



Frauenklinik am Spital Heiden

# Wie neu geboren

**Die Geburt eines Kindes ist einzigartig. Ganz individuell sind deshalb auch Betreuung, Beratung und Begleitung von schwangeren Frauen an der Frauenklinik am Spital Heiden.**

Das neue Team der Frauenklinik begleitet Schwangere während der gesamten Phase von Schwangerschaft und Geburt bis hin zur Stillberatung und Rückbildung.

## Frauenheilkunde

Daneben bietet das Team rund um Dr. med. Peter Böhi konservative und operative Behandlungsmöglichkeiten im gesamten Spektrum der Frauenheilkunde. Dazu zählt beispielsweise die Familienplanung, Behandlungen bei Inkontinenzproblemen oder Brusterkrankungen, Kinderwunsch-Beratungen etc.

## Das Team

Zum neuen Leitungsteam in der Frauenklinik am Spital Heiden zählen Dr. med. Peter Böhi, Leitender Arzt und Standortleiter Spital Heiden, Gynäkologie und Geburtshilfe sowie operative Gynäkologie, Dr. med. Martin Schlipf, Leitender Arzt Gynäkologie und Geburtshilfe, Dr. med. Ulrich Beurer,



Heiden, Appenzell Ausserrhoden, Schweiz, 5. Dezemberr 2018 - SVAR Spital Heiden Gruppenaufnahme Frauenklinik und Einsatz Fahrzeug 144.

Leitender Arzt, Gynäkologie und Geburtshilfe, Susanne Forster, Teamleiterin Station Frauenklinik, Regula Rutz, Teamleiterin Hebammen Spitalverbund AR und Madeleine Grüninger, Co-Leitung Hebammen und Standortleiterin Hebammen.

Bei vorgeburtlichen Beratungen haben schwangere Frauen auch die Möglichkeit, mit den Hebammen des Spitals Heiden ins

Gespräch zu kommen, um sich für die Geburt ihres Kindes mit der Geburtsabteilung rechtzeitig vertraut zu machen.

an/pd

## Weitere Auskunft

Alain Kohler, Leiter Marketing & Kommunikation SVAR, 071 353 84 06, Mail: alain.kohler@svar.ch

**HOTEL WALDSEE** ★★★

**Ihre kleine Zuflucht im Westallgäu**

Unser Angebot für Sie:  
Waldsee-Special

- 2 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet
- Kleiner Willkommensgruss
- 1\*Sauna (im Haus)
- 1\*Glas Sekt zum Frühstück
- 3-Gang Überraschungsmenü

Doppelzimmer - Gesamtpreis: ab € 214.-

Hotel Waldsee\*\*\*S  
Cafe und Restaurant  
Familie Hartmann  
Austrasse 41  
88161 Lindenberg  
T +49 8381 92610  
F +49 8381 926144  
info@hotel-waldsee.de  
www.hotel-waldsee.de

Bei Vorlage dieses Inserates bekommen Sie in den Monaten Januar, Februar und März 2019, **10% Rabatt** auf den Zimmerpreis.

So bleibt die Haut auch in der kalten Jahreszeit gepflegt

## Beauty-Tipps im Winter

**Im Winter wird die Haut durch den Wechsel zwischen kalter und warmer Luft besonders strapaziert. Zehn kleine Tipps, die der Haut gut tun.**

Im Winter leistet die Haut Schwerstarbeit: Draussen macht ihr die kalte Luft zu schaffen und drinnen die trockene Heizungsluft Gesicht, Lippen, Augenpartie und Hände werden schnell schuppig und trocken. Mit ein paar kleinen Tricks lässt sich das vermeiden, ohne dass die Haut überpflegt wird.

**Duschöl statt Duschgel:** Statt Duschgel Duschöl verwenden. Das schützt die Haut besser vorm Austrocknen. An Rücken, Armen und Beinen reicht auch nur Wasser zur Reinigung.

**Body Butter entspannt:** Wenn die Haut juckt: Body Butter oder Körperöl in die halbfeuchte Haut eincremen, so können die Inhaltsstoffe noch besser wirken und die Haut entspannt sich besser.

**Auf Produkte mit Alkohol verzichten:** Bei der Gesichtereinigung auf Produkte mit Alkohol und auch auf Seife verzichten. Sie trocknen die Haut zusätzlich aus. Auf milde Reinigungsmilch umsteigen.

**Peelings greifen den Schutzmantel an:** Peelings nur sehr sparsam anwenden, sie greifen den natürlichen Schutzmantel der Haut an.



**Nacht- und Tagescreme:** Nachtcremes tagsüber verwenden und Tagescremes in der Nacht - das garantiert der Haut tagsüber den nötigen Fett- und Feuchtigkeitsgehalt, während die normale Tagescreme in der Nacht vollkommen ausreicht.

**Lippenpflege:** Auf mattierende Lippenstifte verzichten, die trocknen die Lippen aus lieber Gloss oder Farbpflegestifte verwenden, wenn man auf Farbe nicht verzichten will.

pd

**SenHILF**  
**BADEWANNENTÜR**

**SANIBAD HELD AG**  
Badewannen-Renovationen  
Oberdorfweg 12 · 9030 Abtwil · Tel. 071 311 30 20 · www.sanibad-held.ch

**ÄRZTEHAUS IN GOLDACH AM BODENSEE**

**TCM-NATURHEILPRAXIS**  
für **gesamtheitliche**  
traditionelle chinesische Medizin

**Wir freuen uns, Sie in unserer Praxis in Goldach zu begrüssen.**  
Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) ist eine Heilkunst, die sich auf Jahrtausende alte Beobachtungen und Erkenntnisse abstützt. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt. Der ganze Mensch wird in die Behandlung miteinbezogen und nicht nur das gestörte Organ behandelt.

**Therapie-Formen:**

- Akupunktur
- Kräuter-Therapie (Phyto-Therapie)
- Tuina-Massage (medizinische Massage)
- Diätetik (Ernährungslehre)
- verschiedene Ergänzungs-Methoden

**Praxisschwerpunkte:**

- Schmerzen aller Art
- Sportverletzungen
- Frauenbeschwerden
- Kinderkrankheiten

**Zusammenarbeit mit Ihrem Hausarzt erwünscht.**  
**30 Jahre Berufserfahrung.**  
**Krankenkassen anerkannt (Zusatzversicherung)**

**GUTSCHEIN für eine kostenlose Zungen-/ Puls-Diagnose mit kompetenter Beratung!**  
Vor Anmeldung bitte unter Tel. 071 841 90 25

HARMONIE Akupunktur-Zentrum • Blumenstrasse 19 • CH-9403 Goldach  
Telefon +41 (0)71 841 90 25 • Fax +41 (0)71 841 90 26  
Mail: info@hmn-tcm.ch • Website: www.hmn-tcm.ch

*Kurz mal weg...*

**TRESCHERS SCHWARZWALDHOTEL AM SEE**

Treschers 4 Sterne Superior Romantikhôtel am Titisee.

- Hotel - Restaurant - Wellness
- Ganzjährig beheiztes Badeparadies mit Innen- und Aussenpool
- Das ganze Jahr attraktive Pauschalen

79822 Titisee-Neustadt  
Telefon +49 (0) 7651 8050  
www.schwarzwaldhôtel-trescher.de

**Spitalverbund Appenzell Ausserrhoden**

**Neuer Chefarzt**  
Spital Heiden

Kirschensteine  
Traubenkerne  
Buchweizenschalen  
Dinkel- und Hirsesprenu  
Kissen + lose

**Onlineshop**

**meyer** Meyer Naturprodukte  
T 056 444 91 08 / www.kirschensteine.ch

**PD Dr. med. Stephan Blumenthal** ist neuer Chefarzt Anästhesie im Spital Heiden. Ab Juni 2019 übernimmt er zusätzlich die Departementsleitung Anästhesie für den gesamten Spitalverbund AR. Der Facharzt für Anästhesiologie und Intensivmedizin spezialisiert sich besonders auf Regionalanästhesie, die perioperative Schmerzbehandlung und die chronische Schmerztherapie. Zudem verfügt er über das Zertifikat Leitender Notarzt sowie den Fähigkeitsausweis Interventionelle Schmerztherapie.