Marien
Gesellschaft
Siegen

Magazin
Winter 2020
Nr. 100

MARIEN / KONKRET

Schild-drüse / 8

18 REPORT
Gelungene Premiere mit Livestream

27 GESUNDHEIT
Hamsterqualitäten beim Einkauf

28 TALENTS
Triathlet & Pfleger Timo Dreisbach

/ **KONKRET**
4 Filigranes Meisterwerk

/ **MAILBOX**
6 Kurznachrichten

/ **SCHWERPUNKT**
8 Die Schilddrüse – ein unterschätztes Organ
11 Netzwerk entscheidend für Behandlungserfolg

/ **GESCHICHTE**
12 Anno 1857

/ **ENTWICKLUNG**
16 Kraftzwerg fürs Herz
24 Impfung als Hoffnungsträger
26 Top in Deutschland

/ **ENGAGEMENT**
15 Klopapier pantomimisch dargestellt

/ **TALENTS**
28 Triathlet & Pfleger Timo Dreisbach

/ **GESUNDHEIT**
22 Knochenbrüche vermeiden
27 Hamsterqualitäten beim Einkauf
38 Corona-Logbuch

/ **REPORT**
18 Gelungene Premiere mit Livestream
30 Schluckstörungen im Fokus

/ **PANORAMA**
20 Besonderes Präsent
32 Weihnachtsevangelium
36 Rätsel
39 Winter-Impressionen

Impressum

Herausgeber: Marien Gesellschaft Siegen gGmbH, Kampenstraße 51, 57072 Siegen, Siegen - HRB 3188, USt.-IdNr.: DE176257881
Hauptgeschäftsführer: Hans-Jürgen Winkelmann
Verwaltungsdirektor/Prokurist: Hubert Berschauer
Vorsitzender des Verwaltungsrats: Bruno Sting
Kommunikation & Marketing: Dr. Christian Stoffers (V.i.S.d.P.)
Druck: Wilke Druckerei, Hilchenbach
Satz & Layout: Alexandra Netzer
Redaktionsbeirat: Martina Auffenberg
Bildnachweis: Fotolia, Adobe Stock, Kai Osthoff, Morgenthal Fotografie, Sylwia Sobczyk, Martina Auffenberg

Leserbriefe, Bildbeiträge und Anmerkungen an die Redaktion **„MARIEN KONKRET"** adressieren. Die Redaktion behält sich die Veröffentlichung und Kürzungen eingereichter Unterlagen vor. Beiträge für die **MARIEN KONKRET** Nr. 101 können bis zum 15. Februar 2021 eingereicht werden.

MARIEN KONKRET Nr. 100, Dezember 2020 – Februar 2021, ISSN 1863-9356

Sehr verehrte Damen und Herren,
liebe Leserinnen und Leser.

ein wirklich besonderes Jahr liegt nun hinter uns. Keiner von uns hätte vor einem Jahr an ähnlicher Stelle vorhersehen können, geschweige denn ahnen können, was uns dieses Jahr an Belastungen gebracht hat. Ein bisher unbekannter Virus hat die Welt in eine Epidemie epochalen Ausmaßes geführt. Allein in Deutschland sind inzwischen über eine Million Menschen mit dem Corona-Virus infiziert worden, weltweit sind es bisher nicht vorstellbare Dimensionen an Erkrankungen und Erkrankungsverläufen. Umso wichtiger sind zum Ende dieses Jahres die ermutigenden Perspektiven, mit den derzeitig verfügbaren Impfstoffen ein wenig die Hoffnung auf Rückkehr in die Normalität in 2021 zu erreichen.

Die Marien Gesellschaft hat sich schon vor Beginn des ersten Lock-Downs Anfang März proaktiv den Herausforderungen gestellt, was uns schnell ein sehr effizientes Krisenmanagement möglich gemacht hat. Neben unserem St. Marien-Krankenhaus, dem Therapiezentrum und den MVZ-Praxen ist insbesondere in unseren sechs hoch sensiblen Wohn- und Pflegeeinrichtungen sowie in unserem Hospiz durch ein konsequentes und besonnenes Vorgehen aller Verantwortlichen ein bisher exzellentes Ergebnis erzielt worden und wir können heute auf eine Zeit ohne größere Ausbruchsgeschehen zurückschauen.

In dieser Zeit haben unsere Mitarbeitenden jeden Tag einen großen Anteil daran gehabt, diese besondere Situation gemeinsam zu bewältigen. Und dabei war es nicht der schnelllebige „Applaus von den Balkonen“, der sie alle getragen hat, sondern ein gemeinsames Verständnis von Verantwortung, Besonnenheit und Professionalität in allen Berufsgruppen unserer insgesamt 30 Einrichtungen. Wir können wirklich stolz sein, in einer beeindruckenden Stabilität dieses Jahr gemeinsam gemeistert zu haben. Eine großartige Leistung der gesamten „Marien-Familie“, wie ich finde!

Auch die Region hat gezeigt, dass sie über ein Gesundheitswesen verfügt, was jederzeit der Situation gewachsen ist und über ausreichende Kapazitäten verfügt. Umso schlimmer ist es, dass wir derzeit bereits wieder mit Vorwürfen und Forderungen der Kostenträger und sogenannter „Experten“ belegt werden, die eine drastische Reduzierung der Krankenhauskapazitäten zum Ziel haben.

So gesehen bleibt zum Jahresende die große Hoffnung, dass die Impfung der Weg aus der Pandemie für uns alle sein kann. Gleichwohl wächst bereits heute wieder die Sorge, dass nach der Krise das Geleistete schnell wieder vergessen ist und die Krankenhäuser wieder zur Zielscheibe der Sparpolitik in Deutschland werden.

Wir alle sind zuversichtlich, dass uns das neue Jahr vieles von dem zurückbringen wird, worauf wir in diesem Jahr verzichten mussten. Es bleibt zum Jahreswechsel weiterhin entscheidend, dass wir achtsam bleiben, dass wir zusammenhalten und dass wir bereit sind, einander zu vertrauen.

Ich wünsche Ihnen, Ihren Familien und Freunden ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein hoffnungsfrohes und glückliches Neues Jahr!

Es grüßt Sie herzlich

Hans-Jürgen Winkelmann
Hauptgeschäftsführer

/ Mit ihren 27 Knochen enthält die Hand rund ein Viertel aller Knochen im menschlichen Körper. Eine Vielzahl an Gelenken ermöglicht die Beweglichkeit der einzelnen Strukturen. Bewegt wird die Hand durch mehr als 30 Muskeln, welche sich größtenteils im Unterarm, aber auch in der Hand selber (z. B. Daumen) befinden. Dieses filigrane Meisterwerk steht zur Disposition, wenn die Gefahren von Böllern nicht richtig eingeschätzt werden. Gerade im Corona-Jahr wäre ein Verzicht auf das Silvester-Feuerwerk sinnvoll, da dadurch die ohnehin stark belastete Notaufnahme im St. Marien-Krankenhaus Siegen geschont wird.

© Siam | Adobe Stock

Abschied

/ Nach über 23 Jahren als Leiter des Seniorenzentrums verabschiedete sich Ende Oktober Stephan Berres aus Haus St. Elisabeth. Er widmet sich nunmehr allein der auf Demenz spezialisierten Einrichtung „Haus St. Anna“ in Netphen. „Ich habe in den letzten Monaten gemerkt und erfahren müssen, dass mir das Leiten von zwei Einrichtungen zunehmend schwerer fällt. Nach langen und intensiven Überlegungen habe ich mich nun dazu entschlossen, mich zukünftig auf eine Einrichtung zu konzentrieren“, so Berres, der bei seiner Entscheidung von der Geschäftsführung des Unternehmens unterstützt wurde.

Chronik des Klarissen-Klosters

/ Ab Januar erhältlich:
"Deo Gratias!" –
Die Geschichte des Klarissen-Klosters auf der Eremitage.

Vorstandswechsel

/ „Mehr für Menschen“ – das ist der Leitgedanke, den Prof. Dr. Thomas Heupel (hinten links im Bild) als neuer Vorstandsvorsitzender bei seinem Amtsantritt im Oktober über die Arbeit des Vorstands der Marien Stiftung stellt. Er übernahm den Vorsitz von Dr. Rolf Lange, der den Gründungsvorsitz innehatte. Dem Vorstand gehören nun neben dem Vorsitzenden die Vertreter der Gründungsstifter Dechant Karl-Hans Köhle vom Dekanat Siegen und Bernd Koch von der CURA gem. Beteiligungsgesellschaft mbH Dortmund an. Das Sekretariat übernimmt Sigrid Ermert. Die Marien Stiftung ist Mehrheitseigner der Marien Gesellschaft Siegen gGmbH.

Examen „gebaut“

/ 24 Auszubildende der Pflege haben im September ihre Examensurkunden erhalten. Der Kurs ist einer der letzten Jahrgänge, die noch ihre Ausbildung in der alten Krankenpflegeschule begonnen haben und diese im letzten Jahr eröffneten BiGS vollenden. In die Geschichtsbücher des St. Marien-Krankenhauses wird er als der Corona-Jahrgang eingehen.

Bereit

/Jochen Hähner, stellvertretende Leitung der Apotheke im St. Marien-Krankenhaus Siegen sieht den hiesigen Standort gut vorbereitet für eine mögliche Portionierung des Corona-Impfstoffs. In seiner Apotheke sind ein Reinraumlabor sowie eine Werkbank vorhanden. Da es sich bei dem Impfstoff um keine CMR-Substanz handelt, kann er prinzipiell auf einer Werkbank, im Reinraum oder – wie andere Substanzen – ohne diese Ausstattung portioniert werden. Die Apotheke verfügt überdies über einen Kühlschrank, der Temperaturen von unter - 70 Grad Celsius ermöglicht.

Südwestfalen-Award

/Die südwestfälischen Industrie- und Handelskammern Arnsberg, Hagen und Siegen lobten auch in diesem Jahr den Südwestfalenaward für die besten Internetseiten Südwestfalens aus. Der Wettbewerb läuft in den Kategorien „Kunde“, „Design“ und „Social Media“. Die Marien Gesellschaft Siegen wurde hierbei für ihre Sparten-Seite „marien-kliniken.de“ mit einem zweiten Platz in der Kategorie „Kunde“ ausgezeichnet, was für den patientenorientierten Internetauftritt von Marien Kliniken spricht.

Gedenkgottesdienst

/Mitte Oktober fand ein Gedenkgottesdienst im Marien Hospiz auf der Eremitage statt. „Normalerweise laden wir Angehörige mehrmals im Jahr hierzu ein. Corona-bedingt konnten wir heuer jedoch keinen Gottesdienst feiern“, erklärt Hospizleiterin Juliane Schneider. Daher haben hauptamtliche wie ehrenamtliche Mitarbeitende einen Gottesdienst im Park des Hospizes gefeiert, aller Gäste gedacht, sie namentlich benannt und eine Kerze für sie angezündet. In den Tagen danach haben die Angehörigen von den Mitarbeitenden einen Brief erhalten mit Texten und Bildern des Gottesdienstes sowie mit der Kerze, die für den Gast angezündet wurde. Im Garten des Hospizes wurde dann noch eine große Licht-Stele aufgestellt, um an das Gedenken zu erinnern.

Marien Konkret 100

/Die Marien Konkret erscheint nun zum 100sten Mal, und legen wir vier Ausgaben im Jahr zugrunde, so begleitet uns das Unternehmensmagazin 25 Jahre. Es ist gestartet als "INTERN", eine "Zeitschrift von Mitarbeitern für Mitarbeiter".
Unvergessen sind Persiflagen im Blatt des dort in "Maria Hilf" umbenannten Krankenhauses mit dem Protagonisten Herr Roggen – eine wohl nicht zufällig gewählte Annäherung an den Namen des damaligen Geschäftsführers. Dann sind die vielen Berichte über die Entwicklung des Krankenhauses und der Seniorenzentren zu nennen. Auch die Frage der Herausgeberschaft bleibt in lebhafter, - gut zwanzig Jahre später - melancholischer Erinnerung.
2004 gesellte sich dann die "Panorama" als Magazin für externe Kreise hinzu. Beide gingen dann auf in der seit 2008 in Marien Konkret benannte Unternehmenszeitschrift. Auch Farbe kam damals ins Heft. Schließlich spannte sich die Marien Konkret auf als Unternehmenszeitschrift für die 2018 geschaffene Marien Gesellschaft Siegen mit ihren über 2.000 Mitarbeitenden.
Neben der Vierteljahresschrift gibt es noch die "Marien News" für die Mitarbeitenden des Unternehmens, die ebenfalls viermal im Jahr erscheint. Die Marien Konkret wird auch als ePaper publiziert und halbjährlich wird eine Marien Konkret-APP veröffentlicht.
Als Redaktion sind wir sehr dankbar, dass wir unsere Leserinnen und Leser immer wieder mit Themen aus den sechs Sparten der Marien Gesellschaft Siegen versorgen dürfen und gerade in Zeiten des Umbruchs von diesen als verlässliche Informationsquelle empfunden werden. Unser besonderer Dank gilt den vielen Menschen, die uns in dem zurückliegenden Vierteljahrhundert immer wieder auf aktuelle Themen aufmerksam gemacht haben, über die es zu berichten galt.

Dr. Christian Stoffers

Die Schilddrüse

– ein unterschätztes Organ

Für Liebhaber des bayerischen Brauchtums gehört das Kropfband um den Hals zur Tracht wie der Gamsbart auf dem Hut. Damit haben die Alpenländler aus der Not eine Tugend gemacht, denn früher war gerade im süddeutschen Raum der Kropf ein vertrautes Bild. Das liegt daran, dass Süddeutschland wie das Siegerland ein Jodmangelgebiet ist. Das Spurenelement Jod aber benötigt der Körper, um Schilddrüsenhormone aufzubauen. Doch ist der Kropf, hervorgerufen durch eine vergrößerte Schilddrüse, nicht nur ein Schönheitsmakel.

Die Schilddrüse zählt zu den endokrinen Drüsen, die ihre Stoffe direkt ins Blut, in die Lymphe oder ins Gewebe abgeben. Mit den abgegebenen Hormonen reguliert die Schilddrüse Stoffwechselprozesse, steuert bei Kindern die Entwicklung der Organe und regelt den Aufbau des Nervensystems und der Muskulatur. Tritt eine Schilddrüsenunterfunktion oder Schilddrüsenüberfunktion auf, so folgen aus ihr eine starke Zunahme oder ein Gewichtsverlust, Müdigkeit oder Nervosität, eine erhöhte oder eine reduzierte Herzfrequenz, Schlaf- und Verdauungsstörungen oder unregelmäßige Regelblutungen. Unterbleibt dann eine Behandlung, drohen Langzeitfolgen wie Herzprobleme oder Arteriosklerose.

Ihren Namen verdankt die Schilddrüse ihrer Position: Das schmetterlingsförmige Organ liegt unterhalb des Kehlkopfs wie ein Schild vor der Luftröhre. Ihre Aufgabe ist es, bestimmte Hormone zu produzieren. Und das gelingt ihr nur dann, wenn dafür eine ausreichende Menge an Jod zur Verfügung steht. Die Schilddrüsenhormone halten dabei den Stoffwechsel fast aller Zellen aufrecht. Dafür docken sie an ihren Rezeptoren in den Kernen und den Mitochondrien an und sorgen dafür, falls zu viel vorhanden, dass die Zellaktivität zunimmt. Die Folge können eine erhöhte Herzfrequenz und ein steigender Blutdruck sein, die Gefäße erweitern sich und die Körpertemperatur steigt an.

Volumenvergrößerung als Kompensation

Ganz von allein arbeitet die Schilddrüse nicht. Sie braucht Jod, um reibungslos zu funktionieren. Wird zu wenig Jod aufgenommen, produziert die Schilddrüse eine zu geringe Menge an Schilddrüsenhormonen. Die Hirnanhangdrüse versucht dann, das Organ zur Mehrarbeit anzuregen. Weil diesem aber zu wenig Jod zur Verfügung steht, kompensiert sie es dadurch, indem sie ihr Volumen vergrößert, um das wenige vorhandene Jod optimal auszunutzen – Knoten entstehen.

Der Jodmangel geht an der Schilddrüse nicht ohne Folgen vorüber. Teile von ihr funktionieren möglicherweise langfristig nicht mehr richtig. Sie sind dann als Verkalkungen, Zysten oder Knoten identifizierbar und können weder Jod speichern noch ausreichend Hormone produzieren.

Die Folge einer zu geringen Hormonproduktion ist, dass die Stoffwechselprozesse des Körpers verlangsamt ablaufen: Die Verdauung arbeitet nicht richtig, dadurch kommt es zu Verstopfung, einem übersteigerten Appetit und einer Gewichtszunahme. Der Herzschlag ist verlangsamt, die Libido nimmt ab. Selbst Depressionen können sich entwickeln und die Leistung und Konzentration unter der Unterfunktion leiden. Häufig frieren Patienten schneller und haben eine trockene, kühle Haut, eine heisere, tiefe Stimme und dünner werdendes, glanzloses Haar. Wer an einer Schilddrüsenunterfunktion leidet, muss lebenslang Medikamente schlucken. Ärzte überprüfen die Dosierung einmal pro Jahr. Auch leichte Unterfunktionen sollten Patienten nicht auf die leichte Schulter nehmen: Da bei einer Unterfunktion der Stoffwechsel träge ist, steigen in der Folge der Cholesterinspiegel und das Risiko einer Arteriosklerose an.

© Siam | Adobe Stock

Auch Überproduktion ist ein Problem
Es ist jedoch auch möglich, dass manche Teile der Schilddrüse als „heißen Knoten“ über ihr Soll hinausschießen und sich der Kontrolle durch die Hirnanhangdrüse entziehen. Die Konsequenz: Der Stoffwechsel beschleunigt sich, was sich in Gewichtsverlust trotz guten Appetits, einem schnelleren, unregelmäßigen Herzschlag, Nervosität oder Zittern bemerkbar machen kann. Auch weitere Symptome wie eine ungewöhnlich warme, feuchte Haut, Haarausfall, Störungen des weiblichen Zyklus‘, Muskelschwäche, -schmerzen und -trägheit können auf eine Überfunktion hinweisen. Ist ein Jodmangel ausgeschlossen, kommt eine Autoimmunerkrankung, die Immunhyperthyreose, als Ursache für die Überproduktion der Schilddrüse in Frage. Sie betrifft vor allem Frauen zwischen 20 und 40 Jahren.

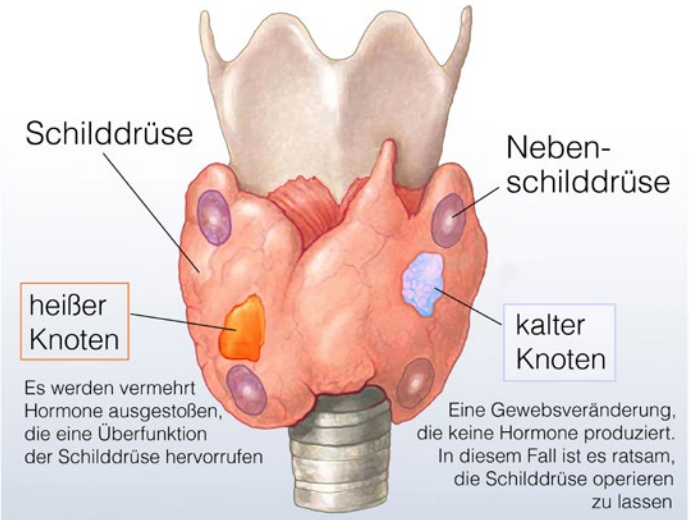
Schon leichte Überfunktionen sollten behandelt werden. Tabletten hemmen die Überfunktion solange, bis sich der Hormonspiegel wieder normalisiert. Eine Operation ist dann nötig, wenn man Knoten entfernen muss. Dafür muss zuvor der Hormonhaushalt durch Medikamente wieder auf das Normalniveau eingependelt werden. Oft kann nach einer Operation eine Unterfunktion eintreten, die ebenfalls behandelt werden muss. Besonders für ältere Patienten ohne ausgeprägte knotige Veränderungen der Schilddrüse kommt auch eine Behandlung mittels Radiojodtherapie der Nuklearmedizin am St. Marien-Krankenhaus Siegen in Frage.

Kommen wir nun zum importierten bayerischen Brauchtum zurück. Ein Kropfband ist eigentlich nur noch ein modisches Accessoire, denn der Jodmangel ist im Siegerland nicht mehr so ausgeprägt wie in den 1980er Jahren, und deswegen gibt es inzwischen so gut wie keine jungen Menschen mehr mit sichtbarem Kropf. Dennoch bleibt das Thema der Über- und Unterfunktion der Schilddrüse weiterhin relevant. Es bleibt zu hoffen, dass nach dem Corona-Jahr das Kropfband beim kommenden Oktoberfest den Mund-Nasenschutz wieder ablöst. /

Schwangere besonders betroffen
Besonders gefährdet von einem Kropf sind Schwangere und Stillende, da sich ihr Jodbedarf um 50 Prozent erhöht. Ärzte raten deshalb meist frühzeitig zur Nahrungsergänzung, um einen Schwangerschaftskropf zu umgehen. Noch vor zehn Jahren nahm nur jede fünfte Frau zusätzlich Jod ein, heute sind es 74 Prozent, die auf Kombipräparate aus Jod und Folsäure zurückgreifen.

/ Hormonproduzent Schilddrüse

Die Schilddrüse ist ein schmetterlingsförmiges Organ. Sie liegt am Hals unterhalb des Kehlkopfes vor der Luftröhre und ist für die Produktion der Schilddrüsenhormone verantwortlich. Daneben wird dort Calcitonin produziert, das für die Regulation des Kalzium- und Phosphathaushalts bedeutsam ist. Die vier Nebenschilddrüsen liegen regelmäßig der Schilddrüsenhinterseite an, wenngleich ihre Lage insgesamt aber sehr variabel ist. Dort wird das Parathormon hergestellt, das auch für die Regulation des Kalzium- und Phosphathaushaltes wichtig ist.



© Henrie | Adobe Stock

Die Abteilung für Nuklearmedizin am St. Marien-Krankenhaus Siegen von Dr. med. Michael Bangard führt alle modernen nuklearmedizinischen Untersuchungen und Therapien durch. Ein Schwerpunkt ist dabei die Radio-Jod-Behandlung der Schilddrüse. Eine möglichst schnelle und gesicherte Diagnostik wird durch den hohen medizinischen Standard und die enge Zusammenarbeit mit Hausärzten sowie Ärztinnen und Ärzten anderer Fachgebiete gewährleistet. Dies ist die Grundlage für eine optimale Therapie.

Infos zur Abteilung für Nuklearmedizin von Dr. med. Michael Bangard finden Sie auf **www.marien-kliniken.de**

Netzwerk entscheidend für Behandlungserfolg

Schilddrüsenzentrum im St. Marien-Krankenhaus Siegen

PROF. DR. MED. FRANK WILLEKE

Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie im St. Marien-Krankenhaus Siegen

Die Schilddrüse ist die Graue Eminenz des Körpers. Zwar wirkt sie klein und unscheinbar, doch beeinflussen die von ihr produzierten Hormone sämtliche Stoffwechsel-Vorgänge im menschlichen Körper. Deswegen haben Fehlfunktionen oder Krankheiten der Schilddrüse massiven Einfluss auf die Lebensqualität eines Patienten. Und weil die Symptome so vielfältig sind und schleichend auftreten, wird die Ursache oft spät entdeckt.

„Das gilt besonders für Menschen aus unserer Region, denn bei vielen gesundheitlichen Problemen, so auch bei Erkrankungen der Schilddrüse, kommen Patienten eher spät zum Arzt“, erklärt Prof. Dr. med. Frank Willeke, Chefarzt der Chirurgie im St. Marien-Krankenhaus Siegen. Dabei kann schon ein simpler Bluttest erste Hinweise geben, ob die Schilddrüse ordentlich funktioniert. In der Folge ist häufig eine Szintigraphie (nuklearmedizinische Untersuchung) notwendig, die ambulant bei der nuklearmedizinischen Abteilung im St. Marien-Krankenhaus Siegen durchgeführt werden kann.

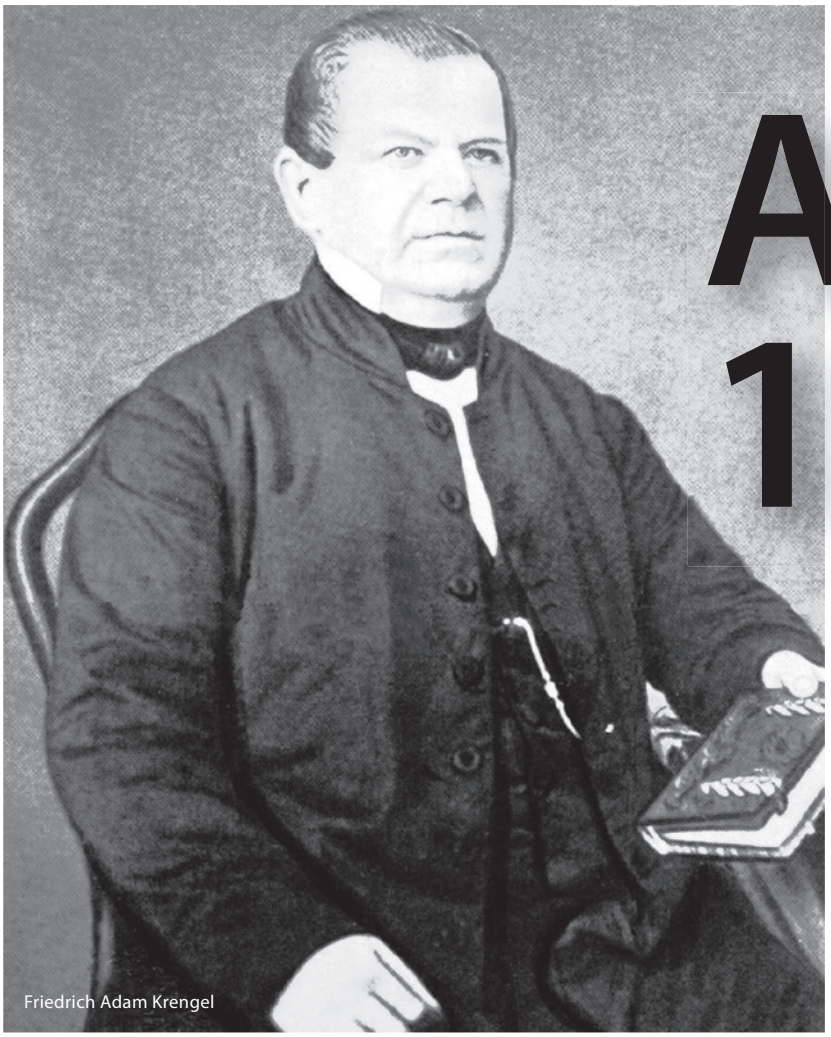
Die sogenannte Struma, eine gut sichtbare Vergrößerung der Schilddrüse, die gerne auch als Kropf gezeichnet wird, ist die häufigste krankhafte Veränderung der Schilddrüse in der Region Siegen-Wittgenstein. Zirka 30 Prozent der Deutschen leiden an der Erkrankung, die durch Jodmangel entsteht – das küstenferne Siegerland ist da besonders betroffen. Der Kropf kann ab einer gewissen Größe zu Problemen beim Atmen und Schlucken führen. Zudem neigt er deutlich mehr zur Knotenbildung als eine gesunde Schilddrüse. Heiße Knoten sind praktisch immer gutartig und müssen nicht zwingend operiert werden; bei kalten Knoten gilt es zu klären, ob sie gut- oder bösartig sind.

Ob eine Operation nötig ist oder nicht, ist eine sehr komplexe Entscheidung, die interdisziplinär zu fällen ist. Gemeinsam entscheiden Nuklearmediziner und Chirurgen im Schilddrüsenzentrum am St. Marien-Krankenhaus Siegen über die Indikation zur Operation. Ist diese geboten, so bergen die starke Durchblutung des Organs sowie die unmittelbare Nähe des Stimmbandnervs und der Nebenschilddrüsen eine gewisse Herausforderung für die Chirurgen – doch sind dank der neuesten Operationstechniken an den großen Zentren Komplikationen selten geworden.

Besonders bedeutsam ist hier der Netzwerkgedanke, den das Deutsche Schilddrüsenzentrum mit seiner Dependance in Siegen vorantreibt. Über das Netzwerk sind die besten Voraussetzungen geschaffen, um den Patienten in enger Zusammenarbeit mit den eigenständig handelnden Kooperationspartnern bei Erkrankungen der Schilddrüse eine noch effektivere Behandlung nach modernsten internationalen Standards anbieten zu können. /

1907

Die Schilddrüsen-Chirurgie hat einen großen Stellenwert im St. Marien-Krankenhaus Siegen. Bereits seit 1907 wird die Schilddrüsen-Chirurgie in Siegen durchgeführt, durch hohes Vertrauen der Patienten und enge Kooperation mit den Partnern der Nuklearmedizin liegen wir mit den Fallzahlen immer unter den Top 10-Kliniken in Nordrhein-Westfalen. Dieser Entwicklung entsprechend sind wir seit mehreren Jahren Schilddrüsen-Zentrum nach den Kriterien des Deutschen Schilddrüsen-Zentrums.



Friedrich Adam Krengel

Anno 1857

Die Marien Gesellschaft Siegen feiert 2021 ihren 160. Geburtstags, und die hitzigen Debatten der vergangenen Monate scheinen bei näherer Betrachtung nicht so ganz neu. Gehen wir also ein paar Generationen zurück...

Der Siegener Superintendent Kreutz beschrieb in der Mitte des 19. Jahrhunderts die Situation in den Wohnungen der Arbeiter so: „Der Mann ist genöthigt, mit der fieberkranken Frau und umgekehrt so lange in einem Bett zu schlafen, bis der Tod sie trennt. Die Bettwäsche ist nur nothdürftig vorhanden, das Lager selbst sehr einfach, für einen Patienten jedenfalls schlecht. Die Kinder schlafen in derselben Stube, die wegen der vielen Sachen, womit sie angefüllt ist, nicht einmal immer rein gehalten werden kann."

Just zu der Zeit begann auch die Debatte um die Krankenhausversorgung in Siegen: Superintendent Kreutz und Pfarrer Krengel wurden im Frühjahr 1857 zu den Protagonisten zweier Krankenhausprojekte, ohne dass sich entscheiden ließe, wer von beiden tatsächlich den Anfang gemacht hatte. Eine konfessionelle Einfärbung konnte kaum ausbleiben, allerdings verlief die Front nicht, wie man erwarten würde, zwischen Protestanten und Katholiken, sondern zwischen den Befürwortern und den Gegnern eines konfessionsübergreifenden Gemeinschaftsprojekts.

Augenscheinlich war das Klima zwischen der protestantischen Mehrheit und der katholischen Minderheit in Siegen ohnehin eher von Kooperation als von Konkurrenz geprägt. Krengel jedenfalls rechnete für sein katholisch geführtes Haus nicht nur mit Patienten, sondern auch mit Geldgebern der anderen Seite: „Und da das zu gründende Institut keinen confessionellen Charakter an sich tragen und die Aufnahme der Kranken ohne Unterschied des confessionellen Bekenntnisses ... gestatten wird, so steht mir bei dieser Bitte das wohlbegründete Vertrauen zur Seite, daß aus der hochherzigen Wohlthätigkeit unserer evangelischen Glaubensgenossen der Stadt und des Kreises noch mancher Baustein

Siegen um 1850

XL. Jahrgang. Erscheint Dienstags und Freitags, und kostet jährlich in der Expedition 1 Thlr. 10 Sgr., durch die Post bezogen 1 Thlr. 17 Sgr. 6 Pf.

Intelligenz-Blatt

Insertionsgebühren die gewöhnliche Zeile oder deren Raum 1 Sgr. Für die Besorgung von Briefen und Annahme von Anzeigen werden 2½ Sgr. berechnet.

für die Kreise Siegen, Wittgenstein und Altenkirchen.

Verantwortlicher Herausgeber: Vorländer.

Intelligenzblatt thematisiert Krankenhausgründungen

ACTIE Litt. A. über 5 Sgr. Courant.

Inhaber dieser Actie ist bezu errichtenden Krankenbarmherzigen Schwestern wachsenden theiligt an dem zu Siegen hause unter Leitung der und an den daraus er- Heils-Früchten.

Siegen, den 10. März 1858.

Der Verwaltungs-Rath.

Krengel. Vaester. Frevel. Roedig. Feindler I. u. II. Kämper.

Siegener Aktie

ACTIE Litt. A. über 5 Sgr.

Inhaber dieser Actie ist dem Schutze des heiligen Gesellen-Hospitium zu betheiligt an dem unter Joseph zu erbauenden Soest und den daraus erwachsenden Heilsfrüchten.

Soest, den 1. September 1857.

Albrecht Ziegler,
Buchhändler, Vice-Präses des Vereins.

Soester Aktie

für dieses segensvolle Unternehmen hervorgehen wird."

Nachdem Krengel und Kreutz kurz nacheinander ihre Absichten dargelegt hatten, meldeten sich im Intelligenz-Blatt (heute Siegener Zeitung) die ersten Stimmen, die eine Zusammenlegung der beiden Projekte forderten, idealerweise in Form eines zweigeteilten Hauses aus den Mitteln des städtischen Hospitalfonds – ein Gedanke der 160 Jahre später sicher auch interessant sein dürfte, jedoch leider nicht von allen Akteuren getragen wird.

Rastloser Krankenhausgründer

Während der Leserbriefstreit und offenbar auch das Interesse an einem Gemeinschaftsprojekt abebbte, begann Pfarrer Krengel mit einer Spendenaktion zur Finanzierung seines Krankenhauses. Im Lauf des Jahres 1857 schrieb er zahllose Briefe an Siegener Bürger, Industrielle, Aristokraten und sogar gekrönte Häupter im Ausland. Ein ganzer Stapel von Briefkonzepten und Antwortschreiben ist bis heute erhalten und verrät einiges über Krengels rastlose Aktivität und auch über sein Geschick, den richtigen Ton gegenüber dem jeweiligen Adressaten zu treffen. Hatte er im Intelligenz-Blatt noch an den ökumenischen Geist appelliert, liest sich sein Brief an die österreichische Kaiserin Karoline Auguste wie ein Hilferuf bedrängter Diaspora-Katholiken: „Ehrwürdige Kaiserliche Majestät geruhen huldreichst zu verzeihen, wenn ich es wage, in tiefster Unterthänigkeit mit einer Bitte zu nahen, deren Realisirung für uns arme Katholiken in dieser zum großen Theile protestantischen Stadt von der größten Wichtigkeit ist. Die hiesige katholische Gemeinde, welche meistens aus armen Bergknappen und Handwerkern besteht, ist im Begriffe ein Krankenhaus unter Leitung der barmherzigen Schwestern zu errichten und hat zu dem Ende ihre Kräfte erschöpft, das begonnene Unternehmen fortzusetzen und zu vollenden."

Im November 1857 hatte Krengel die ersten 2600 Taler zusammengebracht – nicht viel im Vergleich zur Stiftung der Familie Krämer in Freudenberg, die mit 12000 Talern ziemlich reichhaltig ausgestattet war. Doch Krengels Tatendrang war noch nicht erschöpft. Nachdem er ein halbes Jahr lang Bittbriefe geschrieben hatte, verlegte er sich auf eine neue Methode – er ließ Aktien über 5 Silbergroschen drucken: „Die Aktien werden ausgegeben an der Bank der christlichen Liebe und Wohlthätigkeit", wird der erste Beschluss der Gründer auf der Aktie wiedergegeben – auf ihr sind die Namen Krengel, Vaester, Frevel, Roedig, Feindler (I und II) und Kämper als Mitglieder eines wohl fiktiven „Verwaltungs-Rath" aufgeführt. „Die Dividende zahlt Christus der Herr, dessen Kinder in dem neuen Krankenhause verpflegt und geheilt werden sollen", heißt es weiter. Drittens wurde vermerkt: „Die Zinsen empfangen die Actionäre alljährlich am 20. Febr. durch das für alle Actionäre darzubringende hl. Meßopfer" – letzteres findet auch heute, über 160 Jahre nach Aktienausgabe, um den 20. Februar in der Kapelle des Krankenhauses statt. Der letzte Punkt der Ausgabebedingungen lautet: „Die Einlösung der Actie übernimmt der große Zahlmeister des Himmels und der Erde, der jedem Actionäre nach dem Maße seiner Betheiligung am Actien-Kapitale vergelten wird."

Marienkrankenhaus um 1880

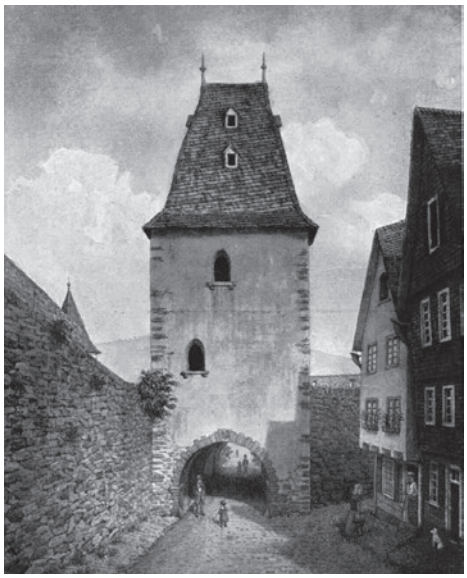
Dieser Artikel ist ein Auszug aus dem Buch **"Vom Spital zum Gesundheitsunternehmen – Die Marien Gesellschaft Siegen"** Das Buch ist ab sofort erhältlich.

Gründungsaktie ein Plagiat

Die Idee war gut, aber nicht originell, wie Krengels Korrespondenz verrät: Unter den Kostenvoranschlägen für die Herstellung der Aktien – einige sogar mit verschiedenen Mustern für die aufzudruckende Abbildung des Krankenhauses – ist auch das Angebot des Druckers Ziegler aus Soest, der das Muster einer Aktie für den dortigen Gesellenverein einsandte, dessen Text von Krengel dann fast wörtlich übernommen wurde. Im April 1858 wurden 15000 Aktien geliefert, die mit ihrem Nennwert von 5 Silbergroschen noch einmal 2500 Taler in die Siegener Krankenhauskasse gespült hätten, wären sie alle verkauft worden. Das aber erwies sich als schwieriger als gedacht. Krengel, unverwüstlicher Optimist, der er war, schickte die Aktien in Paketen zu 200 an katholische Pfarrer in ganz Westfalen und einige sogar in entferntere Regionen mit der Bitte, sie in den jeweiligen Gemeinden an den Mann zu bringen.

Die Begeisterung bei Krengels Amtsbrüdern hielt sich in Grenzen, wie die fast 120 erhaltenen Antwortschreiben verraten. Die meisten schickten das gesamte Paket zurück; einige bezahlten offenbar aus reiner Höflichkeit eine oder zwei Aktien aus der eigenen Tasche. Die Spendenbereitschaft in den Gemeinden war wohl auch deshalb so bescheiden, weil viele mit wohltätigen Projekten vor der eigenen Haustür ausreichend beansprucht waren. Tatsächlich dürfte es einem Katholiken im Rheinland oder am Hellweg, der gerade für ein Krankenhaus in seinem Ort gespendet hatte, kaum eingeleuchtet haben, warum er nun für ein Haus im fernen Siegen ein weiteres Mal zur Kasse gebeten wurde. Ein Pfarrer aus Olsberg schrieb: „Die Leute sind förmlich aufgebracht über die vielen Collecten, mit denen sie überschwemmt werden, und ich muß täglich dahingehende Klagen aus ihrem Munde hören.“ Und in Eslohe waren die Leute offenbar der Ansicht, die vornehmen Siegener hätten genug Geld, um ihr Krankenhaus selbst zu finanzieren.

In einer zweiten Welle schickte Krengel dann nur noch jeweils 100 Aktien auf die Reise. Aus welchen Gründen auch immer – diesmal war das Ergebnis schon erfreulicher: Die Pfarrer Vadberg aus Schwelm, Siemer aus Fröndenberg und Heuser aus Erfurt meldeten den Verkauf aller 100 Aktien; einige andere schickten nur einen kleinen Rest zurück. Insgesamt schien der Erfolg oder Misserfolg vor allem vom Engagement der Adressaten abzuhängen. Dass Krengel alle seine Aktien loswurde, ist eher unwahrscheinlich. Immerhin zog sich die Aktion fast vier Jahre lang hin. Als die letzten Antworten eintrafen, war sein Krankenhaus bereits in Betrieb. Es startete 1861 in der Siegener Altstadt und zog dann 1869 in die Kampenstraße, wo es noch heute steht. Was nach über 160 Jahren scheinbar noch nicht abgeschlossen ist, das ist die Diskussion, inwieweit die Gesundheitsversorgung im Siegerland trägerübergreifend gestaltet sein soll. Die Leserbriefschreiber werden es weiterhin als Antrieb für ihre spitzen Kommentare begreifen. /



Marburger Tor Mitte 19. Jahrhundert

Klopapier pantomimisch dargestellt

Improvisations-Theater gastierte vor zweiten Lockdown

IMPROVISITE

Es ist zu schade, dass die Pandemie immer wieder in das kulturelle Leben eingreift. So auch im September im Foyersaal der Siegerlandhalle in Siegen, wo die Zuschauer Improvisation hautnah erleben konnten. Die Veranstaltung von Improvisite, „Malgucken, was da kommt“, der Ex-Springmäuse Matthias Brandebusemeyer-Fislage, Thomas Wansing und Markus Lürick, deren Auftritt eigentlich schon vor sechs Monaten, genau einen Tag vor dem Lockdown geplant war, war von der Katholischen Sozialstiftung für das Marien-Hospiz auf der Eremitage mit organisiert worden. Nur Besitzer der bereits im Frühjahr erworbenen Tickets waren geladen, davon waren gut zwei Dutzend gekommen. Die Akteure zogen ihr Programm trotzdem, wenn auch in verkürzter Form durch, versprachen aber nach der Pandemie eine Neuauflage. Erfreulich war der große Zuspruch beim Live-Stream.

Die drei Protagonisten sorgten mit ihren Sketchen und Reimen, die sie aus dem Stegreif vortrugen, für jede Menge Lacher und manche Brille musste abgesetzt werden, weil vor lauter Lachtränen keine freie Sicht mehr möglich war. „Dürfen wir euch Euzen?“, fragten die drei, denen die Freude am Spiel deutlich anzumerken war. Und, ja, die Zuschauer reagierten auf die Bitte um Einfälle, Stichworte und spontane Mitarbeit wie gewünscht, wenn es auch beim Zurufen der Vornamen noch etwas haperte.

Immer wenn Thomas Wansing am Klavier ein Geräusch machte, mussten Markus Lürick und Matthias Brandebusemeyer-Fislage vom Deutschen in eine Fantasie-Sprache switchen. Die Zuhörer bogen sich vor Lachen. Eine Schifffahrt auf der Spree kann lange dauern, kann aber auch in 3,5 Sekunden vorbei sein. Hier zeigte Brandebusemeyer-Fislage sein umwerfendes schauspielerisches Unterhaltungstalent.

Das Lieblingswerkzeug der Siegerländer ist der Hammer, zumindest kam dieser Begriff auf Nachfrage wie aus einem Mund. Als Problem wurde – wie passend nach den Erfahrungen der letzten Monate – „Klopapier“ gerufen und dessen Gebrauch pantomimisch dargestellt. Wen wundert es, dass ein Siegerländer als Hobby spontan den Begriff „Holzhacken“ in den Saal warf. Die Darstellung war zum Schießen komisch, und dass Markus Lürick dabei ohne blaue Flecken von der Bühne kam, lag sicher an seinem Beruf des gelernten Trickreiters und Stuntman (man kennt ihn aus Elspe!). Die Frage einer Zuschauerin, die wissen wollte, warum Hackfleisch gemischt wird, sorgte auf jeden Fall für eine ganz neue molekularbiologische Erkenntnis mit verschiedensten Molekülen, und die Stimmung im Saal stieg dadurch nochmals deutlich an.

Als Zugabe gab es ein Sprachspiel, rauf und runter im Alphabet, ein Feuerwerk an Spielwitz und Fantasie. „Es war uns eine riesige Freude, nach gut einem halben Jahr noch einmal spielen zu dürfen“, so Markus Lürick zum Abschied. „Wenn Sie ins Theater wollen, geht ruhig. Es kann nichts passieren. Ihr helft euch und uns und allen Kollegen.“ /

Kraftzwerg fürs Herz

Neue Schrittmacher-Generation implantiert

Diese kleine Kapsel hat es echt in sich: Am St. Marien-Krankenhaus wurde im Oktober ein Herzschrittmacher der neuesten Generation eingesetzt. Die Siegener Klinik gehört dabei zu den ersten Krankenhäusern in ganz Nordrhein-Westfalen, in denen die Innovation zum Einsatz kommt. Bei dem atrioventrikulären System, so der korrekte Begriff, handelt es sich um den weltweit kleinsten kabellosen Schrittmacher. Dieser neue Herzschrittmacher wurde für die Behandlung von Leitungsstörungen zwischen den Kammern des Herzens entwickelt und ermöglicht es, Patienten mit diesem Krankheitsbild in Siegen besser zu versorgen.

Kardiokapsel trifft es statt des oben genannten sperrigen Begriffes auch gut, vergleicht doch Sektionsleiter und Oberarzt Volker Bärsch die Neuentwicklung augenzwinkernd mit einer Vitaminpille – größenmäßig gesehen. „Die Kardiokapsel kommt mit einem Zehntel der Größe herkömmlicher Schrittmacher aus und kann deswegen minimalinvasiv direkt ins Herz implantiert werden“, so der Mediziner. Die Vorteile liegen auf der Hand: Es seien keine Elektroden oder eine chirurgische „Tasche“ unter der Haut nötig, der Schrittmacher ist deshalb für den Patienten unsichtbar.

Die Kardiokapsel ist deutlich kleiner als ein herkömmlicher Schrittmacher. Der „Kraftzwerg" kann deswegen minimalinvasiv direkt ins Herz implantiert werden. Es sind keine Elektroden oder eine chirurgische 'Tasche' unter der Haut erforderlich, der Schrittmacher ist dadurch für den Patienten unsichtbar.

/ 500.000 Menschen mit Schrittmacher

In Deutschland tragen etwa 500.000 Menschen einen Herzschrittmacher. Jährlich werden ca. 35.000 Patienten mit Leitungsstörungen versorgt. Am Siegener St. Marien-Krankenhaus sind es 250, für 10 Prozent von ihnen kommt die neue Kardiokapsel infrage.

„Dies ist ein großer Fortschritt in der medizinischen Versorgung von Schrittmacherpatienten", sagt Chefarzt Prof. Dr. Michael Buerke, „weil wir nun auch Patienten mit Leitungsstörungen zwischen den Kammern des Herzens kabellos mit der Kardiokapsel versorgen können".

Schrittmacher, die verbreitetste Behandlungsmethode bei diesen Leitungsstörungen, tragen zur Wiederherstellung des normalen Herzrhythmus bei und lindern Symptome wie Kurzatmigkeit, Schwindel oder Ohnmacht, indem sie die elektrische Aktivität der Vorhöfe und Herzkammern koordinieren.

„Klassisch werden Patienten mit diesem Krankheitsbild mittels konventioneller Zweikammer-Schrittmacher behandelt, die in den oberen Brustraum unter die Haut unterhalb des Schlüsselbeins implantiert werden. Sie sind dort mit dem Herzen mit dünnen Kabeln, sogenannten Elektroden, verbunden", erklärt Bärsch, der nun den ersten Eingriff durchführte.

PROF. DR. MED. MICHAEL BUERKE

Chefarzt der Kardiologie im St. Marien-Krankenhaus Siegen

Bei diesen konventionellen Schrittmachern, so erläutern es die Experten, bestand z. B. die Gefahr von Entzündungen oder Blutgerinnseln. Auch in Sachen Regeneration, ob eigentliche OP oder späterer Schrittmacher-Austausch, ist das neue Mini-Kraftpaket schonender: „Der Patient ist wesentlich schneller wieder auf dem Damm", so Prof. Buerke über das System, das auch beim virtuellen Herztag vorgestellt wurde. /

Telefonaktion vor dem Herztag

Gelungene Premiere mit Livestream

#Herztag2020 ein Erfolg

/ Das schwache Herz

Herzinsuffizienz, auch Herzschwäche genannt, ist eine ernst zu nehmende Krankheit des Herzens und gilt als eine der häufigsten Todesursachen in Deutschland. Aufgrund einer Schwächung des Herzmuskels ist die Leistungsfähigkeit des Herzens eingeschränkt, weshalb das Herz nicht mehr in der Lage ist, den Körper ausreichend mit Blut und damit Sauerstoff zu versorgen. Um über dieses wichtige Thema zu informieren, veranstaltet die Deutsche Herzstiftung die diesjährigen bundesweiten Herzwochen unter dem Motto „Das schwache Herz“.

Dass der „Herztag 2020“ nicht so werden würde wie seine Vorgänger, war den Verantwortlichen der Marien Gesellschaft Siegen schon länger klar. Trotzdem gaben sie die Hoffnung nicht auf, zumindest eine verkleinerte Version in der Siegerlandhalle umsetzen zu können. Mit Referenten vor Ort und zumindest 250 statt der üblichen rund 800 Besucher. Das hätte sich schon verteilt, auch durch die begleitenden Ausstellungen, waren sich die Organisatoren noch Ende September sicher. Dann aber war absehbar, dass die steigenden Zahlen auch das nicht zulassen würden. Die Folge: Der erste digitale Herztag. Das umfassende Thema war Herzschwäche. Innerhalb von zwei Wochen wurde alles auf den Kopf gestellt und eine Variante erarbeitet, die es möglich macht, Vorträge und Infos ins Netz zu stellen oder live zu streamen. Eine Absage sei nie ein Thema gewesen, betont Dr. Christian Stoffers. „Den Herztag gibt es seit fast 30 Jahren. Das ging nicht.“

Oberarzt Volker Bärsch und Prof. Michael Buerke bei der Live-Übertragung

Telefonschaltung

Die Idee kam durch die Übertragung des „Women's Run", den die Marien Gesellschaft als Hauptsponsor begleitet. Warum nicht auch beim Herztag? Dazu gehörte auch, eine eigene Internetseite, die schon in der Woche vor dem Termin ins Netz ging. „Da haben schon gut 25.000 Menschen Beiträge heruntergeladen", rechnet Christian Stoffers vor. Ende Oktober waren dann rund 100 Interessierte live dabei, als der Livestream gestartet wurde. Um auch denen eine Chance zu geben, die nicht ganz so technikvertraut seien, wurde tags zuvor zusätzlich die Möglichkeit gegeben, die Experten per Telefon zu befragen.

Einige Videos, etwa das Grußwort von Bürgermeister Steffen Mues und Hauptgeschäftsführer Hans-Jürgen Winkelmann, wurden im Vorfeld aufgezeichnet, um die Risiken der Live-Übertragung ein wenig zu senken. Weitere Grüße überbrachten Günter Nöll, ehrenamtlicher Beauftragter der Deutschen Herzstiftung und Claudia Büdenbender als stellvertretende Leiterin der AOK NordWest Serviceregion Südwestfalen.

Danach lief alles gut, spielten sich im kleinen „Studio" Prof. Dr. med. Michael Buerke, der Chefarzt der Medizinischen Klinik II – Kardiologie im St. Marien-Krankenhaus, und Herzchirurg Volker Bärsch „die Bälle zu". Dazu gab es die weiteren Vorträge, unter anderem live aus Bad Nauheim mit Univ.-Prof. Dr. med. Y.-H. Choi, dem Direktor der Abteilung Herzchirurgie an der dortigen Kerckhoff-Klinik. Sein Vortrag und alle weiteren Videos können unter herztag2020.de abgerufen werden.

Grundsätzlich sind sich die Organisatoren des Herztages einig, dass der direkte Kontakt zu den Menschen auch weiterhin die eigentliche Aufgabe sein soll. Begleitend kann sich Hans-Jürgen Winkelmann die digitale Form als Ergänzung aber auch für die Zukunft vorstellen. So ließen sich viel mehr Menschen erreichen – was Hans-Jürgen Winkelmann auch als interessante Chance sieht. /

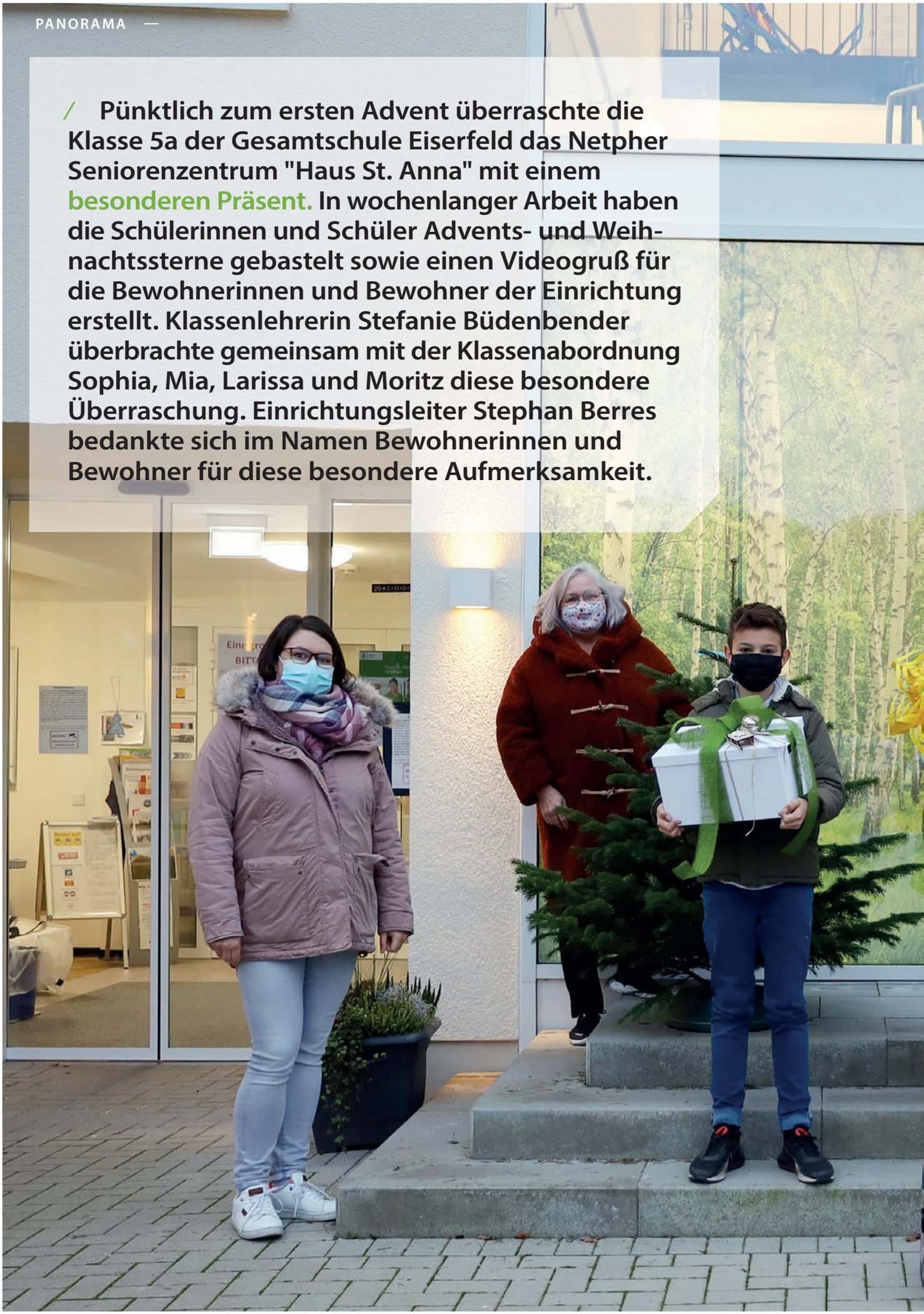
Infos rund um den Siegener Herztag sowie alle Videos finden Sie auf **www.herztag2020.de**

1.000

Der Erfolg für das neue Format lässt sich auch rasch mit Zahlen beschreiben: 25.000 Personen informierten sich über die Social-Media-Kanäle des Krankenhauses zum Thema Herzschwäche. Über 1.000 mal wurden die Videos vor dem Herztag gestreamt, und auch im interaktiven Liveprogramm, moderiert von Chefarzt Prof. Michael Buerke und Oberarzt Volker Bärsch in den Morgenstunden, war die Teilnahme überaus rege. Schauten sich diesen live etwa 100 Personen an, so entwickelten sich auch hier die Zuschauerzahlen auf etwa 1.000 Personen.

Drehtage in der Kardiologie für den Herztag 2020

/ **Pünktlich zum ersten Advent überraschte die Klasse 5a der Gesamtschule Eiserfeld das Netpher Seniorenzentrum "Haus St. Anna" mit einem besonderen Präsent. In wochenlanger Arbeit haben die Schülerinnen und Schüler Advents- und Weihnachtssterne gebastelt sowie einen Videogruß für die Bewohnerinnen und Bewohner der Einrichtung erstellt. Klassenlehrerin Stefanie Büdenbender überbrachte gemeinsam mit der Klassenabordnung Sophia, Mia, Larissa und Moritz diese besondere Überraschung. Einrichtungsleiter Stephan Berres bedankte sich im Namen Bewohnerinnen und Bewohner für diese besondere Aufmerksamkeit.**



Hier geht's direkt zum Videogruß der
Klasse 5a der Gesamtschule Eiserfeld:

Knochenbrüche vermeiden

Jetzt liegt sie vor uns die kalte Jahreszeit. Auf glatten Straßen und Gehwegen ist die Gefahr groß, auszurutschen und sich bei einem Sturz zu verletzen. Wie auch sonst sind Vorsicht und Vorsorge die besten Methoden, einer Verletzung wie einem Speichenbruch oder – weit schlimmer – einem Oberschenkelhalsbruch zu entgehen. Die folgenden Tipps möchten wir Ihnen gerne mit auf den Weg geben.

© Maria Sbytova | Adobe Stock

Bei Sturz auf Glatteis Arme seitlich ausstrecken

Bei einem Sturz auf glatten Gehwegen sollten die Arme und Hände möglichst zuerst auf den Boden aufkommen. Dies mindert die Wucht des Aufschlags und verhindert Verletzungen an Kopf und Wirbelsäule. Durch das „Abschlagen“ wird die zerstörerische Energie des Sturzes zielgerichtet abgeleitet. Und das kann man trainieren – möglichst spielerisch schon im Kindesalter. Das Training zeigt dabei Möglichkeiten auf, wie ein Sturz in eine verletzungsfreie Bewegung umgeformt werden kann. Es gilt: Ellenbogen und Handgelenke sollten nicht angewinkelt sein, da sie sonst brechen können. Ein „No-Go“ sollte es sein, die Hände beim Gehen in den Taschen verschwinden zu lassen. Der ungebremste Aufprall des Kopfes ist dann vorprogrammiert.

Ein Großteil der Gangsicherheit hängt sicher von der persönlichen Verfassung, dem Gleichgewichtssinn, der muskulären Fitness und auch vom Sehvermögen ab. Daher sind Stürze im Winter besonders für ältere Menschen ein hohes Risiko. Deren Knochen sind oft ohnehin brüchiger, und mit zunehmendem Alter dauert es, bis Brüche wieder verheilt sind.

Flache Schuhe sind angesagt

Flache Schuhe mit Profilsohlen sind für den Winter in unserer Region am besten geeignet. Hohe Absätze und Schuhe mit glatten Sohlen sind hingegen zu vermeiden; sie finden auf Eis keinen Halt. Ein Tipp für die Büroangestellten: Den Weg zur Arbeit mit festen Winterstiefeln zurücklegen und die Schuhe vor Ort wechseln, so ist man auf der sicheren Seite und hat obendrein warme Füße.

Auch für Gehstöcke und Krücken gibt es spezielle Vorrichtungen, wie Dornen und kleine Eispickel, die am Eis und Schnee Stabilität geben. Besondere Vorsicht ist bei der Verwendung von Rollatoren geboten. Die sind eher ungeeignet bei Schnee und Eis; sie finden auf glatten Flächen nicht ausreichend Halt.

Unabhängig hiervon empfiehlt es sich zur kalten Jahreszeit langsam zu gehen. Denn je schneller man unterwegs ist, desto schneller stolpert man oder rutscht aus. Lieber ein wenig mehr Zeit einplanen, um Wege im verschneiten Siegerland zurückzulegen. Sinnvoll ist es dabei auch, möglichst kurze Wege zu wählen und bei Tageslicht unterwegs zu sein. In der Dämmerung übersieht man gefährliche Stellen leichter. Nahe an Wänden, Zäunen oder Geländern zu bleiben ist auch sinnvoll, um im (Zweifels)Fall sich festhalten zu können.

Gefahr Oberschenkelhalsbruch

Mit zunehmendem Alter steigt auch das Sturzrisiko. Ein Oberschenkelhalsbruch führt fast immer zu einer komplexen Operation mit entsprechendem Risiko; nicht selten folgt das Ende der eigenen Beweglichkeit oder noch Schlimmeres. Die Sterblichkeit bei einer Schenkelhalsfraktur beträgt bei über 75-Jährigen je nach zusätzlichen Erkrankungen 15 bis 30 Prozent. Bei einer Blitzeiswarnung ist es für ältere Menschen gewiss am Sichersten im Haus zu bleiben. Muss man doch dringend etwas erledigen, ist es ratsamer, Verwandte oder Bekannte darum zu bitten oder sich zumindest fahren zu lassen. Auch hat der heimische Handel und die Gastronomie in der Corona-Zeit gelernt, ihre Lieferprozesse bis zur Haustür zu verbessern. /

DR. MED. ALOIS FRANZ

Chefarzt der Klinik für Orthopädie im St. Marien-Krankenhaus Siegen

Ein Oberschenkelhalsbruch kann für ältere Menschen lebensgefährlich sein

Impfung als Hoffnungsträger

Im Dezember könnte der Schutz aufgebaut werden

Noch kein Hoffnungsträger in der langen Geschichte der Menschheit dürfte einen ähnlich holprigen Namen gehabt haben wie BNT162b2. Aber alle Welt wartet auf den Impfstoff aus den Biontech-Laboren und Dr. Andreas Farnschläder geht die sperrige Buchstaben-Ziffern-Kombination schon jetzt flüssig über die Lippen. Er ist im St.-Marien-Krankenhaus als Hygieniker tätig, daher prägt nicht nur das Coronavirus seinen Berufsalltag, sondern auch das Impfen. Und das hat viel mit Psychologie zu tun, macht Dr. Farnschläder im Gespräch mit der Siegener Zeitung deutlich.

Denn für ihn zeichnet sich schon jetzt ab, dass das große Fragezeichen auf dem Weg zur Herdenimmunität weder die Wirksamkeit noch die Verfügbarkeit des Impfstoffs sein wird: „Entscheidend ist die Akzeptanz. Wie viele Leute lassen sich tatsächlich impfen?“ Und Dr. Farnschläder ist sich sicher: „Es wird Vorbehalte geben.“

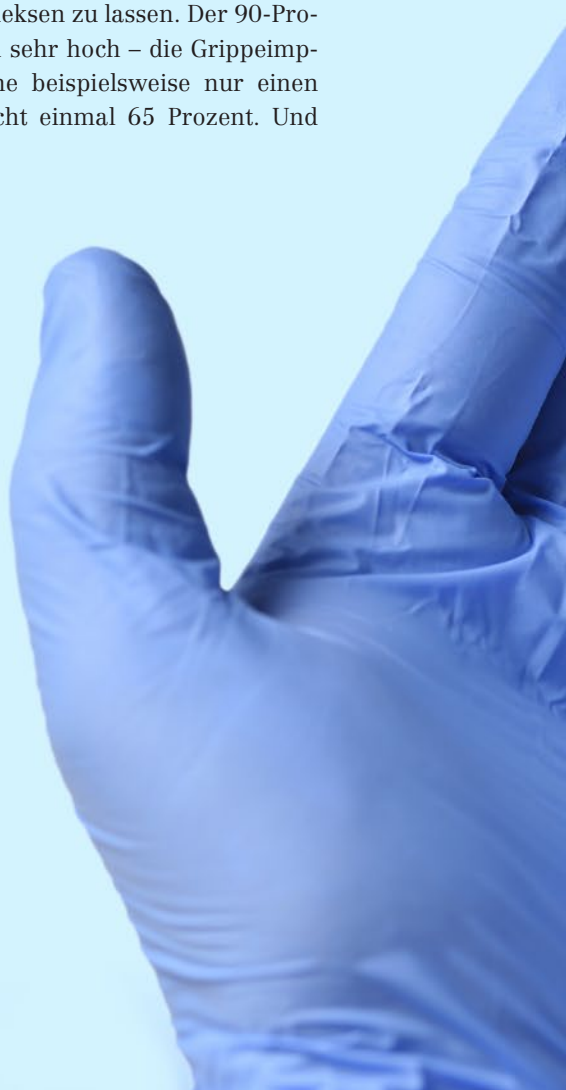
Denn die klinischen Studien zeigten zwar einerseits, dass die Impfung einen 90-Prozent-Schutz bieten wird: „Das ist in Placebo-Tests nachgewiesen.“ Aber andererseits weisen laut Dr. Farnschläder eben auch 50 Prozent der Probanden spürbare Symptome der Immunantwort auf: Schüttelfrost, Müdigkeit, Fieber oder Kopfschmerzen treffen laut Statistik jeden Zweiten, nachdem er die erste der beiden Impfdosen bekommen hat – wenn auch meist nur von kurzer Dauer.

Dr. Farnschläder erklärt das – vereinfacht dargestellt – als normale Begleiterscheinungen der Abwehrreaktion des Körpers. Wenn die menschlichen Zellen erstmals mit der RNA des Coronavirus in Kontakt kommen, bilden sie Antigene und schließlich Antikörper. Und das ist ein Kraftakt. Ergo kann man laut Dr. Farnschläder nicht im eigentlichen Sinne von Nebenwirkungen sprechen – aber man braucht keine Kristallkugel um zu ahnen, dass genau dieses Wort in der öffentlichen Diskussion auftauchen wird.

Und die „Nebenwirkungen“ werden die Akzeptanz des Impfstoffs beeinflussen, prophezeit der Mediziner. Er veranschaulicht das mit einem einfachen Beispiel: „Eine Darmspiegelung macht niemandem Spaß. Weil ein Karzinom weit weg erscheint, verzichten viele Menschen auf die unangenehme Prävention.“ So könnte es auch bei der Corona-Impfung sein.

Es wird Vorbehalte geben

Dabei gibt es laut Dr. Farnschläder gute Gründe, sich pieksen zu lassen. Der 90-Prozent-Schutz sei sehr hoch – die Grippeimpfung verspreche beispielsweise nur einen Schutz von nicht einmal 65 Prozent. Und



© pridannikov | Adobe Stock

selbst, wenn das Virus mutiert, wäre die Impfung nicht vergebens. „Natürlich ist das ein Worst-Case-Szenario“, sagt der Mediziner. „Aber selbst, wenn man gegen eine Virus-Variante geimpft wird, die in einem Jahr nicht mehr aktuell ist, bietet die Impfung jetzt den vollen Schutz.“

Allerdings: Selbst im St. Marien-Krankenhaus wird es keine umfassende Impfempfehlung für die Belegschaft geben. Denn: Jeder Einzelne – und das gelte für die Bevölkerung genauso wie für das medizinische Fachpersonal – müsse seine ganz persönliche Risiko-Nutzen-Rechnung aufstellen. In der Praxis bedeutet das: Wer z. B. als Krankenpflegerin ein hohes Infektionsrisiko aufweist, zieht einen größeren Nutzen aus der Impfung als jemand, der mit der üblichen AHA-Formel dem Virus halbwegs verlässlich aus dem Weg gehen kann. Oder: Wer zu den Risikogruppen gehört, darf ebenfalls einen großen Nutzen in seine Waagschale werfen.

Auch altruistische Motive könnten bei der Impfquote eine Rolle spielen, meint Dr. Farnschläder. Er ist durchaus optimistisch, dass viele die unbequemen Begleiterscheinungen der Impfung in Kauf nehmen, um andere zu schützen.

Denn erst wenn zwei Drittel der Bevölkerung geimpft sind, könne von einem wirksamen Herdenschutz gesprochen werden. Zwar sei das Virus dann immer noch nicht verschwunden – aber das Infektionsgeschehen würde nicht mehr einem Flächenbrand gleichen. „Damit würde auch das Gesundheitssystem nicht mehr an die Belastungsgrenze stoßen.“

Erst das wäre der Punkt, an dem auch die Restriktionen gelockert werden könnten. Im Umkehrschluss heißt das: „Ohne Impfung würde sich die Lage im nächsten Sommer sicher entspannen – und dann kämen im Herbst wieder massive Einschränkungen.“ /

„Entscheidend ist die Akzeptanz.“

DR. MED. ANDREAS FARNSCHLÄDER

Leitender Hygienebeauftragter Arzt im St. Marien-Krankenhaus Siegen

Top in Deutschland

Das St. Marien-Krankenhaus Siegen wurde einmal mehr vom Nachrichtenmagazin FOCUS in die nationale Bestenliste der Kliniken in Deutschland aufgenommen. Besonders sticht hierbei die Klinik von Dr. med. Alois Franz hervor, die seit über zehn Jahren regelmäßig in der Top 10 der Orthopädien landet. /

Alexandra Altrogge von Marien Ambulant bei der Schulung für den Schnelltest

Hamsterqualitäten beim Einkauf

Marien Gesellschaft geht bei Schnelltests voran

Der Herbst, die Zeit der Vorräte – das gilt in Zeiten wie diesen nicht nur für die Tierwelt, sondern auch für das Gesundheitssystem. Die Marien Gesellschaft Siegen hat jedenfalls echte „Hamster-Qualität“ entwickelt. Soll heißen: In den Lagern am Kampen liegen momentan kistenweise Antigen-Schnelltests, um dem Coronavirus auf die Spur zu kommen. Der Einkauf von Marien Kliniken um Andreas Grub hatte schon vor mehreren Wochen zig tausende dieser Tests bestellt, noch bevor sich die zweite Welle der Pandemie so richtig aufgebaut hatte und die neue Teststrategie vom Bund verkündet worden war.

Vor allem in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen sollen die Tests zum Einsatz kommen, auch und gerade um die Labore zu entlasten. Wie beim herkömmlichen PCR-Test wird ein Rachenabstrich genommen. Der Teststreifen zeigt nach rund 15 Minuten an, ob eine Infektion vorliegt. Zur ganzen Wahrheit gehört aber auch, dass der Schnelltest nicht ganz so zuverlässig ist wie das herkömmliche Verfahren. Ein Schnellschuss ist er deshalb aber noch lange nicht. Er kann nach Meinung von Experten einen entscheidenden Beitrag dazu leisten, das Ansteckungsrisiko deutlich zu minimieren.

Dabei hat die Marien Gesellschaft Siegen die Maschen besonders eng gezogen. Hier können sich sämtliche Mitarbeiter auf freiwilliger Basis testen lassen, egal ob Symptome vorhanden sind oder nicht. Anfang November wurden die Beschäftigten per Rundmail über das neue Angebot informiert, und Hauptgeschäftsführer Hans-Jürgen Winkelmann ging auch direkt als einer der ersten mit gutem Beispiel voran.

Bei Patienten, die „normal“ und daher mit einem gewissen Vorlauf im St. Marien-Krankenhaus aufgenommen werden, kommt weiterhin der PCR-Test zum Einsatz, anders sieht es bei akuten Fällen aus. „Wir hatten frühzeitig ausreichend Bestände geordert, allein 11 000 Tests stehen für unsere Altenpflege-Einrichtungen zur Verfügung“, berichtete Dr. Christian Stoffers gegenüber der Siegener Zeitung. Überhaupt liegt ein besonderer Schwerpunkt auf dem Schutz dieser Risikogruppe, hier sehe man sich in einer besonderen Verantwortung. In den Altenheimen in den Kreisen Altenkirchen und Siegen-Wittgenstein wird der Schnelltest auch Besuchern angeboten.

Dank des vorausschauenden Einkaufs, der schon zu Beginn der Corona-Krise bei Schutzausrüstung mit gefüllten Regalen punkten konnte, ist in der Kampenstraße kein Engpass abzusehen. Und mögen „Hamster“ beispielsweise bei Klopapier und Hefe doch ein eher fragwürdiges Sozialverhalten zeigen, muss das ja nicht für Schnelltests gelten. /

APTO
CUBE
10seven

/ **Name:** Timo Dreisbach
@us: Marien Pflege gGmbH
Age: 31
High: 3. Platz Duathlon Meisterschaften
7. Platz AK Ironman 70.3
Experience: 3x Deutsche Triathlon Meisterschaften
Jug. B und A
Goals: Teilnahme Ironman Frankfurt EM
Teilnahme Ironman Hawaii WM

Infos rund um den Siegener Reflux-Tag sowie alle Videos finden Sie auf **www.refluxtag2020.de**

Schluckstörungen im Fokus

Virtueller Reflux-Tag zieht

Nach dem erfolgreichen Herztag setzte die Marien Gesellschaft weiter auf das digitale Format – dieses Mal mit einem Kooperationspartner: Im November informierte das Reflux-Zentrum Siegerland, eine Kooperation des Diakonie Klinikums Jung-Stilling Siegen und des Marien Kliniken – St. Marien-Krankenhauses Siegen, im Rahmen des Magen-Darm-Tags der „Gastro-Liga“ mit einer virtuellen Veranstaltung unter dem Hashtag „refluxtag2020“ über die Themen Schluckstörungen und Sodbrennen. Moderiert wurde die Veranstaltung von Prof. Dr. med. Joachim Labenz und Prof. Dr. med. Frank Willeke, beide Direktoren der kooperierenden Kliniken. Über 250 Teilnehmer verfolgten den Livestream, der seit heute auch in der Mediathek refluxtag2020.de hinterlegt ist.

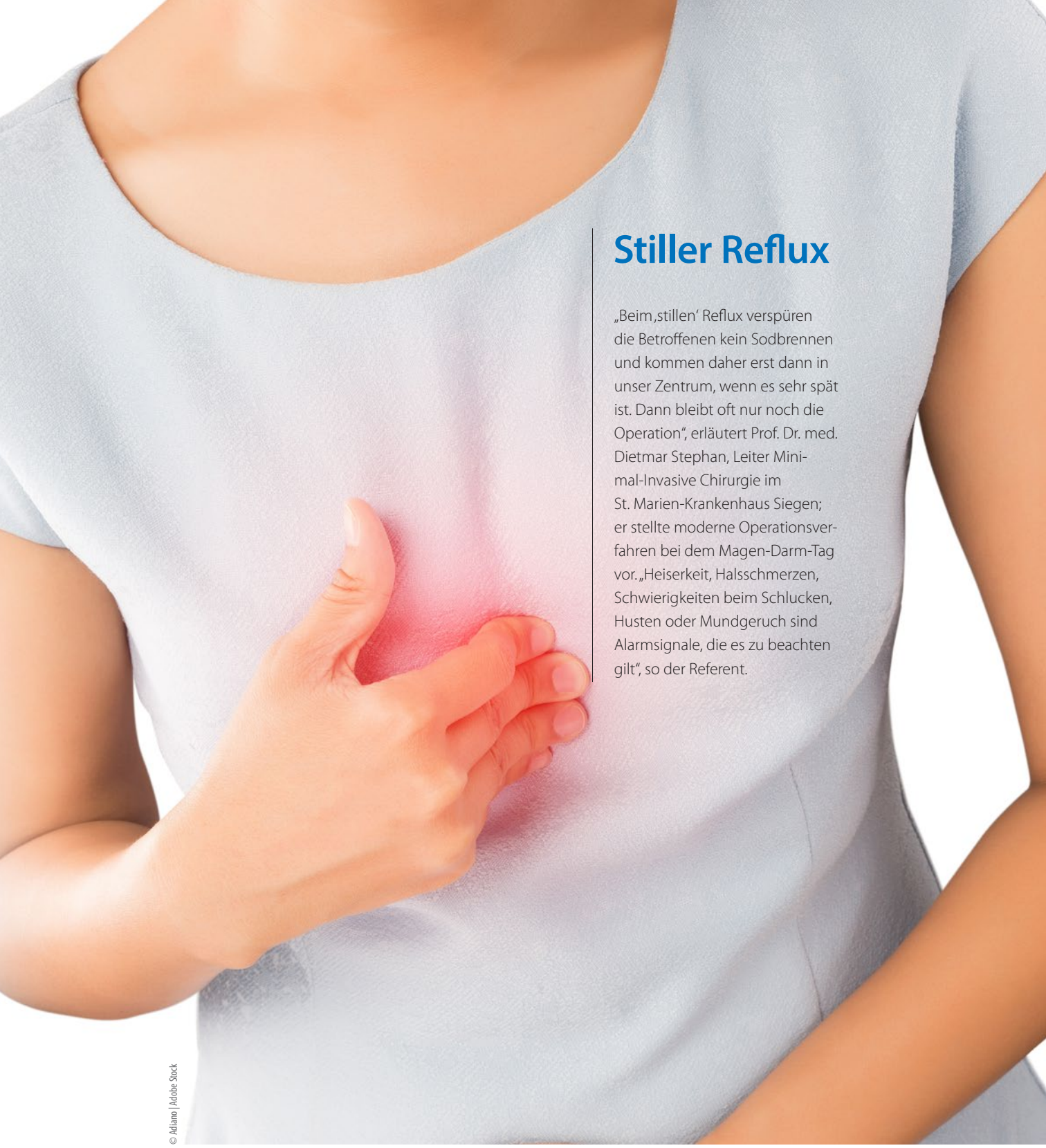
Der Reflux-Tag begann mit einer kurzen Anmoderation des Moderatorenduos Prof. Willeke und Prof. Labenz. Sodann starteten die Vorträge, an die sich jeweils eine kurze Diskussionsrunde anschloss. „Normalerweise geht das Schlucken von Nahrung wie von selbst. Erst wenn die Speiseröhre erkrankt, wird man sich ihrer Aufgaben bewusst. Schluckbeschwerden, Aufstoßen oder Sodbrennen sind dann typische Symptome“, berichtete Dr. med. Gisela Labenz, Mitgründerin des Reflux-Zentrums Siegerland und Referentin bei dem virtuellen Magen-Darm-Tag. Das Schlucken besteht aus mehreren fein aufeinander abgestimmten Einzelschritten. „Störungen können hierbei entstehen, wenn ein oder mehrere dieser Schritte beeinträchtigt sind“, erklärte dann Dr. med. Daniela-Patricia Borkenstein, Sektionsleiterin im Diakonie Klinikum und ebenfalls Referentin bei der Veranstaltung. Dabei wird nur der Beginn des Schluckprozesses bewusst eingeleitet, indem die zerkleinerte Nahrung vom Mundbereich in den Rachen geschluckt wird. Der restliche Vorgang über die Speiseröhre verläuft automatisch. Sowohl an deren Anfang als auch am Ende befinden sich Schließmuskeln, die den Eintritt der Nahrung in die und deren Austritt aus der Speiseröhre regulieren.

Schluckstörungen können in jedem Alter auftreten. Allerdings sind ältere Menschen am häufigsten davon betroffen. „Wie an anderen Körperorganen ‚nagt‘ die Zeit auch am Schluckapparat“, erläutert Moderator Prof. Dr. med. Joachim Labenz nach den eigespielten Vorträgen. „Die Muskulatur wird allmählich schwächer und außerdem steigt im Alter das Risiko für Erkrankungen, die sich negativ auf das Schluckvermögen auswirken können“, ergänzt Moderator Prof. Dr. med. Frank Willeke. Beide beantworteten während der etwa 1 ½ stündigen Veranstaltung auch live gestellte Fragen der Zuschauer. In manchen Fällen kann – auch in jüngeren Jahren – ein Reflux, also der Rückfluss von Mageninhalt in die Speiseröhre, die Schluckbeschwerden verursachen, so die beiden weiter. Die aggressive Magensäure greift dabei die Schleimhaut der Speiseröhre an, und es kann zu Entzündungen kommen.

Besonders nachts bleibt der Reflux häufig unbemerkt und kann die Speiseröhre schädigen. Bei anhaltenden Schluckbeschwerden sollten Betroffene das Reflux-Zentrum Siegerland aufsuchen. Dort wird nach einer ausführlichen Befragung die Überleitung in eine der beteiligten Kliniken veranlasst. In den meisten Fällen wird dabei zunächst eine Speiseröhren- und Magenspiegelung durchgeführt, um die Ursache des Leidens zu identifizieren. Erst wenn sämtliche internistischen Maßnahmen erschöpft sind, wird vom interdisziplinären Team des

/ Gemeinschaftsprojekt

Pressesprecher Dr. Christian Stoffers weist darauf hin, dass es beim Umstieg auf das neue Format externe Unterstützung gab: Zum Gelingen beigetragen haben Fabian Schneider und Kevin Kahraman sowie die Auszubildenden Tom Blasberg und Pascal Neumann vom Autohaus Hoppmann und Silas Irle von der Firma :anlauf. Das eingespielte Material hat Kai Osthoff erstellt.



© Adiano | Adobe Stock

Stiller Reflux

„Beim ‚stillen' Reflux verspüren die Betroffenen kein Sodbrennen und kommen daher erst dann in unser Zentrum, wenn es sehr spät ist. Dann bleibt oft nur noch die Operation", erläutert Prof. Dr. med. Dietmar Stephan, Leiter Minimal-Invasive Chirurgie im St. Marien-Krankenhaus Siegen; er stellte moderne Operationsverfahren bei dem Magen-Darm-Tag vor. „Heiserkeit, Halsschmerzen, Schwierigkeiten beim Schlucken, Husten oder Mundgeruch sind Alarmsignale, die es zu beachten gilt", so der Referent.

Reflux-Zentrums Siegerland eine Operation in der spezialisierten Klinik empfohlen. Schließlich gab Baris Watzke, Geschäftsführer des Siegener Startups „medocs" Auskunft darüber, wie die Möglichkeiten der Digitalisierung bei diesem Krankheitsbild ausgeschöpft werden können.

„Ein weiteres Mal konnten wir mit dieser Veranstaltung zeigen, dass ein digitales Format angenommen wird, wenngleich die unmittelbare Nähe zum Auditorium fehlte", so Hans-Jürgen Winkelmann in seinem Resümee zum Reflux-Tag. /

Prof. Dr. med. Joachim Labenz beim Dreh

Weihnachtsevangelium

Die Geburt Jesu Christi in Bethlehem

Es begab sich aber in jenen Tagen, dass ein Befehl ausging von dem Kaiser Augustus, dass der ganze Erdkreis sich erfassen lassen sollte. Diese Erfassung war die erste und geschah, als Kyrenius Statthalter in Syrien war. Und es zogen alle aus, um sich erfassen zu lassen, jeder in seine eigene Stadt. Es ging aber auch Joseph von Galiläa, aus der Stadt Nazareth, hinauf nach Judäa in die Stadt Davids, die Bethlehem heißt, weil er aus dem Haus und Geschlecht Davids war, um sich erfassen zu lassen mit Maria, seiner ihm angetrauten Frau, die schwanger war. Es geschah aber, während sie dort waren, da erfüllten sich die Tage, dass sie gebären sollte. Und sie gebar ihren Sohn, den Erstgeborenen, und wickelte ihn in Windeln und legte ihn in die Krippe, weil für sie kein Raum war in der Herberge.

Die Hirten und die Engel

Und es waren Hirten in derselben Gegend auf dem Feld, die bewachten ihre Herde in der Nacht. Und siehe, ein Engel des Herrn trat zu ihnen, und die Herrlichkeit des Herrn umleuchtete sie; und sie fürchteten sich sehr. Und der Engel sprach zu ihnen: Fürchtet euch nicht! Denn siehe, ich verkündige euch große Freude, die dem ganzen Volk widerfahren soll. Denn euch ist heute in der Stadt Davids der Retter geboren, welcher ist Christus, der Herr.

© t0m15 | Adobe Stock

Und das sei für euch das Zeichen: Ihr werdet ein Kind finden, in Windeln gewickelt, in der Krippe liegend. Und plötzlich war bei dem Engel die Menge der himmlischen Heerscharen, die lobten Gott und sprachen: Herrlichkeit [ist] bei Gott in der Höhe und Friede auf Erden, [und] unter den Menschen [Gottes] Wohlgefallen!

Und es geschah, als die Engel von ihnen weg in den Himmel zurückgekehrt waren, da sprachen die Hirten zueinander: Lasst uns doch bis nach Bethlehem gehen und die Sache sehen, die geschehen ist, die der Herr uns verkündet hat! Und sie gingen eilends und fanden Maria und Joseph, dazu das Kind in der Krippe liegend. Nachdem sie es aber gesehen hatten, machten sie überall das Wort bekannt, das ihnen über dieses Kind gesagt worden war. Und alle, die es hörten, verwunderten sich über das, was ihnen von den Hirten gesagt wurde. Maria aber behielt alle diese Worte und bewegte sie in ihrem Herzen. Und die Hirten kehrten wieder um und priesen und lobten Gott für alles, was sie gehört und gesehen hatten, so wie es ihnen gesagt worden war. /

NICHT VERPASSEN!

Die Weihnachtsansprache **am 23. Dezember 2020** auf unserem Youtube-Kanal.

IHR DECHANT KARL-HANS KÖHLE

Lukas 2

© Alexstar | Adobe Stock

Zimt - in der süßen Küche unentbehrlich

/ Zimt wird aus der getrockneten Rinde von Zimtbäumen gewonnen, entweder als Pulver oder Stangen. Bei uns verwendet man Zimt vor allem fürs Adventsgebäck und Süßspeisen. Andere Kulturkreise verfeinern damit auch Fleischspeisen, Linsen, Kartoffeln, Currys und vieles mehr. Man unterscheidet zwischen dem Ceylon-Zimt und dem aus China stammenden Cassia-Zimt. Ersterer ist daran zu erkennen, dass mehrere der nur Millimeter dicken Rindenschichten zu sogenannten Quills ineinandergeschoben werden. Hieraus entsteht der feinste und qualitativ hochwertigste Zimt. Cassia-Zimt ist etwas schärfer und seine Rinde ist sehr viel dicker.

Besinnliche "Home-Weihnachten"

/ Bald ist Heiligabend. Und die Bundeskanzlerin und die Ministerpräsidenten haben uns „Home-Weihnachten“ verordnet. Trüben die Aussichten die Vorfreude auf das Familienfest? Dass Weihnachten im Corona-Jahr irgendwie anders sein wird, da sind sich in der Siegener Fußgängerzone alle einig. Dennoch wollen sich die Menschen das Fest nicht vermiesen lassen, aber traurig sind sie trotzdem, weil nicht die ganze Familie zusammenkommen darf oder der geliebte Weihnachtsmarkt am Unteren Schloss heuer komplett ausfällt. Sicher finden die Kirchen Wege, Weihnachtsgottesdienste zu organisieren, doch können auch wir etwas tun: In Zeiten des "Home-Office" kommt eben "Home-Weihnachten". Denn die Weihnachtsgeschichte aus dem Evangelium zu lesen und ein paar Weihnachtslieder anzustimmen, das geht auch im heimischen Wohnzimmer. Und wenn man keine Bibel hat, muss man nur die Worte „es begab sich aber“ bei Google eingeben, dann kommt man auf jeden Fall schnell zu dem Lukas-Text. Natürlich gibt es ihn auch in der Marien Konkret.

Orangen zum Duften bringen

/ Für den perfekten Duft im Advent braucht es nicht viel: einfach ein paar Nelken vorsichtig durch die Haut in die Orangen pieksen und fertig ist der Raumduft. Am schönsten sieht es natürlich aus, wenn Muster oder Figuren aus Nelken gesteckt werden. Sodann können die Orangen auf grüne Tannenzweige gelegt werden.

© M.studio | Adobe Stock

© magdal3na | Adobe Stock

© chudo2307 | Adobe Stock

Lebkuchen ist nicht gleich Lebkuchen

/ Feinste", "feine" und Oblaten-Lebkuchen sind aus sogenannten "Lebkuchenmassen" zubereitet und müssen Anteile von Nüssen enthalten. Im Gegensatz dazu gibt es auch Lebkuchen - zum Beispiel "Braune Lebkuchen" - die gar keine Nüsse enthalten. Sie sind aus "Lebkuchenteigen" hergestellt. Deshalb: einen Blick auf die Zutatenliste werfen. Dort stehen in absteigender Menge alle Inhaltsstoffe - je weiter eine Zutat vorne steht, desto größer ist ihr Anteil. Bei "Braunen Lebkuchen" sind das Mehl und Honig oder Glukosesirup.

Weihrauch – edler Duft, Symbol für Gott

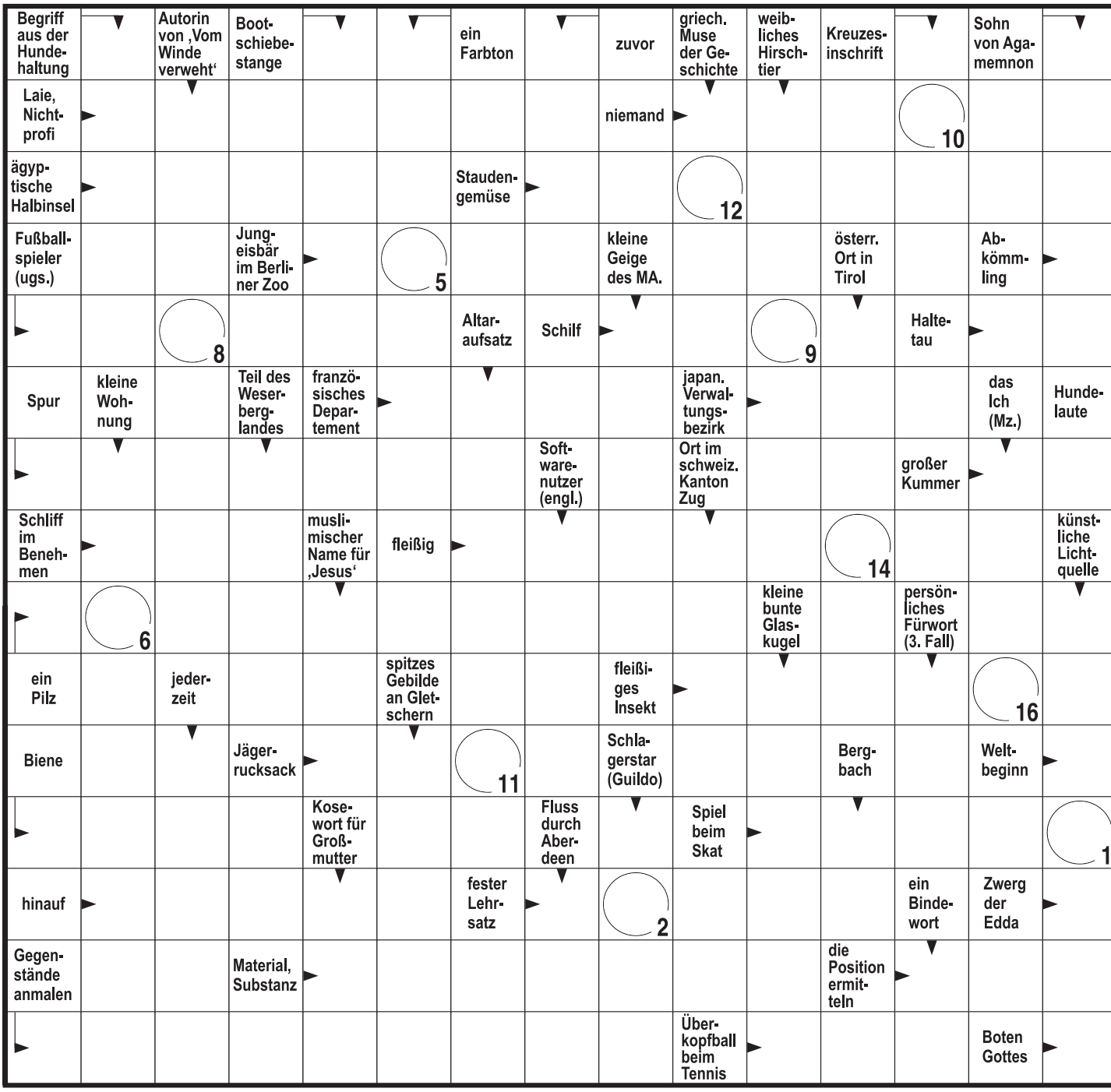
© Sonja Birkelbach | Adobe Stock

/ Weihrauch tropft im Süden der Arabischen Halbinsel aus den geritzten Bäumen der Gattung Boswellia-Sacra. Im Ägypten der Pharaonen nannte man Weihrauch den Gottesduft, den für Umgang mit der Gottheit qualifizierten Stoff. Fast ein halbes Jahrtausend lang war Weihrauch zum festlichen Hochamt in der römischen Liturgie vorgeschrieben. Bei anderen Feiern durfte er nicht verwendet werden. Seit der Liturgiereform des Zweiten Vatikanischen Konzils kann Weihrauch nun bei jedem Gottesdienst Verwendung finden. Vielen gilt er eben als festliches Accessoire.

Mit Allergie durch den Advent

© photocrew | Adobe Stock

/ Im Geschäft sind verpackte Lebkuchen und Plätzchen oft mit Hinweisen für Allergiker versehen. Bei den Weihnachtsplätzchen von Oma fehlen diese Hinweise sicher. Deshalb sollten Allergiker hier besonders vorsichtig sein und das gut gemeinte Geschenk nicht anrühren. Der einzige Weg, um auf der sicheren Seite zu stehen, ist: selber backen. Dabei kann man typische Allergene ersetzen - Haselnüsse und Erdnüsse zum Beispiel durch Mandeln, Haferflocken, Kokosraspeln oder Amaranth. Als Ei-Ersatz kann man eine Mischung aus zwei Esslöffeln Wasser, einem Esslöffel Pflanzenöl und einem halben Teelöffel Backpulver nehmen.



Liebe Leserinnen und Leser,

Wir suchen dieses Mal ein nützliches Hilfsmittel. Bitte die Lösung aufschreiben und bis zum 15. Februar 2021 an die Redaktion der Marien Konkret (Marien Gesellschaft Siegen gGmbH, Referat Marketing & Kommunikation, Kampenstr. 51, 57072 Siegen) senden. Unter allen fristgemäß vorliegenden Einsendungen mit richtigem Lösungswort wird ein Überraschungspreis verlost.

Wir wünschen viel Glück!
Ihre Redaktion

Es wird keine Gewähr übernommen und der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Auflösung erfolgt in der nächsten Ausgabe.
Die Gewinnerin des letzten Rätsels ist Frau Sylvia Disselbrede aus Wilnsdorf.

Haftung, Garantie übernehmen
Taxis in England
schaudern
int. arbeitende Polizei (Kw.)
einäugiger Riese
Naumburger Domfigur
nordisches Göttergeschlecht
Staat in Südosteuropa
Geste der Zuneigung
kräftiger Schubs
7
Minifunkempfänger
plastisches Brustbild
17
Balkonpflanze
Kains Bruder
3
kosmet. Artikel für die Lippen
folglich (latein.)
arabisch: Sohn
spanisch: nein
eine Tonart
Stadt in Böhmen
arabischer Fürstentitel
Funkortungsverfahren
13
mittels, durch
gebieten
Post per Internet (Mz.)
Roman von Emile Zola
Speisefisch
strafen
Arktisvogel
Salzgewinnungsanlage
US-Amerikaner (Kw.)
langschwänziger Papagei
islam. Rechtsgelehrter
Vorname der Nielsen †
Teil des Kirchturms
Fort am Großen Sklavensee
Teil des Hess. Berglands
lediglich
kampieren
Dingwort, Substantiv
Sänger der 60er (Paul)
linke Kontoseite
kalkhaltig (Wasser)
schmal
Muse der Lyrik
gefangene Fischmenge
Musikrichtung (engl. Abk.)
Abk.: Mittelläufer
anschließend
Keimzelle
15
Vorname Twains
Fachmann
4
gehoben: speisen
elektr. Informationseinheit

Bild: © ffphoto | Adobe Stock

Auflösung Rätsel 99

■B■S■I■G■E■SG■■U■S■■EL■■B■■■■U
REITEN■ERDBEEREN■TANGO■WILDERN
■A■ALE■W■EINFUHR■EL■OR■■BONSAI
■TOP■SPANN■KR■■ERIKA■GETOESE■O
INSEL■OE■■REAKTION■ZINS■■W■RAN
■I■LI■RHONE■GA■FLOTT■OSTSEE■M■
■KENNWORT■GATTE■LB■ERNEUT■BATA
■■M■O■■■TWEN■ORKOS■K■■R■ADE■SG
LAUBSAEGE■LE■DT■■TOELE■TT■NERO
■U■LALA■RENTNERIN■K■ARBEITSTAG
ASTA■TRI■F■OE■AMI■URIG■RK■OTTO
GRAUPAPAGEI■SIGMA■L■SOMMER■■■
■E■EIN■H■UNA■■■EMAIL■■A■RE■MAL
■DE■■EU■GSG■BINNEN■IHNEN■NAIVE
NELKE■RAD■OVAL■SYDNE■ERATO■NEU

INTENSIVSTATION

Corona-Logbuch

© OneLineStock.com | Adobe Stock

Wir empfinden die aktuelle Situation als besonders belastend, da Patienten mit schwerwiegenden Erkrankungen zusätzlich isoliert werden müssen, wenn beim routinemäßig vorgenommenen Schnelltest eine Infektion erkannt wird. Gleichwohl gilt, dass Patienten, Angehörige und auch Pflegende gleichsam von der strikten Besuchsregelung mental belastet werden; natürlich ist ein Besuch bei Menschen im kritischen Zustand weiterhin möglich, während bei frisch operierten Patienten erst nach fünf Tagen Angehörige kommen dürfen. Wir versuchen dann durch digitale Medien Abhilfe zu schaffen. Erschwerend kommt hinzu, dass immer mehr Kollegen in Kontaktquarantäne müssen und sich dadurch die Personalsituation zuspitzt. Durch die Zugangsbeschränkungen wird dieser Zustand zumindest gedämpft. Hier müssen wir sehr viel Aufklärungsarbeit leisten. Besonders dankbar bin ich für das sehr gute Miteinander auf unserer Intensivstation. Die vielen Monate der Ausnahmesituation haben uns ganz sicher mehr zusammengeschweißt; wir freuen uns aber auch über die gute interdisziplinäre Zusammenarbeit in unserem Krankenhaus. Einen ersten Lichtblick erleben wir jetzt durch die Ankündigung eines Impfstoffs, der uns ganz sicher dabei helfen wird, die akute Krise zu überwinden. Wir hoffen aber auch, dass am Ende der Ausnahmesituation – jenseits der Sonntagsreden – mehr Wertschätzung insbesondere den Pflegeberufen entgegengebracht wird. /

Konrad Dietershagen, 40,
Fachpfleger Intensiv,
Leiter Intensivstation
St. Marien-Krankenhaus Siegen

Winter-Impressionen

Fotokolumne von
Martina Auffenberg

© Ms.Moloko | Adobe Stock

Wir wünschen allen
Leserinnen und Lesern

Frohe Weihnachten

und ein gesegnetes neues Jahr 2021.

Marien
Gesellschaft
Siegen