

FORSCHUNG IN GRAUBÜNDEN *Philippe Widmer*

Forschung als Nährboden für die Unternehmenskultur

Derzeit befindet sich ein klinisches Forschungsprojekt in der Clinica Holistica Engiadina in der Abschlussphase. Im Rahmen des Harmodi-Projekts wird untersucht, ob die Herzratenvariabilität – also die Variation des Zeitabstands zwischen aufeinanderfolgenden Herzschlägen in Millisekunden – ein verlässlicher Indikator für die Messung des Schweregrads von Depression und Erschöpfung ist, um die Behandlung von Burn-out zu optimieren. Die Datenerhebung von über 150 Patientinnen und Patienten ist abgeschlossen, das Projekt befindet sich in der Phase der Datenanalyse. Das Protokoll der Studie wurde veröffentlicht.

Aus wissenschaftlicher Sicht ist es ein spannendes Projekt, aber für unsere kleine Klinik ist es viel mehr als das. Die Auswirkungen dieses Projekts beschränken sich nicht auf das Forschungsobjekt als solches, sondern es ist der Motor für eine wichtige Dynamik in der gesamten Klinik. Unser Wunsch ist es, dass ein solches Projekt zur Unternehmenskultur beiträgt, indem es drei Dimensionen stärkt.

► **1. Forschung als Reflektor der Offenheit.** Jede Forschung entspringt der Neugier und dem Interesse am Erforschen. Für die Clinica Holistica ist es von grundlegender Bedeutung, dass wir unsere Fähigkeit, Fragen zu stellen und die Art und Weise, wie wir arbeiten, zu hinterfragen, in allen Bereichen der Klinik aufrechterhalten und weiterentwickeln. Es geht nicht darum, sich ständig selbst infrage zu stellen, was zu einer ständigen Blockade führen würde, sondern darum,

offen für Ideen zu sein, egal ob sie von innen oder von aussen kommen.

► **2. Forschung als Motor für unser Streben nach Exzellenz.** Die Entwicklung unserer Dienstleistungen und Angebote, die Verbesserung der Qualität und der Wille, noch besser zu werden, sind wesentliche Bestandteile unserer Kultur. Dennoch ist dieses Streben niemals selbstverständlich. Keine Zertifizierung, kein PDCA-Zyklus – Plan-Do-Check-Act – ist ein Garant für dieses Streben. Es muss regelmässig genährt werden, es muss Teil der Gene des Unternehmens sein. Das Streben nach Spitzenleistungen ist der beste Weg, um nicht zu lange in seiner Komfortzone zu verharren. Es führt zu wertvollen Verbesserungen für unsere Patientinnen und Patienten, unsere überweisenden Ärzte und Ärztinnen, aber auch für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

► **3. Forschung als Beweis für die Notwendigkeit zusammenzuarbeiten.**

Das Projekt Harmodi wird in Zusammenarbeit mit dem Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel durchgeführt. In der wissenschaftlichen Forschung ist die Zusammenarbeit zur Regel geworden. Teamarbeit ist die Normali-



«Forschung als Motor für unser Streben nach Exzellenz.»

tät. Auch in unseren Tätigkeitsbereichen (Therapien, administrative Dienste, Hotellerie, Gastronomie, technischer Dienst) wird intensiv zusammengearbeitet, innerhalb des Unternehmens und auch mit Akteuren ausserhalb des Unternehmens. Diese Zusammenarbeit wird zwar nicht infrage gestellt, stösst aber manchmal noch auf zwischenmenschliche Schwierigkeiten. Selbst wenn in der Klinik mehrere Sprachen gesprochen werden, liegt das Problem in der Regel nicht im Verständnis dieser Sprachen, sondern in der Kommunikation. Im Zeitalter der sozialen Medien ist die Kunst der Kommunikation und des Zuhörens nach wie vor hochaktuell.

Wir freuen uns, ein neues Forschungsprojekt zu initiieren, sowohl wegen seines Themas als auch wegen seines Beitrags zur Dynamik in der Clinica Holistica Engiadina.

PHILIPPE WIDMER ist seit Dezember 2023 Direktor der Clinica Holistica Engiadina in Susch, der ersten reinen Burn-out-Klinik der Schweiz. Das Leistungsangebot ist auf die ganzheitliche Behandlung von Stressfolgeerkrankungen ausgerichtet. Die Klinik ist Mitglied der Academia Raetica, der Vereinigung zur Förderung von Wissenschaft, Forschung und Bildung in Graubünden und seiner Umgebung.



An der Clinica Holistica Engiadina in Susch ist auch Forschung ein wichtiger Bestandteil des Schaffens. (FOTO ZVG)

GASTKOMMENTAR *Judita Arenas über den Welt-Aids-Tag 2024 vom 1. Dezember*

Der Kampf gegen HIV geht weiter

Der Kampf gegen HIV erstreckt sich über die medizinischen Fortschritte hinaus – er findet auch in den Köpfen und Herzen der Gesellschaft statt. Seit den 1980er-Jahren ist HIV eine der bekanntesten und am häufigsten missverstandenen Infektionskrankheiten. Während Fachleute und Forschende bemerkenswerte Fortschritte in der Behandlung, Prävention und Prophylaxe erzielt haben, bleibt das soziale Stigma in vielen Regionen der Welt, einschliesslich der Schweiz, eine erhebliche Herausforderung. Menschen mit HIV können heute ein normales Leben führen und haben die gleiche Lebenserwartung wie ihre nicht infizierten Mitmenschen, solange sie erfolgreich behandelt werden. Doch während die medizinischen Errungenschaften gefeiert werden, bleibt das Stigma hartnäckig bestehen und hat schwerwiegende Folgen für die Betroffenen.

Das Wissen über HIV ist in der Schweiz nach wie vor von Vorurteilen und Fehlinformationen geprägt. Diese unbegründeten Ängste führen zu sozialer Distanzierung, Diskriminierung und Schamgefühlen. Insbesondere am Arbeitsplatz und im privaten Umfeld erleben Menschen mit HIV oft Ablehnung und Ausgrenzung. Die Angst, nach Bekanntgabe ihrer Diagnose verurteilt zu werden, führt dazu, dass viele ihre Infektion geheim halten und sich sozial isolieren.

Trotz der umfassenden Aufklärungsarbeit durch Aids-Hilfen und andere Zentren für sexuelle Gesundheit ist die tatsächliche Information über die Risiken und Übertragungswege von HIV sowie anderen sexuell übertragbaren Infektionen oft unzureichend. Bei dem Thema Safer Sex denken viele junge Erwachsene vor allem an ungewollte Schwangerschaften. Aufklärung ist daher eine der wichtigsten Waffen gegen Neuinfektionen und im Kampf gegen das Stigma. Je mehr Menschen über HIV

und die Fortschritte in der Behandlung Bescheid wissen – sowie über präventive Massnahmen wie PrEP (Prä-Expositions-Prophylaxe) und PEP (Postexpositionsprophylaxe) –, desto besser können Vorurteile und Fehlinformationen abgebaut werden. Kampagnen und Schulungen, die auf fundierten Informationen basieren, sind entscheidend, um Ängste und Vorurteile zu redu-



«Der Kampf geht auch in den Köpfen und Herzen weiter.»

zieren. Ein offener Dialog über HIV in Schulen, am Arbeitsplatz und in der Gesellschaft ist unerlässlich, um Diskriminierung zu bekämpfen und um die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern.

Der Umgang mit HIV in der Schweiz zeigt deutlich, dass medizinischer Fortschritt allein nicht ausreicht; der gesellschaftliche Wan-

del muss folgen. Ein besseres Verständnis von HIV und die Beseitigung der negativen Vorstellung und Scham sind die nächsten notwendigen Schritte. Die Schweizer Gesellschaft hat die Möglichkeit, mit Wissen und Empathie eine Grundlage für Akzeptanz zu schaffen und so das Leben der Betroffenen nicht weiter durch Unwissenheit zu belasten.

Der Kampf gegen HIV geht also nicht nur im medizinischen Bereich weiter, sondern auch in den Köpfen und Herzen der Menschen. Am Welt-Aids-Tag am 1. Dezember ist die Aids-Hilfe Graubünden am «Christkindlimarkt» in Chur unterwegs, um diese wichtigen Themen in den Fokus zu rücken und den Dialog zu fördern. Lasst uns gemeinsam die Barrieren abbauen und ein Zeichen der Solidarität setzen!

JUDITA ARENAS, Geschäftsleitung und Fachstelle für Prävention und Beratung der Aids-Hilfe Graubünden in Chur.

SCHACHECKE

Kalte Dusche

► PETER A. WYSS berichtet über den FIDE Women Grand Prix in Schymkent (Kasachstan).



Die seit vielen Jahren mit Abstand stärkste deutsche Spielerin GM (Grossmeister) Elisabeth Pähtz sorgte für einen auf diesem Niveau seltenen groben Patzer. Gegen die auf dem Papier deutlich schwächere WGM (Grossmeisterin der Frauen) Batchujagiin Möngöntul aus der Mongolei wählte sie mit Weiss eine Nebenvariante in der Caro-Kann-Verteidigung und übersah in ihrem Angriffseifer schon nach 17 Zügen den eiskalten gegnerischen Konter: **1.e4 c6 2.d4 d5 3.Sd2 dxe4 4.Sxe4 Lf5 5.Sg3 Lg6 6.h4 h6 7.Sf3 Sd7 8.Ld3** Weiss weicht von der Hauptvariante ab: **8.h5 Lh7 9.Ld3 Lxd3 10.Dxd3 e6** mit ausgeglichener Stellung. **8...Lxd3 9.Dxd3** Der Unterschied zur Hauptvariante besteht darin, dass der weisse Bauer noch auf h4 statt bereits auf h5 steht. **9...e6 10.Ld2 Sgf6** Schwarz entscheidet sich für die kurze Rochade, statt Dc7 zu spielen und lang zu rochieren. **11.0-0 12.De2 0-0 13.Sf1!** Der Springer macht den Weg für den Angriff auf der g-Linie frei. **13...c5** Schwarz schaut nicht tatenlos zu, sondern wird am Damenflügel aktiv. **14.g4 cxd4** Schwarz kann auch den g-Bauer schlagen: **14...Sxg4 15.Tg1 h5** und die Stellung bleibt ausgeglichen. **15.g5!** Konsequent nach vorne gespielt. Am Königsflügel soll sich eine Linie öffnen. **15...Sd5 16.gxh6 Db6** Weiss besitzt hier verschiedene gut spielbare Züge: A) **17.hxg7 Tfc8**, B) **17.De4 Sc5 18.Dg4 Lf6** oder **17.Tg1** und entscheidet sich für den falschen: **17.Sg5??** (Diagramm) **17...La3!!** Da ist sie, die kalte Dusche! Aus dem Nichts droht Dxb2 matt! Weiss gibt sofort auf, denn das Matt oder Damenverlust ist nicht mehr zu vermeiden: **18.bxa3 Sc3** droht Db1 matt. **19.Lxc3** (Nach **19.Le1 Sxe2+** verliert Weiss die Dame.) **19...dxc3** und Db2 matt kann nur noch mit dem Damenverlust nach **20.Db5 Dxb5 21.Txd7 Dxd7** abgewehrt werden. **0:1**

Informationen über das Schach in Chur und die Anleitung zum Lesen der Schachcke finden Sie unter www.schachclub-chur.ch.

EREMIT AUS DEM ERDLOCH



« Gebären = frisch gepresst. »

»