

Sunneschyn vor Ort: Neues aus unseren Teams und Standorten.

Der Sunneschyn wächst! Neue Räumlichkeiten in Möhlin, Dry Needling in Basel und frische Gesichter in unseren Spitex-Teams.

Seite 2

Teamspirit: Vom Firmenlauf zur

Bierbrauerei bei unseren Events. Ob auf der Laufstrecke oder bei der Degustation in Rheinfelden: Unser Team hält zusammen. Erfahren Sie, warum unser CEO die Laufschuhe schnüren musste und wer als treuer «Besenwagen» dafür sorgte, dass niemand verloren ging.

Seite 4

Gestalten statt verwalten: Die Geschichte hinter dem «Sunneschyn».

Vom Pflegemitarbeiter zum CEO und der gemeinsamen Praxis: Die Geschichte von Marco und Daniela Bisonni ist eng mit dem Sunneschyn verwoben. Erfahren Sie, wie die beiden heute mit Herz sechs Standorte leiten.

Seite 5

Die Gesichter hinter dem «Sunneschyn»: Unsere Mitarbeitenden-Porträts.

Wer sorgt täglich für das Lächeln unserer Klientinnen, Klienten, Patientinnen und Patienten und hält im Hintergrund die Fäden zusammen? In dieser Jubiläumsausgabe stellen wir ein Paar Menschen vor, die den Sunneschyn zum Strahlen bringen.

Seite 8

Im Fokus: ADHS bei Erwachsenen.

«Reiss dich zusammen!» – ein Satz, den viele Betroffene kennen. Unser Fachtext beleuchtet die oft übersehenen ADHS-Symptome insbesondere bei Frauen, ergänzt durch ein Interview zu späten Diagnosen, Therapieansätzen und dem Leben mit ADHS.

Seite 10

Die Hängematte des Körpers: Warum Ihr Beckenboden Sie trägt.

Wie eine Hängematte stützt der Beckenboden unsere Organe und gibt dem Körper Stabilität, bei Männern wie Frauen. Erfahren Sie, wie moderne Beckenbodentherapie mit Biofeedback und gezielten Übungen die Kraft in Ihrer Mitte zurückbringt.

Seite 13

**Grosses Wettbewerbsrätsel:
Gewinne 1 von 3
Restaurant-Gutscheinen
im Wert von je
CHF 100.–!**

Das grosse Jubiläumsabenteuer: Unser unvergesslicher Teamausflug in den Europa-Park!



Anlässlich unseres 20-jährigen Jubiläums verbrachten rund 80 Mitarbeitende samt Partnerinnen, Partnern und Kindern einen unvergesslichen Tag im Europa-Park in Rust. Bei strahlendem Sommerwetter startete der Car pünktlich um 07.30 Uhr in Richtung Rust.

Nach einem gemeinsamen Gruppenfoto vor dem Haupteingang erkundete jeder den Park auf seine eigene Weise von Achterbahn zu Achterbahn, mit einem gewonnenen Plüschtier unter dem Arm oder bei einem gemütlichen Aperol Spritz.

Auf dem Floss wurde spontan gesungen, und die Wasserattraktionen sorgten bei einigen für nasse Überraschungen.

Ob Adrenalinan oder Genusssmensch, es war für alle etwas dabei. Müde, aber glücklich und mit vielen schönen Erinnerungen ging es am Abend wieder nach Hause. Ein herzliches Dankeschön an alle, die diesen besonderen Tag möglich gemacht haben!

Seite 6

20 Jahre
Sunneschyn
GmbH
Spitex | Physiotherapie | Psychiatrie Spitex

Liebe Mitarbeiter:innen
 Liebe Kund:innen
 Liebe Patient:innen

Zwanzig Jahre Sunneschyn. Wenn ich das so schreibe, muss ich kurz innehalten. Nicht, weil es eine runde Zahl ist, sondern weil sich hinter dieser Zahl so vieles verbirgt, das sich nicht einfach in Worte fassen lässt.

Wenn ich zurückschaue, sehe ich keine Unternehmensgeschichte, sondern Gesichter. Mitarbeitende, die von Anfang an dabei waren und den Sunneschyn mitgeprägt haben. Ich sehe Klientinnen und Klienten, die uns ihr Vertrauen geschenkt haben, oft in den verletzlichsten Momenten ihres Lebens. Und ich sehe einen Weg, der nicht immer geradlinig war, aber immer klar in seiner Richtung: den Menschen in den Mittelpunkt zu stellen, nicht den Betrieb.

Was als kleine Spitex mit Pflege- und Hauswirtschaftsleistungen begann, ist heute ein Unternehmen mit sechs Standorten und knapp 90 Mitarbeitenden. Wir sind gewachsen, aber das Wesentliche hat sich dabei nie verändert: die Wärme im Umgang, der Respekt füreinander und ein Miteinander, das man spürt, bevor man es erklären kann.

In dieser Sommerausgabe des SunneGruess nehmen wir Sie und Euch mit auf diese Reise. Wir zeigen, woher wir kommen, was uns antreibt und wohin wir unterwegs sind.

Ich wünsche Ihnen allen einen schönen Sommer und danke allen von Herzen für zwanzig Jahre Vertrauen.



M. Bisonni
 Liebe Grüsse, Marco Bisonni

Kurzberichte Spitex-Standorte

Basel:

Ich, Cristina Alemanno (Standortleitung Basel), habe die Möglichkeit erhalten, eine Leitungsfunktion zu übernehmen. Eine spannende neue Herausforderung, die mich neben der direkten Klient:innenbetreuung nun auch mit vielfältigen organisatorischen Aufgaben in Berührung bringt, die zu einem gut funktionierenden Betrieb gehören. Die Umstellung war anfänglich nicht ganz einfach, denn der persönliche Kontakt zu den Klient:innen liegt mir sehr am Herzen.

Genau das macht die Eins-zu-Eins-Betreuung in der Psychiatrie-Spitex so besonders: Wir haben die Möglichkeit, eine echte und bedeutungsvolle Beziehung zu unseren Klient:innen aufzubauen. Diese besondere Verbindung schätze ich nach wie vor sehr und ich bin froh, sie trotz meiner Leitungsrolle beim Sunneschyn weiterhin leben zu dürfen.

Der Sunneschyn wächst stetig, und es erfüllt mich mit Freude, diese Entwicklung mitzuerleben. Regelmässig dürfen wir neue Mitarbeitende in unserem Team willkommen heissen, sei es im psychiatrischen Bereich, in der Pflege oder in der Hauswirtschaft.

Laufen:

Wir sind derzeit ein motiviertes und herzliches Team von acht Mitarbeitenden am Standort Laufen und suchen engagierte, neue Mitarbeitende, die uns in der Betreuung und Pflege unserer Klientinnen und Klienten unterstützen möchten.

Im Juni fand in unserem Büro ein gemütliches Treffen mit Kaffee, Kuchen und kleinen Snacks statt. Ziel war es, unseren Klientinnen und Klienten einen schönen und entspannten Nachmittag in angenehmer Atmosphäre zu ermöglichen. Neben guten Gesprächen und gemeinsamem Lachen bot das Treffen auch eine willkommene Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen und bestehende Beziehungen zu stärken.

Solche Begegnungen sind für viele Klientinnen und Klienten eine schöne Abwechslung im Alltag und fördern das Gemeinschaftsgefühl sowie den persönlichen Austausch.

Wir freuen uns darauf, weiterhin gemeinsam schöne Momente zu schaffen und unser Team mit neuen, engagierten Mitarbeitenden zu erweitern.

Möhlín:

Am Standort Möhlín entwickeln wir uns weiterhin stetig weiter und dürfen erfreulicherweise wachsen. Auch im Bereich Personal verzeichnen wir eine positive Entwicklung und können unser Team laufend verstärken. Besonders freuen wir uns über den Start unserer neuen Fachfrau Gesundheit, Anina Hössli. Sie unterstützt unser Team aktuell hauptsächlich in der Pflege sowie in der Psychiatrie Spitex und bringt bereits viel Engagement und Fachkompetenz mit. Ein weiterer wichtiger Schritt stand uns bevor: der Standortwechsel. Von unseren eher kleinen Räumlichkeiten, die uns in der Startphase gut gedient haben, sind wir in ein deutlich grösseres Büro umgezogen. Damit schaffen wir die Grundlage, um weiterhin zu wachsen und neues Personal

optimal integrieren zu können. Zusätzlich dürfen wir ab Sommer unsere erste Nachholbildung zur Fachperson Gesundheit in Möhlin begleiten. Annika Freiermuth wird dabei als Berufsbildnerin tätig sein und Selim Fischer in dieser spannenden Phase unterstützen und begleiten.

Wir freuen uns sehr über diese Entwicklungen und blicken motiviert auf die nächste Etappe am Standort Möhlin.

Kurzberichte Physio-Standorte

Basel:

Seit April bieten wir an unserem Physio-Standort in Basel Dry Needling an und haben damit unser therapeutisches Angebot gezielt erweitert. Seit dem 19. August 2026 bieten wir zudem Gruppenkurse in der Alterssiedlung an der Kapellenstrasse 10 an. Es finden regelmässig Kurse in den Bereichen Beckenboden, Rückenfit und Fit im Alter statt, die zur Förderung von Gesundheit und Beweglichkeit beitragen. Ab sofort sind unsere Behandlungsräume nicht mehr durch einen Vorhang getrennt. Die neue Trennwand sorgt für deutlich mehr Privatsphäre und schafft eine angenehme Behandlungsatmosphäre.

Ettingen:

Seit Anfang Jahr dürfen wir mit Daniel Sandor einen neuen Mitarbeiter in unserem Team begrüßen. Wir sind sehr froh darüber, da wir dadurch der steigenden Physiotherapie-Nachfrage wieder gut gerecht werden können. Auch unsere Gruppenkurse «Rückenfit» und «Aquafit» sind erfolgreich gestartet und bereiten den

Teilnehmenden viel Freude. Ergänzend dürfen wir neu eine Zusammenarbeit mit der Acavita Stiftung in Ettingen sowie der Palliativklinik im Park in Arlesheim mitgestalten. Für die nahe Zukunft planen wir ausserdem einen Kurs zur Sturzprophylaxe. Übrigens: Damit unser Beckenboden-Kurs starten kann, brauchen wir mindestens drei Teilnehmende. Da zwei Plätze schon besetzt sind, fehlt nur noch eine Person, um die Runde komplett zu machen und loszulegen!

Möhlin:

Seit April 2026 verstärkt Laura Fux unser Team als diplomierte Physiotherapeutin. Mit viel Herzblut und grossem Engagement ist sie für unsere Patientinnen und Patienten da. Im Juli haben wir zudem unsere neuen Räumlichkeiten an der Bahnhofstrasse 131 in Möhlin bezogen und sie speziell für Gruppentherapien eingerichtet. Dort bieten wir unter anderem das Arthrose-Programm GLA:D Rücken sowie GLA:D Hüfte/Knie an. Wir freuen uns sehr, unser Therapieangebot für Sie weiter auszubauen und unser Kursprogramm gezielt zu erweitern. Die physiotherapeutischen Behandlungen finden wie gewohnt an unserem bisherigen Standort Bahnhofstrasse 150 oder im Rahmen der Domizilphysiotherapie bei Ihnen zu Hause statt.

Einblick Neuer Spitex Standort und Physiotherapie Gruppenraum in Möhlin



Teamevent in der Brauerei Feldschlösschen



Damit unsere Aargauer Fraktion einmal Heimvorteil geniessen konnte, führte uns der Teamevent nach Rheinfelden in die Brauerei Feldschlösschen. Zahlreiche Physiotherapeutinnen und Mitarbeitende der Spitex aus dem Aargau liessen sich diese Gelegenheit nicht entgehen. Natürlich waren auch die restlichen Mitarbeiter:innen aus den anderen Regionen herzlich eingeladen und auch vertreten. Während der Führung erfuhren wir alles Wissenswerte rund ums Bier: von den Zutaten über den Brauprozess bis hin zur Abfüllung. So manch einer staunte, wie viel Arbeit und Know-how in einem einzigen Glas Bier steckt. Ein besonderes Highlight war der Blick hinter die Kulissen der

imposanten Brauerei. Doch wie bei jeder guten Führung durfte auch ein Schlusslicht nicht fehlen: Diese Rolle übernahm unsere Steffi als treuer „Besenwagen“ mit Bravour. Sie sorgte dafür, dass niemand zwischen Hopfen, Malz und Bierfässern verloren ging und wirklich alle den Weg bis zur Degustation fanden. Nach so viel Theorie war es Zeit für den Praxistest. Bei einem gemütlichen Ausklang konnten verschiedene Biersorten degustiert werden. Dabei wurde gefachsimpelt, gelacht und der Teamgeist gepflegt. Ein rundum gelungener Abend mit spannenden Einblicken und guter Gesellschaft.

► Daniela Bisonni

Firmenlauf 2026 Ein voller Erfolg für das Sunneschyn Team

Unser Ziel wurde bereits vor dem eigentlichen Lauf erreicht.

Ab 10 Anmeldungen hatte unser CEO versprochen, selbst die Laufschuhe zu schnüren und mitzulaufen. Mit exakt 10 Anmeldungen konnten wir dieses Ziel erfolgreich erreichen und die Motivation im Team war entsprechend gross.

Die Strecke des Firmenlaufs betrug 5,8 Kilometer. Von den 10 angemeldeten Teilnehmenden gingen schliesslich 9 an den Start und starke 8 kamen erfolgreich ins Ziel. Keine Sorge allen geht es bestens.

Besonders beeindruckend war die Leistung unseres Duracell Hasen aka Physio Laura. Sie legte einen starken Start hin und beendete das Rennen mit deutlichem Abstand als schnellste Läuferin des Sunneschyn Teams. Gegen diese Geschwindigkeit hatte selbst Physio David trotz geschätzten 40 cm Grössenvorteil keine Chance. Der Anlass war insgesamt ein voller Erfolg. Die Stimmung war hervorragend und es war schön dieses Erlebnis gemeinsam als Team zu teilen. Nach dem Lauf liessen wir den Abend bei einem gemütlichen Grillfest und kühlem Bier ausklingen.

Wir hoffen auch nächstes Jahr wieder mit einer so motivierten und zahlreichen Gruppe am Start zu sein.



Geschichte der Sunneschyn GmbH

Marco und Daniela Bisonni – Gemeinsam gestalten, gemeinsam wachsen

Manche Geschichten brauchen keine lange Anlaufzeit. Marco und Daniela lernten sich Anfang März 2019 kennen, und schon im Juli desselben Jahres zogen sie zusammen. 2020 die Verlobung, 2021 die Hochzeit. Wer die beiden kennt, wundert sich nicht darüber. Sie wissen, was sie wollen, und sie gehen es an.

Marcos Verbindung zum Sunneschyn reicht dabei weit vor diese gemeinsame Geschichte zurück. Seit 2012 ist er Teil des Unternehmens, damals noch als Mitarbeiter in der Pflege. Was folgte, war kein gradliniger Karriereweg, sondern ein echtes Hineinwachsen: stellvertretender Geschäftsführer, Geschäftsführer, und schliesslich CEO und Inhaber. Der Sunneschyn ist nicht einfach sein Unternehmen, er ist ein Stück seines Lebens.

Begonnen hat alles mit dem Kern, den eine Spitex ausmacht: Pflege- und Hauswirtschaftsleistungen für Menschen, die Unterstützung zu Hause brauchen. Marco erkannte früh, dass es da eine Lücke gab, die kaum jemand füllte. So kam die psychiatrische Spitex dazu, ein Angebot für Menschen mit psychischen Erkrankungen, das bis heute ein wichtiger Pfeiler des Sunneschyn ist.

Daniela hingegen musste erst überzeugt werden. Als ausgebildete Physiotherapeutin arbeitete sie bereits mit einem kleinen Pensum in Basel, doch Marco wollte mehr: Er wollte sie als vollwertige Partnerin im Sunneschyn. Daniela hatte eine klare Bedingung: die Verbindung zu Möhlin, wo sie verwurzelt war, durfte sie nicht verlieren. Der Deal, den die

beiden fanden, war so pragmatisch wie persönlich: Daniela wechselt zu 100% zum Sunneschyn, und dafür eröffnen sie gemeinsam eine Physiotherapiepraxis in Möhlin.

Was wie ein Kompromiss klingt, war in Wirklichkeit der Beginn von etwas Grösserem. Die Praxis in Möhlin ist heute die erfolgreichste Physiotherapiepraxis innerhalb des Sunneschyns.

Seit 2023 führen Marco und Daniela das Unternehmen gemeinsam. Zwei Menschen, zwei Stärken, eine gemeinsame Haltung: gestalten statt verwalten.

Was den Sunneschyn heute ausmacht, lässt sich nicht in Zahlen fassen. Es ist eine Haltung. Eine Art, miteinander umzugehen, die man spürt, bevor man sie erklären kann. Mitarbeitende, Klientinnen und Klienten, Patientinnen und Patienten, sie alle begegnen einem Unternehmen, das den Menschen in den Mittelpunkt stellt, nicht den Betrieb.

Diese Kultur ist kein Zufall. Sie ist das Ergebnis einer bewussten Entscheidung, die Marco und Daniela jeden Tag neu treffen: Respekt vor den Menschen, die im Sunneschyn arbeiten. Respekt vor den Menschen, die den Sunneschyn brauchen. Und ein echtes Miteinander, das über Hierarchien und Funktionen hinausgeht.

Gewachsen ist der Sunneschyn nach einem klaren Prinzip. Heute zählt das Unternehmen sechs Standorte in der Nordwestschweiz. Aber Wachstum bedeutet für Marco und Daniela nicht Vereinheitlichung. Jeder Standort hat seine eigene

Persönlichkeit, sein eigenes Team, seinen eigenen Charakter. Gross genug, um professionell zu sein. Nah genug, um menschlich zu bleiben.

Und auch privat blieb das Tempo hoch. Im September 2024 kam Matteo zur Welt, im Dezember 2025 folgte Letizia. Zwei Kinder in etwas mehr als einem Jahr, und beide haben das Leben der Familie auf eine Art verändert, die man nicht in Worte fassen kann, aber sofort spürt, wenn man Marco und Daniela begegnet.

Die Geschichte von Marco und Daniela ist keine Erfolgsgeschichte im klassischen Sinne. Es ist die Geschichte zweier Menschen, die mutig Ja gesagt haben, immer wieder: zueinander, zu gemeinsamen Zielen und zu einem Unternehmen, das mehr ist als ein Betrieb. Der Sunneschyn ist für sie Familie, und das merkt man. Und die Geschichte ist noch nicht zu Ende. Im Herbst 2026 wird der Sunneschyn um eine neue Dienstleistung erweitert. Was es ist, bleibt vorerst noch ein Geheimnis. Aber wer Marco und Daniela kennt, weiss: Es wird sich lohnen, neugierig zu bleiben.

► Marco Bisonni

 20 Jahre
Sunneschyn
GmbH
Spitex | Physiotherapie | Psychiatrie Spitex



20 Jahre Sunneschyn Ein unvergesslicher Tag im Europapark

Anlässlich unseres 20-jährigen Jubiläums durften wir gemeinsam einen besonderen Tag im Europa-Park in Rust verbringen. Rund 80 Mitarbeitende sowie ihre Partnerinnen, Partner und Kinder machten sich bei bestem Sommerwetter auf den Weg, um dieses Jubiläum gebührend zu feiern.

Pünktlich um 07.30 Uhr startete unser Car in Richtung Rust. Während sich die einen bereits voller Vorfreude auf die Achterbahnen freuten, fiel es anderen ohne den gewohnten Morgenkaffee noch etwas schwer, richtig in den Tag zu starten. Die Stimmung hob sich jedoch spätestens mit der Ankunft.

Bevor sich alle in das Abenteuer stürzten, trafen wir uns kurz vor dem Haupteingang für ein gemeinsames Gruppenfoto.

Anschliessend konnte der Park individuell erkundet werden.

Die einen hatten ein klares Ziel: möglichst viele Attraktionen an einem Tag zu erleben. Mit beeindruckendem Tempo ging es von einer Achterbahn zur nächsten. Andere versuchten ihr Glück an den Spielständen und konnten stolz mit einem grossen Plüschtier, war dies eine Robbe oder war es doch ein Faultier, nach Hause fahren.

Natürlich kam auch der gemütliche Teil des Tages nicht zu kurz. Bei einem erfrischenden Aperol Spritz wurde angestossen, gelacht und die gemeinsame Zeit genossen. Dass dabei auf dem Floss plötzlich das eine oder andere Lied angestimmt wurde, sorgte bei allen Beteiligten für zusätzliche Unterhaltung.



Wer sich auf die Wasserattraktionen wagte, blieb ebenfalls nicht verschont. Einige kamen so durchnässt wieder heraus, dass sie beinahe einen Kleiderwechsel gebraucht hätten. Zum Glück sorgten die warmen Temperaturen dafür, dass alles schnell wieder trocknete.

Ob jung oder alt, Adrenalinfan oder Genussmensch, für alle war etwas dabei. Es war ein gelungener Tag voller schöner Begegnungen, gemeinsamer Erlebnisse und vieler unvergesslicher Momente.

Auf der Heimfahrt wurde es dann deutlich ruhiger. Nach einem erlebnisreichen Tag fielen den meisten schon bald die Augen zu – müde, aber mit vielen schönen Erinnerungen im Gepäck.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die diesen Jubiläumsausflug möglich gemacht und zu einem rundum gelungenen Erlebnis beigetragen haben. Gemeinsam haben wir unser 20-jähriges Jubiläum auf eine ganz besondere Weise gefeiert.

► Daniela Bisonni



EUROPA PARK
ERLEBNIS-RESORT



Scannen Sie den QR-Code
oder suchen Sie nach „Sunneschyn GmbH“
auf YouTube.

Portraits unserer Mitarbeitenden

**Natasha Baldomero**

Funktion / Bereich: **Standortleitung Spitex Möhlin**

Bei der Sunneschyn GmbH seit:
Juni 2024

Unsere Fragen an Dich:

1. Was ist deine schönste Erinnerung aus deiner Zeit beim Sunneschyn?

Am meisten geniesse ich die enge Zusammenarbeit im Team und es ist grossartig, mitzuerleben, wie wir gemeinsam wachsen und uns stetig weiterentwickeln. Es ist für mich besonders bereichernd, diese Entwicklung aktiv mitgestalten zu können.

2. Was schätzt du am meisten an deiner Arbeit oder deinem Team?

Ich schätze die grosse Abwechslung in meiner Arbeit, den direkten Kontakt mit den Klientinnen und Klienten und die Möglichkeit, sie im Alltag zu unterstützen. Gleichzeitig bereitet mir auch die Zusammenarbeit im Team und die Arbeit im Hintergrund ebenfalls viel Freude. Das liegt besonders an der motivierten, dynamischen Art und dem starken Zusammenhalt des Teams.

3. Was wünschst du dem Sunneschyn für die nächsten 20 Jahre?

Ich wünsche dem Sunneschyn, dass er seinen erfolgreichen Weg weitergeht, stetig wächst und sich auch in Zukunft so positiv entwickelt. Mit einem starken Team und viel Herz für die Menschen.

**Selina Wyss**

Funktion / Bereich: **Standortleitung Physiotherapie Basel**

Bei der Sunneschyn GmbH seit:
Februar 2024

Unsere Fragen an Dich:

1. Was ist deine schönste Erinnerung aus deiner Zeit beim Sunneschyn?

Für mich ist es eine schöne Erinnerung, wie ich zum Sunneschyn gekommen bin. Ich habe zusammen mit Lilly Manger, der ehemaligen Pflegedienstleiterin der Sunneschyn GmbH, die Matura absolviert. Bei einem Klassentreffen hat sie mich bei einem Glühwein überredet, mich dort zu bewerben. Der jährliche Firmenlauf (B2Run) gefällt mir ebenfalls sehr gut.

2. Was schätzt du am meisten an deiner Arbeit oder deinem Team?

Ich schätze vor allem die kollegiale und lockere Atmosphäre im Team.

3. Was wünschst du dem Sunneschyn für die nächsten 20 Jahre?

Für die nächsten 20 Jahre wünsche ich dem Sunneschyn weiterhin viel Erfolg, ein herzliches und unterstützendes Team sowie viele dankbare Patientinnen und Patienten und Klientinnen und Klienten. Dabei sollen Menschlichkeit und gute Zusammenarbeit immer erhalten bleiben.

**David Ruder**

Funktion / Bereich: **Standortleitung Physiotherapie Ettingen**

Bei der Sunneschyn GmbH seit:
August 2024

Unsere Fragen an Dich:

1. Was ist deine schönste Erinnerung aus deiner Zeit beim Sunneschyn?

Bei all den schönen Erinnerungen ist es schwierig, die schönste auszuwählen. Ich entscheide mich deshalb für eine der aktuellsten: den B2Run-Firmenlauf. Dieser Lauf beziehungsweise der gesamte Abend mit dem Sunneschyn-Team hat mir grossen Spass bereitet und ist mir in besonders schöner Erinnerung geblieben.

2. Was schätzt du am meisten an deiner Arbeit oder deinem Team?

Am meisten schätze ich die abwechslungsreiche Arbeit, die sowohl Patientenbehandlungen als auch Aufgaben als Standortleiter umfasst und mir viel Freiheit bietet. Besonders schön finde ich es zudem, Menschen helfen zu können. Das gibt mir persönlich sehr viel zurück.

3. Was wünschst du dem Sunneschyn für die nächsten 20 Jahre?

Ich wünsche dem Sunneschyn auch weiterhin viele schöne Momente und zufriedene Gesichter, sowohl bei den Mitarbeitenden als auch bei den Patientinnen und Patienten.

**Mariel Hofhansl**

Funktion / Bereich: **Physiotherapie Möhlin**

Bei der Sunneschyn GmbH seit:
Juli 2023

Unsere Fragen an Dich:

1. Was ist deine schönste Erinnerung aus deiner Zeit beim Sunneschyn?

Zu meinen schönsten Erinnerungen zählen die vielen kleinen und grossen Erfolgsmomente mit unseren Patientinnen und Patienten. Es ist besonders berührend, wenn jemand durch die Therapie wieder Selbstständigkeit und Lebensqualität gewinnt. Auch die gemeinsamen Anlässe bleiben mir in bester Erinnerung. Und das herzliche Miteinander im Team.

2. Was schätzt du am meisten an deiner Arbeit oder deinem Team?

Ich schätze an meiner Arbeit den direkten Kontakt zu Menschen und die Möglichkeit, sie auf ihrem Weg zu begleiten und zu unterstützen. In unserem Team schätze ich den respektvollen Umgang, die Hilfsbereitschaft und den starken Zusammenhalt, auf den man sich jederzeit verlassen kann.

3. Was wünschst du dem Sunneschyn für die nächsten 20 Jahre?

Ich wünsche dem Sunneschyn, dass die familiäre Atmosphäre, die Herzlichkeit und der starke Zusammenhalt auch weiterhin bestehen bleiben.

**Mystere Suter**

Funktion / Bereich: **Pflege und Psychiatrische Spitex Laufen**

Bei der Sunneschyn GmbH seit:
Juni 2025

Unsere Fragen an Dich:

1. Was ist deine schönste Erinnerung aus deiner Zeit beim Sunneschyn?

Es war schön beim Weihnachtessen endlich die Gesichter zu den Stimmen und Texten zu sehen. Der Austausch unter den verschiedenen Fachbereichen war auch toll. Besonders motivierend ist es, wenn scheinbar unmögliche Ziele mit Klienten erreicht werden. Am schönsten bleibt aber das Gefühl, wenn die eigene Arbeit echte Veränderung bringt und geschätzt wird.

2. Was schätzt du am meisten an deiner Arbeit oder deinem Team?

Zuverlässigkeit, Offenheit und ein familiäres Miteinander sind für uns selbstverständlich. Wir alle kennen die Herausforderungen unseres Berufs und ich schätze es sehr, dass wir sie gemeinsam angehen. Wir erleichtern uns gegenseitig die Arbeit und sorgen für eine gute Atmosphäre.

3. Was wünschst du dem Sunneschyn für die nächsten 20 Jahre?

Ein gesundes Wachstum und für jeden Standort ein tolles, stabiles und zuverlässiges Team.

**Lina Carino**

Funktion / Bereich: **Pflegehilfe Spitex Basel**

Bei der Sunneschyn GmbH seit:
Juli 2014

Unsere Fragen an Dich:

1. Was ist deine schönste Erinnerung aus deiner Zeit beim Sunneschyn?

Ich habe sehr viele schöne Erinnerungen, vor allem an die vielen organisierten Events.

2. Was schätzt du am meisten an deiner Arbeit oder deinem Team?

Vor allem die familiäre Atmosphäre schätze ich sehr.

3. Was wünschst du dem Sunneschyn für die nächsten 20 Jahre?

Ich wünsche dem Sunneschyn, dass das Team weiterhin so toll bleibt und weiterhin viel Erfolg hat.

ADHS im Erwachsenenalter und die oft übersehenen Symptome bei Frauen

«Du hörst nie richtig zu!»
 «Warum bist du immer so laut?»
 «Reiss dich zusammen!»
 «Du bist faul!»
 «Sei nicht so empfindlich!»

Solche Aussagen hören Menschen mit ADHS im Verlauf ihres Lebens häufig von ihrem Umfeld, bis sie schliesslich auch selbst so über sich denken.

ADHS steht für «Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung» und kann sowohl im Kindes- als auch im Erwachsenenalter auftreten. Es gibt drei Symptombereiche: Unaufmerksamkeit (dazu gehören Organisationsschwierigkeiten, Vergesslichkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und Ablenkbarkeit), Hyperaktivität und Impulsivität (wenn gehandelt wird, bevor nachgedacht wurde). Im Erwachsenenalter zeigt sich die Hyperaktivität häufig eher durch eine innere Unruhe oder durch Gedankenkreisen und ist von aussen weniger ersichtlich. Es gibt Betroffene, die hauptsächlich an Symptomen der Unaufmerksamkeit leiden (vorwiegend unaufmerksames Erscheinungsbild), andere leiden hauptsächlich an Hyperaktivität und Impulsivität (vorwiegend hyperaktiv-impulsives Erscheinungsbild) und wieder andere leiden an allen drei Symptombereichen (gemischtes Erscheinungsbild).¹

Etwas irritierend mag sein, dass es Betroffenen nicht an Aufmerksamkeit fehlt, sondern dass sie «zu viel» Aufmerksamkeit haben. Somit fällt es ihnen schwer, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden und sich auf das Relevante zu fokussieren.²

Unsere effizienzgetriebene und leistungsorientierte Gesellschaft stellt Menschen mit ADHS häufig vor Herausforderungen. Sie erleben gehäuft Misserfolge und negative Reaktionen. Dadurch zeigt sich meist ein negatives Selbstbild und Betroffene können ihr Potenzial oft nicht voll ausschöpfen.

Damit eine ADHS im Erwachsenenalter diagnostiziert werden kann, müssen die Symptome rückblickend bereits in der Kindheit vorhanden gewesen sein. Oft wurden diese in der Kindheit übersehen oder die Betroffenen konnten sie so kompensieren, dass sie «zu wenig» auffallen sind. Im Kindesalter sind ca. 5 % der Bevölkerung von ADHS betroffen, im Erwachsenenalter sind es ca. 2–4 %. In den letzten Jahren wurden mehr Jungen und Männer als Mädchen und Frauen mit ADHS diagnostiziert. Woran kann das liegen? Aus diesen Zahlen ergibt sich die Frage, ob ADHS bei Mädchen und Frauen weniger häufig vorkommt.

Fachleute gehen davon aus, dass Mädchen und Frauen mit ADHS häufig übersehen werden, da sich ihre Symptome anders zeigen als bei Jungen und Männern. Die Diagnosekriterien sowie das gesellschaftliche Bild von ADHS sind «männlerdominiert» (man stelle sich beispielsweise den «Zappelphilipp» vor). Betroffene Mädchen und Frauen entsprechen mit ihren ADHS-Symptomen diesem Bild oft nicht und werden daher übersehen. Die Symptome einer ADHS zeigen sich bei Mädchen und Frauen häufig etwas anders als bei Jungen und Männern. Tendenziell sind Mädchen und Frauen eher vom vorwiegend unaufmerksamen Erscheinungsbild der ADHS betroffen, was nach aussen hin natürlich weniger auffällt. Hinzu kommen gesellschaftliche Normen und Rollenbilder, die von Mädchen und

Frauen angepasstes, ruhiges Verhalten erwarten. Das führt dazu, dass sich Mädchen und Frauen mit ADHS unter enormem Druck versuchen anzupassen und mit ihren Symptomen nicht aufzufallen. Dadurch wächst der innere Leidensdruck und sie werden gleichzeitig übersehen. Bei Frauen wird die ADHS-Diagnose oft erst im Erwachsenenalter gestellt. Sobald die Anforderungen in Ausbildung, Beruf oder Familie anspruchsvoller werden und externe Strukturen wegfallen, wird das Unterdrücken und Kompensieren der Symptome schwieriger. Eine grosse Zunahme des Leidensdrucks erleben Frauen oft nach der Geburt eines Kindes. Der «Mental Load», weniger Raum für eigene Bedürfnisse und persönliche Freiheit, stellt generell viele Mütter vor Herausforderungen. Frauen mit ADHS leiden in diesen Phasen weitaus stärker und der Leidensdruck nimmt in dieser Lebensphase für Betroffene besonders stark zu.³

Menschen mit ADHS verfügen über zahlreiche Ressourcen und Stärken. Oft fällt es ihnen jedoch schwer, diese als solche zu erkennen. Sie sind häufig sehr kreativ, hilfsbereit, spontan und haben ein ausgeprägtes Gerechtigkeitsempfinden. Zudem können sie Berge versetzen, wenn sie für ein Thema brennen, und dabei eine Energie freisetzen, von der andere nur träumen können.

¹ ADHS im Erwachsenenalter – Therapie Tools, Kirsch P. & Haible-Baer, Beltz Verlag, 2021

² ADHS bei Erwachsenen – Karten zur Psychoedukation, Landolt J. & Weishaupt S., 2024

³ Die Welt der Frauen und Mädchen mit AD(H)S. Carl C., Ditrich I., Koentges C. & Matthies S., Beltz Verlag, 2005

► **Ellen Kressler M.Sc.** Psychologie

ADHS bei Erwachsenen

Frage 1: Der Weg zur Diagnose

Viele Erwachsene erhalten die ADHS-Diagnose erst mit 30, 40 oder sogar noch später. Wie läuft eine ADHS-Abklärung bei Erwachsenen ab? Welche Schritte und diagnostischen Instrumente gehören dazu und wie lange dauert der Prozess in der Regel?

Nach einer ärztlichen Überweisung findet zunächst ein ausführliches Erstgespräch statt. Dabei wird eine detaillierte Anamnese erhoben, um einen ersten klinischen Eindruck zu gewinnen und mögliche Differentialdiagnosen zu prüfen. Zu Beginn werden zudem vorhandene Laborwerte berücksichtigt, um somatische Ursachen auszuschliessen. Zwischen den Gesprächen füllen die Patient:innen verschiedene Fragebögen aus, die teilweise auch an Angehörige weitergegeben werden. Bei der ADHS-Diagnostik im Erwachsenenalter ist die biografische Abklärung der Kindheit besonders wichtig, da bereits dort Hinweise auf Symptome oder Kompensationsstrategien vorhanden sein müssen. Daher werden auch Angehörige befragt und Schulzeugnisse oder frühere Berichte hinzugezogen. Anschliessend folgt ein standardisiertes diagnostisches Interview, das die offiziellen ADHS-Kriterien systematisch überprüft. Bei Bedarf können ergänzend neuropsychologische Testungen durchgeführt werden, insbesondere wenn Unsicherheiten bezüglich der kognitiven Leistungsfähigkeit bestehen. Sobald alle relevanten Informationen vorliegen, wird ein diagnostischer Bericht erstellt. Im Abschlussgespräch werden die Ergebnisse gemeinsam mit den Patient:innen besprochen und das weitere Vorgehen geplant. Der gesamte Prozess dauert in der Regel etwa sechs bis acht Wochen.

Frage 2: Die therapeutische Arbeit

Wenn die Diagnose ADHS feststeht, ergeben sich folgende Fragen: Wie

sieht die konkrete therapeutische Arbeit mit erwachsenen Betroffenen aus und welche Therapieformen haben sich Ihrer Erfahrung nach besonders bewährt?

Nach einer ADHS-Diagnose gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten. Meiner Erfahrung nach werden Gruppentherapien als sehr hilfreich wahrgenommen, da viele ADHS-Betroffene, die erst im Erwachsenenalter diagnostiziert werden, den Austausch mit Menschen mit ähnlichen Erfahrungen schätzen und als entlastend empfinden. Es gibt dabei sogenannte Selbsthilfegruppen, die offen gestaltet sind und als Austauschforum dienen, sowie psychoedukative Gruppen, die angeleitet werden und den Fokus auf das Kennenlernen und erste mögliche Strategien im Umgang mit ADHS setzen. Auch spezifische ADHS-Coachings (z. B. Jobcoachings) können helfen, hilfreiche Strategien im Umgang mit exekutiven Funktionseinschränkungen (Organisation, Planung, Zeitmanagement etc.) aufzubauen. Dies kann auch in einer Psychotherapie – in meinem Fall eine kognitive Verhaltenstherapie – erlernt werden. Zusätzlich bietet eine Psychotherapie den Raum, den mit ADHS verbundenen psychischen Belastungen zu begegnen, die sich häufig in Ängsten, einem niedrigen Selbstwertgefühl, dysfunktionalen Bewältigungsstrategien oder Überlastung äussern.

Frage 3: Medikamente und Psychotherapie

ADHS wird häufig medikamentös behandelt. Wie erleben Sie das Zusammenspiel von Medikation und Psychotherapie, und wo stösst eine rein medikamentöse Behandlung an ihre Grenzen?

Eine medikamentöse Behandlung kann dabei helfen, zentrale Schwierigkeiten

im Bereich der Organisation und Selbststeuerung zu reduzieren. Sie kann regelmässig oder gezielt eingesetzt werden und erleichtert vielen Betroffenen den Alltag sowie die Anforderungen in Ausbildung oder Beruf. Dies erleben viele als entlastend, da sie die Erfahrung machen, dass ihre Schwierigkeiten neurobiologisch bedingt sind und nicht mit ihrer Person, mangelnder Motivation oder Fähigkeit zusammenhängen. Diese Erfahrung, gekoppelt mit Erfolgserlebnissen, kann Betroffenen auch dabei helfen, ihr Selbstbild zu verbessern. Die Medikation hat jedoch klare Grenzen. So kann sie beispielsweise keine konkreten Strategien vermitteln oder erlernte Verhaltensmuster und Glaubenssätze verändern. Um also nachhaltige Veränderungen zu erreichen, ist eine Psychotherapie erforderlich, die dabei hilft, Zusammenhänge zwischen Erfahrungen, Gedanken, Emotionen und Verhalten aufzudecken und neue, hilfreiche Muster zu entwickeln. Eine Kombination aus Medikation und Psychotherapie ist somit das Mittel der Wahl bei der Behandlung von ADHS.

Frage 4: Die besonderen Herausforderungen bei Erwachsenen

Erwachsene, bei denen erst spät eine ADHS-Diagnose gestellt wurde, bringen oft eine lange Leidensgeschichte mit. Gescheiterte Ausbildungen, Beziehungsprobleme und ein angeschlagener Selbstwert sind keine Seltenheit. Welche sind die grössten Herausforderungen in der Therapiearbeit mit dieser Patientengruppe, und wie begegnen Sie diesen?

Ich treffe häufig auf ADHS-Betroffene, bei denen die Diagnose erst spät gestellt wurde. Sie haben im Laufe ihres Lebens eine Vielzahl an Kompensationsstrategien erlernt und betreiben dadurch ein starkes «Masking» (Verstecken der

Symptomatik). Dies führt häufig zu Erschöpfung und dem Gefühl, nicht sie selbst sein zu dürfen. Im ersten Schritt wünschen sich viele eine Verbesserung der Symptomatik oder eine Leistungssteigerung. Das ist jedoch nicht immer möglich oder nur mit starken Anstrengungen verbunden, die zur bereits vorhandenen Erschöpfung beitragen. In der ADHS-Therapie ist es mir wichtig, neben dem Erlernen von Struktur und Organisation auch einen Fokus auf Selbstmitgefühl und -akzeptanz zu setzen. Eine wesentliche Rolle spielt dabei, sich eine Umgebung zu schaffen, in der die Personen nicht maskieren müssen, und Bedingungen zu schaffen, in denen die Stärken und Ressourcen, die Menschen mit ADHS durchaus auch ausmachen, hervorgehoben werden. In schwierigen Situationen mit Selbstmitgefühl zu reagieren und gleichzeitig auch kleine Erfolge zu feiern, scheint mir für den Aufbau eines guten Selbstwertgefühls und den Abbau von Stress und Belastung wichtig zu sein.

Frage 5: Dranbleiben nach der Therapie

Was können Betroffene selbst tun, damit die in der Therapie erarbeiteten Strategien langfristig im Alltag wirken? Welche Empfehlungen geben Sie Ihren Patientinnen und Patienten für die Zeit nach der Behandlung mit auf den Weg?

Meine Empfehlung ist, einen guten Umgang mit Rückschritten zu finden, denn sie sind normal und gehören dazu. Wichtig ist, sich in solchen Momenten nicht zu verurteilen, sondern die Situation möglichst wertfrei zu betrachten. In solchen Fällen kann es helfen, eine Erinnerungshilfe zu installieren, beispielsweise in Form einer Liste oder eines Gegenstands, der an die Strategien erinnert. Es hilft, sich zu fragen, welche Strategien während der Therapie am meisten geholfen haben, um mit vergleichbaren Situationen umzugehen, und sich ins Bewusstsein zu rufen, weshalb sie funktioniert haben. Meist lassen sich diese Strategien gut wieder anwenden. Wenn Betroffene feststellen, dass sie alleine nicht weiterkommen, empfehle

ich ihnen immer, frühzeitig Hilfe in Anspruch zu nehmen und sich an ihre Therapeut:innen oder andere Fachstellen zu wenden.

Frage 6: Stationär oder ambulant *Wann ist eine ambulante Abklärung und Behandlung sinnvoll und ab wann ist ein stationäres Setting erforderlich? Welche Faktoren sind für diese Entscheidung ausschlaggebend?*

Eine stationäre Behandlung ist bei einer reinen ADHS-Symptomatik selten indiziert. Grundsätzlich ist eine stationäre Behandlung ab dem Zeitpunkt indiziert, an dem eine ambulante Behandlung nicht mehr ausreicht. Die stärksten Indikationsfaktoren dafür sind eine akute Selbst- oder Fremdgefährdung, eine erhebliche Beeinträchtigung im Alltag oder die Notwendigkeit, neue Medikamente einzusetzen, die eine engmaschige Überwachung erfordern. Ebenso kann eine stationäre Behandlung sinnvoll sein, wenn die ambulante Behandlung über längere Zeit keine Verbesserung zeigt, eine komplexe Diagnostik nötig ist oder wenn neue Medikamente eingesetzt werden, die eine engmaschige Überwachung erfordern. Bei einer komorbiden Substanzabhängigkeit kann eine stationäre Entzugsbehandlung erforderlich sein, um eine anschließende gute ambulante Versorgung sicherzustellen. Kurz zusammengefasst bedeutet dies, dass eine stationäre Behandlung zur Stabilisierung einer Krise, für eine medikamentöse Überwachung oder in komplexen Fällen zum Einsatz kommt.

Frage 7: ADHS und Begleiterkrankungen

ADHS tritt selten allein auf. Oft kommen Depressionen, Angststörungen, Suchterkrankungen oder Störungen aus dem Autismus-Spektrum hinzu. Wie gehen Sie bei der Abklärung und Therapie mit solchen Komorbiditäten um und welchen Einfluss haben sie auf die Behandlung?

In der Abklärung sind solche Komorbiditäten, das gleichzeitige

Vorliegen einer oder mehrerer zusätzlicher Erkrankungen, von zentraler Bedeutung. Einerseits werden bereits bestehende Diagnosen erfasst und Abklärungsberichte angefordert, andererseits werden Hinweise auf komorbide Diagnosen gesammelt und bei Bedarf ebenfalls abgeklärt. Im Prozess ist es wichtig, die Symptome gut einzuordnen. Dafür müssen beispielsweise der zeitliche Aspekt der Symptome, ihr Verlauf, ihre Auslöser und die zugrunde liegenden Funktions- und Verhaltensmuster gut exploriert werden. Bei der Behandlung einer Person mit ADHS und einer komorbiden Erkrankung muss definiert werden, welche Symptomatik behandlungsleitend, das heisst im Fokus, stehen soll. Häufig ist dies die Erkrankung, die aktuell den meisten Leidensdruck auslöst. Steht also beispielsweise eine depressive Symptomatik im Vordergrund, während komorbid eine ADHS besteht, behandeln wir primär die depressive Symptomatik. Dabei ist es jedoch wichtig, die ADHS-Symptomatik in der Therapie nicht zu vergessen. Dazu kann beispielsweise darauf geachtet werden, die Sitzungen stärker zu strukturieren, bei den Hausaufgaben Strategien zur Organisation einzubauen oder gemeinsam zu besprechen, welche Erinnerungshilfen für die Einhaltung der Termine hilfreich sein können.

Interviewerin: **Annick Egli**

Interviewte: **Samira Rupf**
(M.Sc. Psychologie)





Die Hängematte des Körpers: Warum Ihr Beckenboden Sie trägt.

► Selina Wyss Physiotherapeutin

Der Beckenboden lässt sich gut wie eine Art Hängematte vorstellen. Diese „Hängematte“ spannt sich – ganz ihrem Namen entsprechend – im Bereich des Beckens auf und bildet den tragenden Boden für unsere Bauch- und Beckenorgane. Sie sorgt dafür, dass unser Körper nach unten hin nicht offen ist und die Organe sicher an ihrem Platz gehalten werden, anstatt nach unten zu sinken oder herauszutreten.

Der Beckenboden ist ein oft unterschätzter, aber äusserst wichtiger Teil unseres Körpers. Er besteht aus drei Muskelschichten, die zusammenarbeiten, um die Organe im Becken zu stützen und grundlegende Funktionen wie Kontinenz und Sexualität zu ermöglichen.

Dabei erfüllt der Beckenboden mehrere zentrale Aufgaben: Er hält die Bauch- und Beckenorgane in ihrer Position, sorgt dafür, dass wir Urin und Stuhl kontrolliert zurückhalten können, und entspannt sich gezielt, wenn eine Entleerung stattfinden soll. Zudem spielt er eine wichtige Rolle bei sexueller Aktivität.

Unterschied Männer und Frauen

Im Vergleich zum männlichen weist der weibliche Beckenboden eine besondere anatomische Herausforderung auf. Diese hängt mit den drei natürlichen Öffnungen

zusammen, die durch ihn hindurchführen. Beim Mann gibt es lediglich zwei Durchgänge, für die Harnröhre und den Analkanal. Beim weiblichen Beckenboden kommt zusätzlich eine weitere Öffnung für die Vagina hinzu, was die Struktur deutlich schwächt.

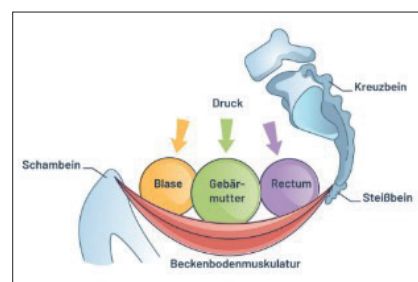
Kommt es zu einer Störung in diesem Bereich, kann sich das auf unterschiedliche Weise bemerkbar machen. Manche Menschen haben eine zu hohe Spannung im Beckenboden, andere eine zu geringe. Auch Schmerzen, Koordinationsprobleme oder Einschränkungen der Sexualfunktion können auftreten. In manchen Fällen entwickelt sich ein chronisches Schmerzsyndrom im Beckenbereich.

Ein gesunder Beckenboden ist für Frauen und Männer gleichermassen entscheidend für das tägliche Wohlbefinden – und bekommt dennoch oft nicht die Aufmerksamkeit, die er eigentlich verdient.

Ablauf der Therapie

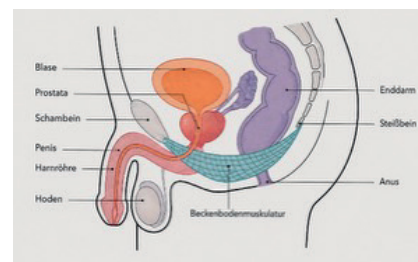
Beim ersten Termin erfolgt eine ausführliche Anamnese mit Fragebogen zur Erfassung der Beschwerden sowie der medizinischen Vorgeschichte. Beim zweiten Termin wird eine interne Beckenbodenuntersuchung vaginal oder anal durchgeführt, um Muskelspannung, Kraft,

Koordination und mögliche Schmerzpunkte zu beurteilen. Anhand dieser Untersuchung wird die weitere Therapie individuell geplant. Je nach Befund kommen verschiedene Verlaufsparameter und Hilfsmittel zum Einsatz, beispielsweise Biofeedback, Elektrostimulation, Pad-Test, Miktionsprotokoll und Stuhlprotokoll sowie Wahrnehmungs-, Entspannungs- oder Kräftigungsübungen zum Einsatz. Ergänzend erhalten die Patientinnen und Patienten individuelle Übungen und Empfehlungen für den Alltag, um den Therapieerfolg nachhaltig zu unterstützen.



Der weibliche Beckenboden

(Beckenbodentraining mit dem PELVIPOWER®, o. D.) Bild Quelle: ChatGPT



Der männliche Beckenboden

Bild Quelle: ChatGPT

Beckenbodentherapie für Frauen

An unseren Standorten in Basel und Möhlin bieten wir spezialisierte Beckenbodentherapie für Frauen an, durchgeführt von Frauen. Ob nach Schwangerschaft und Geburt, bei Inkontinenz oder bei Schmerzen im Beckenbereich: Wir unterstützen Sie mit individueller und fachkundiger Therapie. Unser Ziel ist es, Ihre Lebensqualität zu verbessern und Sie im Alltag nachhaltig zu stärken.

Beckenbodentherapie für Männer

An unseren Standorten in Basel und Ettingen bieten wir Beckenbodentherapie für Männer an. Die Therapie eignet sich bei Blasen- und Darmbeschwerden, nach Operationen (insbesondere nach einer Prostatektomie), bei chronischen Schmerzen oder zur Prävention.

Kontaktieren Sie uns für einen Termin:

Basel: 061 312 02 02, 076 697 53 95
basel-physio@sunneschyn-gmbh.ch

Möhlin: 061 512 49 59, 076 461 67 33
moehlin-physio@sunneschyn-gmbh.ch

Ettingen: 061 723 20 30,
076 510 93 49
ettingen-physio@sunneschyn-gmbh.ch

**Ein starker Beckenboden
für mehr Lebensqualität!**



Basel
und
Möhlin

Sunneschyn
PHYSIOTHERAPIE

Unser neuer Podcast: «Der Erfolgsfaktor»



Was haben eine FIFA-Schiedsrichterin, ein Marketing-experte und der Fachkräftemangel gemeinsam? Sie alle sind Thema in unserem neuen Podcast – und sie haben mehr mit unserem Alltag zu tun, als man zunächst denkt.

Hinter der Sunneschyn GmbH steckt mehr als Spitex und Physiotherapie. Mit unserer Schwesterfirma bive haben wir etwas aufgebaut, das über den Pflege- und Physiotherapiealltag hinausgeht: einen Podcast, der dort ansetzt, wo echtes Unternehmertum gelebt wird, zwischen Führungsverantwortung, Menschlichkeit und dem Mut zur Veränderung. bive hat sich auf Unternehmensberatung, Projektmanagement und Coaching spezialisiert. Auch bei bive ist der Ansatz ganzheitlich. Wir unterstützen bei wichtigen Entscheidungen, übernehmen organisatorische Aufgaben, entwickeln klare Markenbilder und schaffen Strukturen, die dauerhaftes Wachstum ermöglichen.

«Der Erfolgsfaktor» ist unser Business-Podcast über Menschen, Management und echte Geschichten. Host ist Marco Bisonni, CEO von bive und der Sunneschyn GmbH. Marco führt abwechselnd Gespräche mit inspirierenden Gästen und nimmt sich

in Solofolgen Themen vor, die uns alle beschäftigen.

Der Podcast dreht sich nicht um trockene Theorie. Es geht um Praxis: Wie führt man ein Team? Wie findet man gute Mitarbeitende und hält sie? Wie trifft man Entscheidungen unter Druck? Und wie bringt man Beruf, Familie und persönliche Balance unter einen Hut? Marco spricht offen über seine eigene Geschichte vom Pfadi-Leiter und FaBe-Lernenden zur Führungsperson. Er bringt Gäste aus Wirtschaft, Sport und Gesellschaft ins Studio, die ihre Erfahrungen und Erfolgsfaktoren teilen. Authentisch, persönlich und nah an der Realität.

Viele Themen im Podcast spiegeln direkt wider, was wir bei Sunneschyn täglich erleben. Fachkräftemangel, Unternehmenskultur, Umgang mit Druck und Verantwortung – das sind keine abstrakten Businesssthemen. Das ist unser Alltag.

«Der Erfolgsfaktor» erscheint alle zwei Wochen und ist auf allen gängigen Podcast-Plattformen erhältlich.



Scannen Sie den QR-Code oder suchen Sie nach «Der Erfolgsfaktor» auf Ihrer bevorzugten Podcast-Plattform. Wir freuen uns, wenn Sie reinhören!

Mehr Infos zum Podcast und zu bive:
www.bive.ch

Carbonara alla Bisonni

Für 2 Personen
Vorbereitungszeit: 10
Minuten
Kochzeit: 15 Minuten



Zutaten:

240 g Pasta (z. B. Spaghetti)
2 Eier
2 Eigelb
3 EL Olivenöl
70 g Pecorino Romano, fein gerieben
70 g Parmesan, fein gerieben
100 g Guanciale (ca. 2 mm dick geschnitten)

nach Bedarf: Pastawasser
nach Geschmack: Salz
nach Geschmack: frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Spaghetti in reichlich gesalzenem Wasser al dente kochen.
2. Sobald die Pasta ins Wasser kommt, den Guanciale im Olivenöl

anbraten, bis einzelne goldbraune Stellen entstehen.

3. Eier, Eigelb, Pecorino, Parmesan, Salz und reichlich schwarzen Pfeffer in einer Schüssel verrühren.
4. Etwas Pastawasser zum Guanciale geben und die Pfanne vom Herd nehmen.
5. Die abgossene Pasta in die Pfanne geben und mit dem Guanciale vermengen.
6. Die Ei-Pecorino-Mischung hinzufügen und sofort kräftig umrühren. Falls nötig, etwas Pastawasser ergänzen, bis eine cremige Sauce entsteht.
7. Auf Tellern anrichten und nach Belieben mit zusätzlichem Pecorino oder Parmesan sowie Pfeffer servieren.

Tipp:

Die Pfanne sollte beim Hinzufügen der Eiermischung nicht mehr auf direkter Hitze stehen, damit die Sauce cremig bleibt.

Steckbrief Marco und Daniela Bisonni



Marco Bisonni Geschäftsführer
Daniela Bisonni Geschäftsleitung,
HR & Finanzen

Woher stammt euer Rezept?

Mit Marcos italienischen Wurzeln wurde uns nicht nur das Rezept, sondern auch die Leidenschaft dafür praktisch in die DNA gelegt.

Für wen kocht ihr dieses Gericht am liebsten?

Am liebsten für uns, egal ob als schnelles Gericht nach einem langen Arbeitstag oder am Wochenende, um es richtig zu genießen.

Was darf in eurer Küche nie fehlen?

Marco ist ein Salziger und hasst stumpfe Messer. Beides hat inzwischen auch auf Daniela abgefärbt.

Drei Worte, die euch beschreiben.

Teamfähig, ehrgeizig und geniesserisch.

Frühaufsteher oder Nachteule?

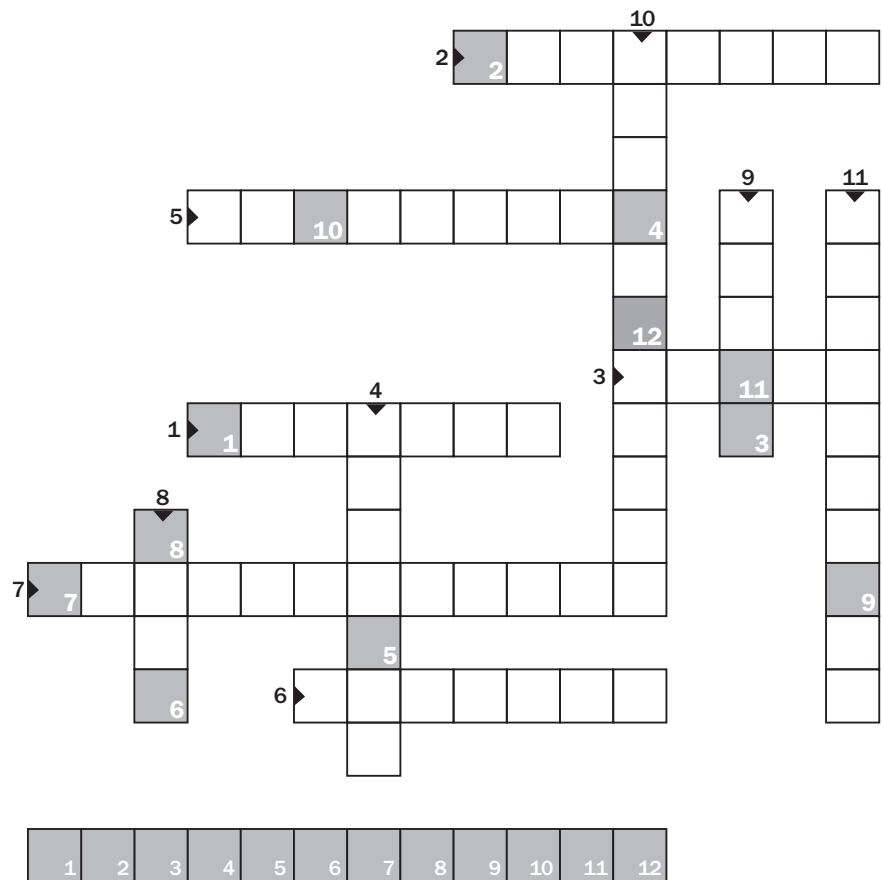
Wir waren schon immer Frühaufsteher. Das kommt uns jetzt mit zwei Kindern zugute.

Das Kreuzworträtsel

Finden Sie das Lösungswort.

Beantworten Sie die Fragen und füllen Sie die Kästchen aus. Am Ende ergibt sich aus den gekennzeichneten Kästchen das Lösungswort. Viel Vergnügen beim Rätseln!

1. Wie viele Jahre feiert der Sunneschyn in dieser Ausgabe?
2. Welches Stichwort beschreibt die Entwicklung des Sunneschyn in den letzten 20 Jahren am besten?
3. Wie lautet der Vorname unseres CEO, der beim Firmenlauf für 10 Anmeldungen selbst die Laufschuhe schnürte?
4. Wie viele Mitarbeitende beschäftigt der Sunneschyn heute ungefähr?
5. Was kann laut Fachtext unter anderem eine Störung des Beckenbodens verursachen?
6. Wie lautet der Familienname des Inhaberpaares?
7. Was bietet die Physio Basel seit dem 19. August 2026 in der Alterssiedlung der Münstergemeinde Basel an der Kapellenstrasse 10 an?
8. In welchem Monat bezog Spitex Möhlin die neuen Räumlichkeiten an der Bahnhofstrasse 131?
9. Vorname der schnellsten Läuferin des Sunneschyn-Teams beim B2Run Firmenlauf 2026.
10. Mit welchem Alltagsgegenstand wird der Beckenboden im Fachtext verglichen?
11. Wohin führte der Jubiläumsausflug mit rund 80 Mitarbeitenden und ihren Familien?



Haben Sie das vollständige Lösungswort?

Dann senden Sie es entweder per Post an: Sunneschyn GmbH, Hardstrasse 60, 4052 Basel oder per E-Mail an: sunnegruess@sunneschyn-gmbh.ch. Vergessen Sie nicht, Ihren Namen sowie Ihre Adresse anzugeben.

Lösungswort vom letzten Kreuzwort-Rätsel:

LEBENSQUALITAET

Die drei Gewinnerinnen und Gewinner werden unter allen korrekten Einsendungen ausgelost und erhalten je einen Gutschein im Wert von CHF 100.-.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen und Ihre Treue! Einsendeschluss ist der: **18.10.2026**