

Stressfolgeerkrankungen werden in der Oberwaid – Kurhotel & Privatklinik nach einem neuen psychosomatisch-ganzheitlichen Modell behandelt. Den Patienten kommt dabei die offene und lebendige Atmosphäre des in bester Schweizer Tradition geführten Hotels zugute.

# Die Oberwaid

## Gesund bleiben – Gesund werden



**Interview mit:**

**Doris Straus**, CEO und  
Medizinische Direktorin

### Was hat sich in diesem Jahr in der Oberwaid geändert?

Im März 2015 ist das Psychosomatische Kompetenzzentrum der Oberwaid gestartet – die Oberwaid – Kurhotel & Privatklinik führt nun stationäre psychosomatische Rehabilitationsbehandlungen durch, mit einem Leistungsauftrag durch den Kanton St. Gallen. Das heisst: Sowohl allgemein als auch Zusatzversicherte können behandelt werden. Positiv auf die Behandlungen wirkt sich der Umstand aus, dass die Oberwaid gleichzeitig Privatklinik und Kurhotel ist. Das heisst: Der Ort bietet einerseits fundiertes Fachwissen, hochmoderne spezialisierte Medizin und Diskretion – andererseits die lebendige und offene Atmosphäre eines Hotels mit höchstem Qualitätsstandard. Von dieser einzigartigen Kombination profitieren nicht nur die Patienten, sondern auch die Gäste. Denn für sie eröffnet die Oberwaid die Möglichkeit, vorbeugend etwas für ihr Wohlbefinden und den Erhalt ihrer Leistungsfähigkeit zu tun. Zusammengefasst: Der Schwerpunkt des Leistungsspektrums der Klinik Oberwaid sind die Behandlung und die Prävention von durch Stress bedingten Erkrankungen.

### Was versteht man unter Stressfolgeerkrankungen?

Stressfolgeerkrankungen äussern sich zum einen im Burn-out, zum anderen in depressiven Erkrankungen, Angststörungen und Schmerzstörungen. Stress kann aber auch zu Schlafstörungen, Essstörungen und Stoffwechselerkrankungen führen. Deshalb wird der neue integrierte psychosomatisch-ganzheitliche Ansatz im ganzen medizinischen Spektrum der Oberwaid umgesetzt, von der ambulanten Abklärung über die stationäre Rehabilitation bis hin zur Nachbehandlung. Da die medizinischen Fachgebiete in der Privatklinik Oberwaid eng miteinander verzahnt sind, können die Patienten in allen Bereichen von ausgezeichneten diagnostischen Möglichkeiten und modernsten Behandlungsmethoden profitieren.

### Nach welchen Gesichtspunkten werden die Therapien durchgeführt?

Die Therapie wird für jeden Patienten individuell zugeschnitten, wobei verschiedene Methoden zur Anwendung kommen. Wir sprechen daher auch von einer multimodalen Therapie. In der Psychosomatik ist es einerseits die Psychotherapie, die sowohl im Einzel- als auch im Gruppen-Setting angewandt wird. Andererseits kommen mannigfache Stressbewältigungsverfahren zum Tragen. Dazu gehören verschiedene Körpertherapien, Entspannungsverfahren sowie die Sport- und Bewegungstherapie. In der Kreativtherapie geht es darum, kreative Ressourcen zu entwickeln oder zu reaktivieren. Selbstverständlich gehören auch die somatische Medizin, die Psychopharmakotherapie, Physiotherapie und Ernährungsberatung zum Therapiespektrum.

### Welche Behandlungsfelder gehören zu den Schwerpunkten?

Stress zeigt sich auch anhand typischer Symptome bzw. ungünstiger Strategien der Kompensation, die in der Oberwaid spezifisch behandelt werden. Dazu gehören zum einen die Schlafstörung, zum anderen ein gestörtes Essverhalten – in



Was kann ich für meine Gesundheit tun? Individuelle und ganzheitliche Therapiemöglichkeiten in der offenen und lebendigen Atmosphäre der Oberwaid.

dem Sinne, dass man zu viel isst, ungesund isst oder sich mangelernährt. Der dritte Bereich ist die Bewegung: Als Folge von chronischem Stress bewegen sich manche Patienten gar nicht mehr, andere treiben so exzessiv Sport, dass sie sich noch mehr belasten. Der vierte Schwerpunkt ist der übermäßige Medien- oder Internetgebrauch, durch den viele ihr reales soziales Umfeld verlieren und auch keinen Tages- oder Nachtrhythmus mehr haben. Durchschnittlich dauern die Therapien in der Oberwaid zwischen vier bis sechs Wochen.

### Nach welchen Kriterien wird ein Therapieplan zusammengestellt?

Am Anfang einer multimodalen Behandlung steht eine interdisziplinäre Diagnostik. Nicht nur wird psychosomatisch-psychiatrisch abgeklärt, sondern auch ergründet, ob Erkrankungen der inneren Organe oder des Bewegungsapparates vorliegen. Bei jedem Patienten erfolgt eine Schlafdiagnostik, da zwischen Schlaf, Stress und Stresserkrankungen wichtige Zusammenhänge bestehen. Ebenso wird eine Leistungsdiagnostik erstellt, sodass das Ausdauertraining im Rahmen der Sporttherapie ganz nach der eigenen individuellen Belastungsgrenze zusammengestellt werden kann. Schwerpunkte bei der Behandlung sind die Einzelpsychotherapie und die Gruppenpsychotherapie. In den Gruppenpsychotherapien werden nicht nur spezifische Themen wie Schlaf, Schmerz und Angstbewältigung angegangen. Bedeutsam ist auch das Fördern der Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit – der eigenen sozialen Kompetenz in der Gruppe. Die soziale Unterstützung ist ein hoher präventiver Faktor – nicht nur von Stressfolgeerkrankungen, sondern von psychischen Erkrankungen überhaupt.

### Welche Präventionsangebote bietet die Oberwaid und wie können Externe davon profitieren?

Vom medizinischen Know-how der Privatlinik Oberwaid können nicht nur Patienten profitieren: Wir bieten für Interessierte zum einen verschiedene medizinische Check-ups an, zum anderen im diagnostischen Gespräch mit einem Facharzt oder einer Fachpsychologin eine fundierte Standortbestimmung. Dabei kann eine mögliche Gefährdung für eine Stressfolgeerkrankung klar erkannt und eine entsprechende Therapie vorgeschlagen werden. Da wir bei den Abklärungen die integrierte, ganzheitliche Wahrnehmung bei jedem Patienten oder Gast anwenden, erhalten wir immer ein umfassendes Bild –

und für die Patienten und Ratsuchenden eine klare Antwort auf die Frage: Was kann ich für meine Gesundheit tun? Stressmanagement ist nicht nur für Einzelpersonen wichtig, sondern auch im betrieblichen Kontext für Führungskräfte, Teams und ganze Organisationen. Auch hier ist das Angebot der Oberwaid massgeschneidert: vom Einzelcoaching über Führungseminare zu der gemeinsamen Seminargestaltung von Betrieben. Die Oberwaid verfügt über einen grosszügigen und nach modernsten Massstäben ausgestatteten Seminarbereich, der auch extern gemietet werden kann. Zusammengefasst: Die Oberwaid hält ein breitgefächertes Angebot bereit – mit dem Ziel, dass Menschen wieder stressgesünder leben und zu ihrem Wohlbefinden zurückfinden können.

### Was bietet die Oberwaid?

In der Oberwaid – Kurhotel & Privatlinik in der Schweiz werden Patienten mit psychosomatischen, orthopädischen und internistischen Indikationen der Rehabilitation und Nachsorge ganzheitlich von erfahrenen Spezialisten behandelt und betreut. Den Kurgästen bietet die Oberwaid die umfassende und individuell zusammengestellte Oberwaid-Kur mit einer breiten Palette an präventiven Massnahmen und Anwendungen zur Steigerung von Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Neben der hohen medizinischen Kompetenz und der freundlichen Zuwendung zu jedem Patienten und Gast steht die Oberwaid – Kurhotel & Privatlinik für eine hervorragende Hotellerie, grosszügige Wellness und eine exzellente Küche. Gesund bleiben, gesund werden – dieses Anliegen spinnt sich als roter Faden durch das Leben und alle Aktivitäten in der Oberwaid.

Oberwaid AG – Kurhotel & Privatlinik  
Rorschacher Strasse 311, 9016 St. Gallen  
Tel. 071 282 00 00  
info@oberwaid.ch, www.oberwaid.ch