem alle gerne zur Arbeit kommen.

Und was wünschen Sie sich für Ihre Zukunft?

Dass ich mich beruflich und persönlich weiterhin weiterentwickeln kann – und nur aufs LIMMI bezogen: etwas bessere Lichtquellen für noch bessere Aufnahmen. (lacht)

Frau Lioni, ein herzliches Dankeschön für die spannenden Ausführungen. Für die Zukunft wünschen wir Ihnen und Ihrer Familie alles Gute und vor allem viel Gesundheit.

ENDOMETRIOSEZENTRUM

HABE ICH ENDOMETRIOSE?

Von Dr. med. Simone Kamm

Statistisch gesehen ist dies gut möglich: Eine von zehn Frauen im gebärfähigen Alter leidet an Endometriose. Mindestens die Hälfte aller Frauen mit sehr starken Menstruationsschmerzen oder chronischen Beckenschmerzen ist betroffen. Es gibt nur wenige Krankheiten, die im jungen Alter so häufig vorkommen und mit derart tiefgreifenden Folgen einhergehen.

**Autorin**

Dr. med. Simone Kamm
Leiterin Endometriosezentrum
Leitende Ärztin Frauenklinik

Spital Limmattal
Urdorferstrasse 100
8952 Schlieren
044 733 21 77

spital-limmattal.ch/endometriose
endometriosezentrum@spital-limmattal.ch

Gehöre ich zu den 10 Prozent der Frauen, die Endometriose haben?

Zyklusschmerzen (Dysmenorrhoe) sind Unterbauchschmerzen, die monatlich um die Menstruation herum auftreten. Beeinträchtigen sie das normale Funktionieren im Alltag, sollte an Endometriose gedacht werden, auch bei unter 18-jährigen Frauen. Regelmässiger, monatlicher Schul- oder Arbeitsausfall oder immer wiederkehrende Absagen bei der Freizeitplanung sind starke Hinweise für eine aussergewöhnliche Schmerzstärke. Im Normalfall helfen geeignete Schmerzmedikamente, um Periodenschmerzen in den Griff zu bekommen.

Endometriose ist ein «Chamäleon»: Sie kann verschiedenste Symptome auslösen, die primär nicht an Endometriose denken lassen. Das macht die Diagnose

häufig schwierig. Oft verstreichen noch heute bis zu 10 Jahre bis zur Diagnosestellung.

Woher kommen die starken Schmerzen?

Jeden Monat bauen Zellen in der Gebärmutterhöhle eine Schleimhaut zur Vorbereitung einer Schwangerschaft auf. Bei Ausbleiben der Schwangerschaft wird diese Schleimhaut über die Vagina abgestossen, es kommt zur Periodenblutung. Im Fall der Endometriose verbreitet sich Gewebe, das jenem der Gebärmutter Schleimhaut ähnelt, ausserhalb der Gebärmutterhöhle: an den Eierstöcken, am Bauchfell, in der Gebärmutterwand, zwischen Darm und Scheide, in der Blase, am Zwerchfell oder selten sogar ausserhalb der Bauchhöhle. Die Auswirkungen davon sind Knoten, Zysten, Verwachsungen und eine chronische Entzündung. Dadurch treten verschiedenste Beschwerden auf. Schmerzen sind dabei das Leitsymptom, Unfruchtbarkeit, psychische Belastung oder Erschöpfung mögliche Folgen.

Wie wird Endometriose diagnostiziert?

Die gynäkologische Untersuchung unterscheidet sich insofern von der normalen Vorsorgeuntersuchung, als das ärztliche Gespräch ausführlicher ist und eine detaillierte Schmerzanamnese beinhaltet. Die Tastuntersuchung ist gezielter und versucht, die typischen Knoten und Schmerztriggerpunkte im Beckenbodenbereich zu erkennen. Im Mittelpunkt der Untersuchung steht der spezialisierte, transvaginale Ultraschall. Dank der enormen Verbesserung der Technik kann das geübte Auge heutzutage Herde erkennen und deren Grösse und Verteilung standardisiert



Leitsymptome bei Endometriose

- Menstruationsschmerzen (Dysmenorrhoe)
- Chronisch wiederkehrende regelmässige (zyklische) und unregelmässige (azyklische) Unterbauchschmerzen
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, typischerweise in der Tiefe (Dyspareunie)
- Schmerzen beim Stuhlgang (Dyschezie) und/oder Schmerzen beim Wasserlösen (Dysurie), typischerweise zyklisch
- Starke vaginale Blutungen (Hypermenorrhoe)

Unspezifische Begleitsymptome

- Unspezifische Darm- und Blasenfunktionsstörungen, wie zum Beispiel Blähbauch (Endobelly)
- Schmerzausstrahlung in den Rücken und/oder die Beine
- Schmerzen beim Eisprung
- Zyklische Schulterschmerzen (meistens rechts), beispielsweise bei einer Zwerchfell-Endometriose
- Erschöpfung

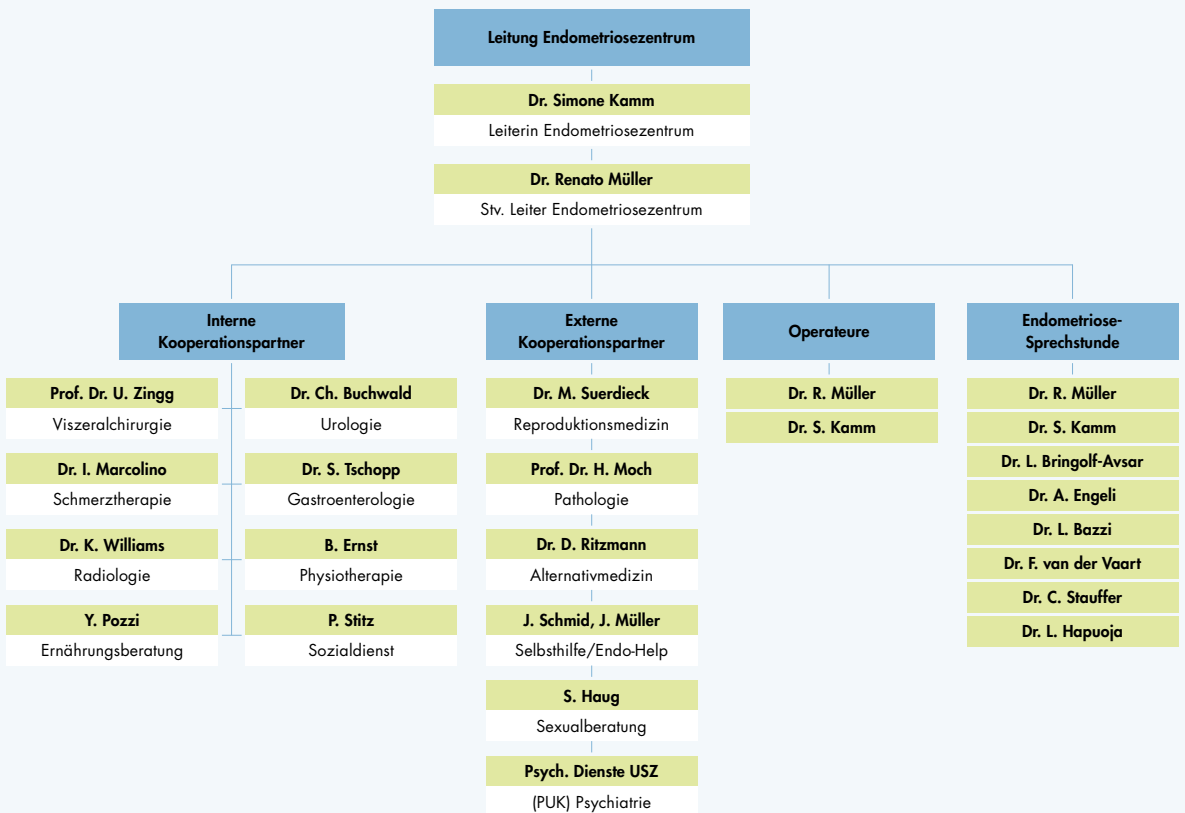
Zertifiziertes Endometriosezentrum

Das Endometriosezentrum des Spitals Limmattal ist seit 2021 eine von aktuell 16 zertifizierten Institutionen in der Schweiz, die eine systematische, spezialisierte sowie interprofessionelle Behandlung der Endometriose anbieten. Die Stiftung Endometriose Forschung vergibt zusammen mit der Europäischen Endometriose Liga das internationale Label nach strengen Anforderungen und Richtlinien. Im Vordergrund stehen, neben operativer Expertise im Bereich gynäkologischer Laparoskopie, vor allem die interdisziplinäre und interprofessionelle Zusammenarbeit verschiedener Fach-

expertinnen und -experten zur optimalen und langfristigen Betreuung von Endometriose-Betroffenen.

Wie bei anderen chronischen Schmerzerkrankungen spielen paramedizinische Bereiche, wie Physiotherapie, Sexualtherapie, Ernährungsberatung, Psychotherapie und Alternativmedizin (TCM, Akkupunktur, Yoga usw.) eine äusserst wichtige Rolle im individualisierten Therapiekonzept.

Organigramm des interdisziplinären, interprofessionellen Endometriosezentrums Limmattal



beschreiben. Leider kann aber die Diagnose oft nicht sicher gestellt werden, da zum Beispiel die Herde am Bauchfell so klein sind, dass auch der beste Ultraschall sie nicht entdecken kann. Ebenso sind die typischen Veränderungen der Gebärmutterwand (Adenomyose) bei sehr jungen Frauen noch nicht so stark ausgeprägt, dass sie im Ultraschall oder im MRI erkennbar sind. Der grosse Vorteil gegenüber der MRI-Technik ist die dynamische Untersuchungsmethode: Mittels geringen Drucks kann festgestellt werden, ob sich die Organe gegeneinander verschieben lassen oder nicht (Sliding Sign). Falls Sie sich verschieben lassen, ist das ein gutes Zeichen und eine Indikation gegen tiefe Endometrioseherde im untersuchten Bereich. Bei komplexen Fällen oder einer geplanten Operation wird ergänzend ein MRI veranlasst.

(Wie) kann Endometriose behandelt werden?

Die Ursache der Krankheit ist noch immer unbekannt, weswegen keine heilende Therapie existiert. Alle Behandlungsansätze zielen darauf ab, das Fortschreiten der Wucherungen einzudämmen, die Lebensqualität zu verbessern und die Fertilität (Fruchtbarkeit) zu erhalten oder wiederherzustellen.

Die Endometriosezellen reagieren auf weibliche Hormone genauso wie die Schleimhautzellen innerhalb der Gebärmutter. Das weibliche Geschlechtshormon Östrogen aktiviert die Zellen, diese bauen sich auf und bluten zyklisch. Östrogen ist sozusagen «das Futter» der Endometriose. Der schulmedizinische Ansatz der Behandlung ist die medikamentöse Senkung des Östrogenspiegels unter die Aktivierungsgrenze mithilfe

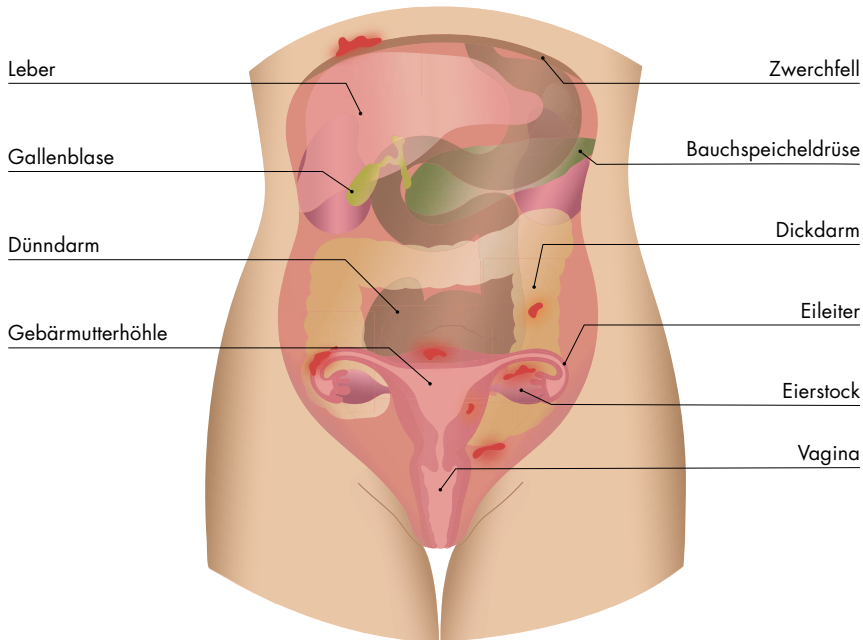
hormoneller Therapie, wie zum Beispiel der Endometriose-Pille (Gestagene): Die Schleimhaut- und Endometriosezellen werden nicht mit Östrogen «gefüttert»; sie werden überlistet, die Menstruation bleibt aus, die Symptome gehen zurück oder verschwinden. Vor allem bei einer Adenomyose («Endometriose der Gebärmutter») kann eine Hormonspirale die schmerzhaften und starken Blutungen verbessern. Wegen der, im Vergleich zu einer Pille, viel geringeren Hormondosis im Blut ist sie oft besser verträglich. Die Wirkung ist jedoch auf die Gebärmutter beschränkt und eignet sich weniger für Endometriose, die im Bauchraum oder in den Eierstöcken vorkommt.

Ich vertrage keine Hormone – was kann ich tun?

Im besten Fall helfen die erwähnten hormonellen Medikamente, wie beispielsweise Dienogest. Viele Frauen bekommen so «ihr Leben zurück». Leider verträgt etwa ein Drittel diese Pillen nicht, es müssen Alternativen gesucht werden. IMMER im Therapieplan enthalten sind Schmerzmittel. Die Schmerzen «lieber auszuhalten», empfehlen wir nie, weil dadurch das Risiko, chronische Schmerzen zu entwickeln, relevant erhöht ist. Das Hirn speichert immer wiederkehrende Schmerzen ab und die Schmerzverarbeitung verändert sich nachhaltig, sodass die Behandlung immer schwieriger wird.

In einigen Fällen geht es nicht ohne Operation. Die Bauchspiegelung (Laparoskopie) ist der Goldstandard der Endometriose-Chirurgie. Diese minimal-invasive Technik erlaubt ein schonendes Operieren und wird individuell mit jeder Frau geplant und abgesprochen.

Mögliche Endometrioseherde



Je nach Lebenssituation unterscheiden sich die Ziele einer Operation beträchtlich: In manchen Fällen handelt es sich um das Entfernen von oberflächlichen Herden und das Überprüfen der Eileiterfunktion, um die Chancen für eine Schwangerschaft zu erhöhen. In anderen steht das Entfernen von Knoten, welche die Darmfunktion stören beziehungsweise Schmerzen beim Geschlechtsverkehr auslösen, im Vordergrund. Nach abgeschlossener Familienplanung wiederum geht es oftmals um eine Entfernung der Gebärmutter und sämtlicher weiterer Endometriose-Herde, um eine hoffentlich relevante Verbesserung der Lebensqualität zu erreichen.

Sichtbarkeit schaffen, Leiden verringern

Mit der Zertifizierung zum Endometriosezentrum hat sich das Spital Limmattal auch dazu verpflichtet, der Erkrankung Endometriose mehr Gehör, Sichtbarkeit und Aufmerksamkeit zu verschaffen. Wissenschaft und Forschung sind heute Jahrzehnte im Verzug, und die Schweizer Politik schenkt der Erkrankung, die vergleichbar hohe Gesundheitskosten wie Diabetes mellitus Typ 2 verursacht, zu wenig Beachtung. Immerhin wird mittlerweile mehr über Endometriose geschrieben und berichtet. Die Jugend enttabuisiert das Thema Menstruation und Sexualität. Wir müssen alle «darüber sprechen», so haben wir eine Chance, die Verzögerung der Diagnose und den Leidensweg der betroffenen Frauen gemeinsam zu verringern.

3 TIPPS

FÜR LANGFRISTIG GESUNDE KNIEGELENKE

Prävention ist die beste Medizin. Ziel ist es, die Belastbarkeit des Knies proaktiv zu steigern, bevor degenerative Veränderungen entstehen können.



1 Die «Gelenk-Achse»

Prävention beginnt bei der Bewegungsqualität. Die posturale Orientierung, also die korrekte Ausrichtung von Hüfte, Knie und Fuss, schützt unsere Gelenkstrukturen vor ungleichmässiger Abnutzung. Eine stabile Beinachse verhindert Scherkräfte, die den Knorpel langfristig schädigen können.

Tipp: Integrieren Sie Einbeinstand-Übungen in ihren Alltag (zum Beispiel beim Zähneputzen), um die neuromuskuläre Kontrolle und Stabilität proaktiv zu schulen.

2 Gezielter Kraftaufbau

Ein gesundes Knie braucht eine starke Umgebung. Die Skelettmuskulatur fungiert als aktiver Stossdämpfer. Wissenschaftliche Daten zeigen, dass eine starke Oberschenkelmuskulatur den Gelenksinnendruck reduziert und langfristig den Knorpel schont.

Tipp: Nutzen Sie «Time under Tension» – führen sie zum Beispiel Kniebeugen langsam und kontrolliert aus, um die Kraftausdauer der Muskulatur zu steigern.



Zum Autor

Björn Ernst, dipl. Physiotherapeut
Gesamtleiter Therapien

044 733 23 21
physiotherapie@spital-limmattal.ch

3 Aktive «Knorpelpflege» durch Bewegung

Knorpel ist ein lebendiges Gewebe ohne eigene Blutgefässe; er wird durch Be- und Entlastung «ernährt» (Diffusionsprinzip). Regelmässige, moderate Bewegung wirkt wie eine Pumpe, die Nährstoffe in den Knorpel befördert und Abfallstoffe abtransportiert.

Tipp: Sorgen sie für Trainingsvielfalt – wechseln Sie zwischen gelenkschonenden Ausdauersportarten wie Radfahren und moderaten Kraftreizen.

GEMEINSAM FÜR DIE MEDIZIN VON MORGEN: DER HEALTHTECHPARK IN SCHLIEREN

Wussten Sie, dass direkt in der Nachbarschaft des Spitals Limmattal an der Zukunft Ihrer Gesundheit gearbeitet wird? Im Healthtechpark Zürich-Schlieren (HTP) vernetzen wir die klügsten Köpfe der Region mit einem klaren Ziel: medizinische Innovationen so sicher und schnell wie möglich zu den Patientinnen und Patienten zu bringen.

Innovation braucht Teamarbeit

Um aus einer guten Idee – etwa einem neuartigen Verband oder einem hochpräzisen Diagnosegerät – ein echtes Hilfsmittel für den Spitalalltag zu machen, braucht es viele Experten. Es braucht Forscher, spezialisierte Firmen und vor allem erfahrene Ärztinnen und Ärzte aus Spitälern wie dem LIMMI, die genau wissen, was im Behandlungszimmer wirklich zählt.

Der HTP fungiert hierbei als zentrale Drehscheibe. Wir bringen junge, dynamische Startups mit etablierten Unternehmen und medizinischem Fachpersonal zusammen. Diese Zusammenarbeit stellt sicher, dass neue Technologien nicht nur theoretisch gut sind, sondern in der Praxis Leben retten oder den Heilungsprozess verkürzen. Für junge Menschen bietet dieser Bereich zudem faszinierende Berufsbilder: Hier arbeiten Informatiker, Biologinnen

und Ingenieure gemeinsam an der Welt von morgen.

Ein intelligenter Assistent: künstliche Intelligenz (KI)

Ein Schwerpunkt unserer aktuellen Arbeit ist die künstliche Intelligenz. In der Medizin wirkt KI wie ein hochspezialisierter digitaler Assistent. Sie kann zum Beispiel Radiologen dabei unterstützen, auf Röntgen- oder CT-Bildern selbst kleinste Auffälligkeiten zu entdecken, die für das menschliche Auge schwer erkennbar sind. Das macht Diagnosen noch präziser und gibt dem medizinischen Personal mehr Sicherheit.

Um die Chancen und Herausforderungen dieser Technik besser zu verstehen, führt der HTP derzeit eine umfassende Studie bei grossen Gesundheitsunternehmen durch. Wir untersuchen, wie KI entlang der gesamten Wertschöpfungskette – von der Forschung im La-

Präzision für die Patientin: Die innovative Brustkrebs-Diagnostik von GratXray ist ein Paradebeispiel für Medizintechnik aus dem Netzwerk des Healthtechparks, die im Spital Limmattal bereits bei einem gemeinsamen Anlass präsentiert wurde.



bor bis zur Anwendung am Krankenbett – sinnvoll eingesetzt werden kann. Die Ergebnisse präsentieren wir am 24. Juni bei unserem grossen HealthTech Forum. So stellen wir sicher, dass Technik den Menschen dient – für eine bestmögliche Versorgung im Limmattal und darüber hinaus.



Erfahren Sie mehr über den Healthtechpark:
www.healthtechpark.com



Der Vorstand des Healthtechparks Zürich-Schlieren, in dem unter anderem Prof. Dr. Alain Rudiger (Chefarzt Medizinische Klinik, Leiter Ärztliches Departement II; vorne, 2. von links) aktiv die Zusammenarbeit zwischen Klinik und Forschung vorantreibt.

AUS DEN FACHGEBIETEN

Ärztliche Departemente I & II

Frau Janine Brunner, Leiterin Administrative Bereiche der ärztlichen Departemente, hat den Bildungsgang Executive in «Management und Leadership NDS HF» erfolgreich abgeschlossen. Sie hat diesen berufs begleitend zu ihrer anforderungsreichen Tätigkeit im LIMMI absolviert. Herzliche Gratulation zu dieser tollen Leistung.

Geburtenabteilung

Das LIMMI hat mit dem Spital Muri eine Kooperation in den Bereichen Geburtshilfe sowie Weiterbildung Gynäkologie und Geburtshilfe aufgebaut. Nach der Schliessung der stationären Geburtshilfe in Muri besteht nun im Spital Limmattal eine wohnortnahe, koordinierte Anschlusslösung rund um die Geburt für Schwangere aus dem Freiamt. Gleichzeitig ist die fachärztliche Weiterbildung dank der Weiterbildungs-Rotation in der Geburtshilfe des LIMMI weiterhin auf hohem Niveau sichergestellt.

Klinik für Orthopädie, Traumatologie & Handchirurgie

Die Klinik für Orthopädie, Traumatologie und Handchirurgie wurde vom SIWF neu als Weiterbildungsstätte der Kategorie B anerkannt. Die Höherstufung von Kategorie C auf B bestätigt die hohe Qualität der ärztlichen Weiterbildung und stärkt die Attraktivität der Klinik für Assistenzärztinnen und -ärzte. Gleichzeitig unterstreicht sie das kontinuierliche Engagement des Teams für exzellente Ausbildung und Patientenversorgung.

Labordiagnostik

Im Dezember 2025 wurden die beiden Hauptanalytiker (klinische Chemie, Immunchemie) altersbedingt ausgewechselt. Vor der Inbetriebnahme mussten alle 57 Untersuchungen verifiziert und geprüft werden, was circa drei Wochen Zeit in Anspruch nahm. Die Ablösung der alten Geräte ging innert zwei Tagen, bei laufendem Betrieb, reibungslos vonstatten.

Notfallzentrum

Das LIMMI ist im Rahmen der 2026 IIHF Eishockey-Weltmeisterschaft Fast-Lane-Spital.

Onkologie

Arlinda Shala hat erfolgreich ihre Weiterbildung «Certificate of Advanced Studies in Klinischen Kompetenzen in Onkologischer Pflege» an der ZHAW abgeschlossen. Das gesamte Team der Onkologie gratuliert ihr herzlich zu diesem Erfolg. Wir freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit.

Personalabteilung, Finanzen

Aufgrund des Ausbaus der strategischen Freiflächen im Akutspital sind die Personalabteilung sowie die Finanzabteilung umgezogen. Die neuen Büroräumlichkeiten befinden sich im Gebäude des ehemaligen Blutspendezentrums an der Spitalstrasse.

Pflege

Nachdem sich Gabriela Schreiber nach mehr als 36 Jahren im LIMMI in die Frühpension verabschiedet hatte, ist per 01.01.2026 Juliane Herrmann zur Leiterin Notfallpflege befördert worden. Ausserdem wurde Karin Fischer per 01.03.2026 Leiterin Intensivpflege und folgt damit auf Roman Stolzenburg, der das LIMMI nach rund 14 Jahren verlassen hat. Wir freuen uns auf die weiterhin erfolgreiche Zusammenarbeit und gratulieren beiden zur verdienten Beförderung.

Ausserdem begrüssen wir neu im LIMMI: per 01.02.2026 bzw. 01.03.2026 Jessica Bierhoff als stv. Stationsleitung m. v. V 5. Ost bzw. Vera Komoss als stv. Stationsleitung 3. Ost. Wir heissen beide herzlich willkommen: Viel Spass und Erfolg im LIMMI.

Die Rekrutierung für den neuen Flex-Pool Pflege für die Bettenstationen im Akutspital ist mit Inserate- und Social-Media-Kampagnen gut angelaufen.

Pflegezentrum

Astrid Huber hat die Stationsleitung im

3. OG PZ übernommen. Sie ist seit 1998 dipl. Pflegefachfrau und war unter anderem als Bildungs- und Qualitätsverantwortliche Pflege beim Seniorenzentrum SIKNA in Zürich oder als Pflegedienstleitung in diversen Langzeitpflegeinstitutionen tätig. Wir wünschen Astrid Huber gutes Gelingen bei der Ausführung ihrer anspruchsvollen Tätigkeit.

Mitte März fand eine bewegende Gedenkfeier an die im Jahr 2025 91 Verstorbenen statt, die Angehörige, Bewohnende und Mitarbeitende zusammenbrachte. Diese Veranstaltung war nicht nur eine Form des Erinnerns, sondern auch eine Gelegenheit für Gemeinschaft und Unterstützung in einer oft emotionalen Zeit. Der anschliessende Apéro lud zum Austausch und gemeinsamen Gedenken ein.

Technische Orthopädie

Der im offiziellen Journal «Insights into Imaging» der Europäischen Radiologengesellschaft publizierte Artikel «The Charcot foot: a pictorial review» (Andrea B. Rosskopf, Christos Loupatatzis, Christian W. A. Pfirrmann, Thomas Böni, Martin C. Berli) hat ein Zertifikat für den viertmeist heruntergeladenen Artikel im letzten Jahr bekommen. Bisher wurde der Artikel über 125'000 Mal ausgewählt.

Rettungsdienst

Dario Ammann hat am 19.02.2026 sein Diplomexamen zum dipl. RS HF erfolgreich absolviert. Wir gratulieren herzlich und freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit.

Seelsorge

Nach beinahe 16 Jahren als Spitalseelsorgerin hat sich Christiana Burricher verdient in den Ruhestand begeben. Am 15. März fand ein ökumenischer Abschiedsgottesdienst mit anschliessendem Apéro statt. Herzlichen Dank für den grossen Einsatz und nur die besten Wünsche für die Zukunft.

Wir begrüssen Irfan Musliji in unserem Team. Er hat die neu geschaffene Stelle

als muslimischer Seelsorger im LIMMI mit einem 20%-Pensum angetreten. Er übernimmt die Verantwortung für die muslimische Seelsorge im Akutspital. Herzlich willkommen und viel Erfolg mit der neuen Aufgabe.

Urologie

Seit 2020 ist Dr. Martin von Ribbeck als Facharzt für Urologie eine geschätzte Grösse im Team der Uroviva in der Urologie des Spitals Limmattal. Neben seiner hochwertigen und engagierten

Patientenversorgung hat er sich durch zahlreiche Zusatzleistungen und sein besonderes Engagement ausgezeichnet. Kurz vor dem Erwerb der Schwerpunktbezeichnung Operative Urologie übernimmt er nun die Funktion des Leitenden Arztes in unserer Abteilung. Wir gratulieren herzlich zu diesem wohlverdienten Schritt und wünschen ihm weiterhin viel Erfolg, Freude und Glück. Wir freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit.

LIMMIinside #26

April 2026

Erscheint dreimal jährlich.

Redaktion

- Stefan Strusinski
Leiter Kommunikation & Marketing (Chefredaktion)
- Sharon Baumgartner
Kommunikation & Marketing

Fotografie

- Michele Limina, Zürich
- Jürg Waldmeier, Zürich
- Goran Potkonjak, Uster
- Baby Smile Fotografie, Zürich
- Spital Limmattal, Schlieren
- Healthtechpark, Schlieren

Konzept

Calydo AG

Auflage

5000 Ex.

Nächste Ausgabe

August 2026

Redaktionsschluss

30. Juni 2026

Adresse

Spital Limmattal
LIMMIinside
Urdorferstrasse 100
CH-8952 Schlieren

T +41 44 733 11 11

limmiinside@spital-limmattal.ch

Jubiläen Dezember 2025 bis April 2026

40
Rebekka Fäh
Fakturierung

35
Ana Prgomet
Patientenservice

Christine Berger Stöckli
Anästhesie-Pflege

30
Dorothea Egle
Ernährungsberatung

15
Markus Fahrni
Radiologie

Sybille Grenacher
IPS-Pflege

Simone Kamm
Gynäkologie

Urs Zingg
Leitung Dept. I

Christina Dürr
Aus-/Weiterbildung

10
Mustafa Yaprak
Küche

Franziska Grafen
Leitung Dept. I

Barbara Grossrieder
Labordiagnostik

Slavica Zubak
Pflege 3. Stock PZ

Franziska Janutin
Allgemein-, Gefäss- und
Viszeralchirurgie

Laura Fonseca
HA-Notfallpraxis

Marina Gottwald
Geburtenabteilung

Dashmire Sabani
Hausdienst, Reinigung

Jelena Blazevic
Pflege 3. Stock PZ

Vanaja Pathmanathan
Hausdienst, Reinigung

Claudia Cürten
Hausdienst, Reinigung

Pensionierungen Dezember 2025 bis April 2026

Elisabetta Barone-Nardotto
Notfall-Pflege
31.12.2025

Andrea Babucke
IPS-Pflege
31.12.2025

Peter Gmünder
Pflege 2. Stock PZ
31.12.2025

René Halbherr
Technik
31.12.2025

Ruth Koller
Pflege 4. Stock PZ
31.12.2025

Elisabeth Manz
Tagesklinik
31.12.2025

Jürg Zimmermann
ICT
31.12.2025

Gabriela Schreiber
Notfall-Pflege
31.01.2026

Vahintharajan Sellathurai
Küche
31.01.2026

Karin Suter-Widmer
Gastroenterologie
31.01.2026

Rebekka Fäh
Fakturierung
31.01.2026

Heike von Bylandt-Rheydt
Anästhesie-Pflege
31.01.2026

Elisabeth Vogt
Patientenservice
28.02.2026

Aafke Graafland
IPS-Pflege
31.03.2026

Brigitte Rizzi-Gruber
IPS-Pflege
31.03.2026

LIMMIchnöpf

Diese Kleinen sind bereit, die grosse Welt zu erobern.

Hier sind 10 unserer Neugeborenen.
Von Dezember 2025 bis März 2026 kamen
im LIMMI 233 Babys zur Welt.



Luana, 11. November 2025
4:44 Uhr, 3470 g, 56 cm



Romeo, 25. November 2025
6:20 Uhr, 3820 g, 50 cm



Rayan Zayn, 4. Dezember 2025
13:04 Uhr, 3430 g, 50 cm



Liana Sophie, 10. Dezember 2025
22:30 Uhr, 3730 g, 52 cm



Lorenzo, 28. März 2026
19:52 Uhr, 3705 g, 51 cm



Antea, 8. April 2026
12 Uhr, 3380 g, 50 cm



Viktoria Aleksandra, 10. April 2026
3:36 Uhr, 3715 g, 49 cm



Chiara Filipa, 12. April 2026
19:38 Uhr, 2820 g, 50 cm



Juliana, 11. April 2026
13:29 Uhr, 3400 g, 50 cm



Aimo, 12. April 2026
3:10 Uhr, 2950 g, 49 cm

MEHR «JÖH»?
Auf spital-limmattal.ch/babys
finden Sie alle unsere Schnügel.

Post- expo- si- tions- pro- phy- laxe

Darunter versteht sich ein Massnahmenpaket, dass bei Patientinnen und Patienten angewendet wird, die mit dem Erreger einer Krankheit, wie beispielsweise HIV, Masern oder Tollwut, in Berührung gekommen sind. Ziel der Massnahmen ist es, den Ausbruch der Krankheit abzuwenden oder den Krankheitsverlauf zu mildern. Eine Post-expositionsprophylaxe kann beispielsweise in Form von Impfungen oder medikamentösen Therapien stattfinden.

Post: von lateinisch «post» – danach, hinter, nach

Exposition: von lateinisch «expōnere» – ausstellen, darlegen (hier: Ausgesetztsein)

Prophylaxe: von altgriechisch προφύλαξις, («prophýlaxis») – Vorsicht, Vorsorge (dieser Begriff wiederum abgeleitet vom altgriechischen verb προφυλάσσω, («prophylásson») – sich vor etwas hüten