



Marien
Gesellschaft
Siegen

Magazin
Frühling 2021
Nr. 101

MARIEN / KONKRET



Impfstart / 8

34 GESUNDHEIT

*Freiwilliger Verzicht
in der Fastenzeit*

28 ENTWICKLUNG

*Platz schaffen
am Kampen*

20 GESCHICHTE

*Deo Gratias – Buch
über die Eremitage*



- / **KONKRET**
 - 4 Frühling
- / **MAILBOX**
 - 6 Kurznachrichten
- / **SCHWERPUNKT**
 - 8 Kleiner Piks, große Hoffnung
 - 11 Ruckelstart im Krankenhaus
 - 12 Ein Piks gegen Krebs
 - 14 Auf die Kuh gekommen
- / **INNOVATION**
 - 18 Künstliche Intelligenz im OP
- / **ENTWICKLUNG**
 - 28 Platz schaffen
 - 30 Neue Praxis für Orthopädie eröffnet
- / **GESCHICHTE**
 - 20 Deo Gratias!
- / **GESUNDHEIT**
 - 22 Häppchenweise Tumorzellen abtöten
 - 24 Tickende Zeitbombe
 - 34 Freiwilliger Verzicht
 - 42 Keine Chance der Frühjahrsmüdigkeit
- / **TALENTS**
 - 32 Fotografin & Pflegerin Sylwia Sobczyk
- / **PANORAMA**
 - 16 Apotheke
 - 26 Fitte Firma
 - 36 Ostern – der höchste Feiertag
 - 40 Rätsel
 - 43 Frühlings-Impressionen



Großes Preisrätsel
auf Seite 40
Gewinnen Sie einen
Überraschungspreis

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.), Alexandra Netzer und Charlotte Rieb
Druck: Wilke Druckerei, Hilchenbach
Satz & Layout: Alexandra Netzer
Redaktionsbeirat: Martina Auffenberg
Bildnachweis: Fotolia, Adobe Stock, Kai Osthoff, Morgenthal Fotografie, Sylwia Sobczyk, Martina Auffenberg, Hans Blosssey, Kay-Helge Hercher, Titelbild: © myboys.me | Adobe Stock

Leserbriefe, Bildbeiträge und Anmerkungen an die Redaktion „**MARIEN KONKRET**“ adressieren. Die Redaktion behält sich die Veröffentlichung und Kürzungen eingereicherter Unterlagen vor. Beiträge für die **MARIEN KONKRET** Nr. 102 können bis zum 15. Mai 2021 eingereicht werden.

MARIEN KONKRET Nr. 101, März – Mai 2021, ISSN 1863-9356

*Sehr verehrte Damen und Herren,
liebe Leserinnen und Leser.*



die volle Wucht der zweiten Pandemie-Welle und nun eine beginnende weitere Welle hat auch unsere Marien Gesellschaft erreicht: Zahlreiche stationär behandlungsbedürftige Erkrankte, Kapazitätsengpässe, Ausbruchsgeschehen in einer unserer Pflegeeinrichtungen und aktuell die rasend schnelle Ausbreitung der britischen Virus-Mutation mit Belegungsstopp und Besuchsverbot in unserem St. Marien-Krankenhaus. Uns und allen anderen Krankenhäusern in Deutschland wird seit fast einem Jahr alles abverlangt, um das Geschehen in den Griff zu bekommen.

Auch wirtschaftlich sind die Krankenhäuser im Würgegriff der Pandemie: Fast 20% Fallzahlrückgang in den Krankenhäusern NRW's und geschätzte Einnahmendefizite von 370 Mio. EURO. Zahlen, die noch vor einem Jahr als unvorstellbar galten. Von den außerordentlichen Belastungen der Mitarbeitenden in Medizin und Pflege ganz zu schweigen. Bis Ende September letzten Jahres haben es Bund und Land ganz gut verstanden, den Rettungsschirm für die Krankenhäuser und Pflegeheime so aufzuspannen, dass obige Verwerfungen einigermaßen kompensiert werden konnten.

Umso frustrierender ist das derzeitige politische Geschehen. Die Mängel einer politischen Zentralverwaltung ohne Krisenerfahrung haben wir alle ja bereits im letzten Jahr im Bereich der persönlichen Schutzausrüstung und der Desinfektionsmittel feststellen dürfen. Gut, dass wir uns an dieser Stelle durch große Umsicht aller Beteiligten selbst helfen konnten. Dort wo diese Selbsthilfe in der Folgezeit nicht mehr möglich war, ist aber das Versagen besonders deutlich geworden. Insbesondere die beschämend-bürokratisierte Organisation des viel zu langsamen Impfprozesses in Deutschland eignet sich als schmerzhafter Beleg hierfür.

Als ob dies nicht schon genug wäre, müssen wir aktuell hinnehmen, dass politisch den Krankenhäusern seit November erhebliche Einschnitte der Rettungsschirmmittel zugemutet werden und, dass in den Pflegeeinrichtungen die vorhandenen Belegungsrückgänge nicht mehr Gegenstand von Ausgleichszahlungen sein sollen. Ausgerechnet in den Phasen der größten Anspannungen durch zweite und beginnende dritte Welle der Pandemie. Da drängt sich der Verdacht auf, dass momentan andere Kräfte am Werk sind. Wer die Pandemie allerdings missbraucht, um eine „kalte“ Strukturbereinigung in der Krankenhauslandschaft zu erreichen, handelt in höchstem Maße verantwortungslos!

Die Appelle von uns allen, von den Krankenhausesellschaften, von den Spitzenverbänden, den Ärztekammern und vielen anderen sind deshalb eindeutig und klar: Die Verantwortlichen in der Politik dürfen uns jetzt nicht im Regen stehen lassen. Wir brauchen eine solide Kalkulationsgrundlage für das gesamte Jahr 2021, für die Krankenhäuser, die Pflegeeinrichtungen, die ambulanten Leistungen der MVZ-Praxen und der Rehabilitation. Die Notwendigkeit, das Beste zur Behandlung von COVID-19-Erkrankten zu geben bzw. die Ausbreitung des Virus zu verhindern darf nicht gebremst sein durch ökonomische Zwänge, mit dem Ziel das Überleben von Einrichtungen zu sichern!

Abschließen möchte ich mit einem großen Dank an unsere über 2.200 Mitarbeitenden: Sie alle sind es, die mit Tatkraft, Entschlossenheit und hoher Kompetenz mit uns durch diese Krise gegangen sind und weiter gehen. Bisher haben wir es hervorragend gemeistert und wir werden in absehbarer Zeit einmal stolz auf das zurückblicken können, was uns diese schwierige Zeit hinterlassen hat: Die Gewissheit, gemeinsam als „Marien-Familie“ etwas bisher nicht Vorstellbares leisten zu können.

Ihnen und Ihren Familien ein guten Start in den Frühling und eine gesegnete und lebendige Osterzeit.

Es grüßt Sie herzlich

Hans-Jürgen Winkelmann
Hauptgeschäftsführer

/ Bald ist er endlich da: der **Frühling**. Doch oft weiß er gerade im April nicht, was er will. Mal beschert er uns tagelang kühles, feuchtes, windiges "Sauwetter", und am nächsten Tag den schönsten Siegerländer Sonnenschein – der häufige Wechsel macht insbesondere Wetterfühligen zu schaffen. Sie klagen über Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen und rheumatische Beschwerden wie Gelenk-, Glieder- und Rückenschmerzen. Wer partout nicht aus dem Tief kommt, sollte sich viel an der frischen Luft bewegen und seinen Körper immer wieder verschiedenen Wetter-Reizen aussetzen, sich gesund ernähren und auf Alkohol und Nikotin verzichten.



podziwianie



Altweiber

✉/Es gibt einfach Dinge, die kann man einfach nicht aufs nächste Jahr verschieben. So kostümierten sich an Altweiber Mitarbeitende im Marien Hospiz Louise von Marillac, um den Gästen eine besondere Freude zu bereiten. Im Bild: Genesia Meiswinkel besucht vollkommen Corona-konform die schwerstkranken Menschen in ihren Zimmern.

Entwarnung

✉/Alle Bewohner in Haus St. Klara wurden Mitte Februar negativ getestet. Sie dürfen seit Aschermittwoch wieder Besuche empfangen. Zwei Monate galt das wegen eines Corona-Ausbruchs verhängte Besuchsverbot. „Das lange Warten auf ein Wiedersehen der lieben Angehörigen hat damit ein Ende“, so Heimleiterin Bianca Böttcher. Es war eine bange Zeit mit vielen schweren Momenten, die ihr Team mit viel Empathie und Menschlichkeit gemeistert hat. „Unser Dank gilt den vielen Unterstützern und, allen voran, den Mitarbeitenden des Gesundheitsamts für ihren wertvollen Dienst“, so Böttcher weiter. Am Karnevalsdienstag fand übrigens der zweite Impfgang in der Einrichtung statt – mit speziellen Berlinern.



100.000 Masken

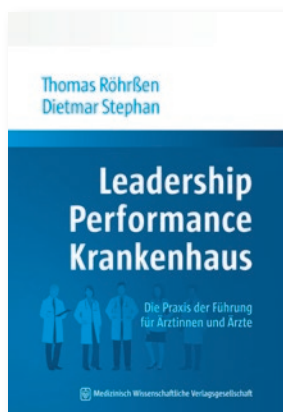


✉/Seit dem 25.01.2021 gilt in Nordrhein-Westfalen die neue Coronaschutz-Verordnung mit verschärften Regeln und Einschränkungen. Auch das Tragen von medizinischen Masken (z.B. OP- oder FFP2-Masken) ist seitdem in bestimmten Bereichen, etwa in öffentlichen Verkehrsmitteln, beim Einkauf in Geschäften, in Arztpraxen oder bei Gottesdiensten, Pflicht. Dass die Beschaffung von medizinischen Masken für den Privatgebrauch für Mitarbeitende und deren Angehörige ein mögliches Problem darstellen kann, wissen die Verantwortlichen der Marien Gesellschaft Siegen. Um ein kleines Zeichen der Unterstützung für die aktuell schwierige Situation zu setzen, schenkt das Siegener Gesundheitsunternehmen allen der über 2.000 Mitarbeitenden für den Privatgebrauch je ein Päckchen mit 50 Masken.

Dreharbeiten

✉/Im Netpher Haus St. Elisabeth fanden im Februar Dreharbeiten für eine Reportage zur Pflege unter Pandemiebedingungen statt. Höhepunkt und zugleich Abschluss des Drehs war der zweite Impfgang in der von Heimleiterin Christiana Fahl geleiteten Einrichtung. Die Reportage "Wie klappt es nun mit dem Impfen? – Unterwegs im Westen" von Fritz Sprengart wird am 8. März 2021 um 22.15 Uhr im WDR Fernsehen ausgestrahlt.





Führung

✓/Chefärzte üben eine überaus anspruchsvolle Führungsrolle in Kliniken aus. Als gesichert kann gelten, dass die Ansprüche an das leitende medizinische Personal auch nach dem Überwinden der Corona-Krise weiter steigen werden. In diesem Zusammenhang hat Prof. Dr. med. Dietmar Stephan gemeinsam mit Co-Autor Thomas Röhrßen das absolut lesenswerte Buch „Leadership-Performance“ bei MWV Berlin herausgegeben, das im Februar erschienen ist.

Neujahrsbaby

✓/Felix Minh Tâm Figelius, 3333 Gramm leicht und 55 Zentimeter lang, wurde in den frühen Morgenstunden am Neujahrstag geboren. Und zwar um 1.44 Uhr in der Geburtshilfe des St. Marien-Krankenhauses. Wenige Stunden später strahlten Mama Tran Thi Van Cam und Papa Michael Figelius in die Kamera: „Besser kann man in diesen Zeiten nicht ins neue Jahr starten“, so die glücklichen Eltern aus Siegen. Felix war das erste Baby, das 2021 das Licht der Welt in Siegen erblickte.



Spiegelbilder

✓/Seit zwölf Monaten veröffentlicht Martina Auffenberg in reger Folge überaus eindrucksvolle Naturaufnahmen in der Westfalenpost. Anfang 2021 gelang ihr ein bemerkenswerter Schnappschuss auf der Rückseite des St. Marien-Krankenhauses. Auch in dieser Konkret finden sich wieder Aufnahmen von ihr mit jahreszeitlichen Bezug: Frühling ist's!



Tombola fürs Hospiz

✓/Die Mitarbeitenden der Klinikservice Siegerland GmbH, die die gemeinsame Zentralküche der Marien Gesellschaft Siegen und des Kreisklinikum Siegen betreibt, haben eine Tombola zu Gunsten des Marien Hospiz Louise von Marillac veranstaltet. Neben Sachpreisen, Einkaufsgutscheinen und allerlei Kulinarischem gab es als Hauptpreis einen Fernseher zu gewinnen. Der komplette Erlös der Tombola in Höhe von 1.013 Euro wurde an das Hospiz übergeben. „Wir sind immer wieder begeistert über so viel Hilfsbereitschaft und Unterstützung. Wir sind sehr dankbar über jede einzelne Spende“, so Juliane Schneider, Leiterin des Hospizes auf der Eremitage. Hospizeinrichtungen in Deutschland müssen einen Anteil von 5% ihrer Betriebskosten über Spenden und Sponsoring finanzieren, so dass sie dauerhaft auf zusätzliche Unterstützung angewiesen sind. Nur so kann die Arbeit in den Hospizen gesichert werden.

Sternsinger

✓/Die Sternsinger der benachbarten Gemeinde St. Johannes der Täufer hatten sich auf den Weg gemacht, dem St. Marien-Krankenhaus, seinen Mitarbeitenden, den Patienten sowie den Besuchern den traditionellen Segen „Christus Mansionem Benedicat“ (Christus segne dieses Haus) zu schenken – natürlich ganz Corona-konform.

Kleiner Piks, große Hoffnung

– Impfstart im Marienheim in Siegen-Weidenau

Als am Sonntag unmittelbar nach Weihnachten die Glocken der St.-Josefskirche kraftvoll zum Gottesdienst riefen, hatten die ersten 20 Bewohner des Marienheims in Weidenau schon ihre Corona-Impfung erhalten. Manche erschienen mit ihrem Rollator sogar vor dem Frühstück am Impfraum im Erdgeschoss: „Dann habe ich es hinter mir!“ so ein Senior.

Heimleiter Jörg Boenig organisierte die größte Impfkaktion, die das Heim je gesehen hat, mit Ruhe und Übersicht: 116 Bewohner und Mitarbeiter galt es zu impfen. Weit über 90 Prozent der Bewohner hatten zuvor ihre Zustimmung für den „Piks gegen Corona“ gegeben. „Das ist eine tolle Quote, damit hatten wir nicht gerechnet“, freute sich Boenig gegenüber der Siegener Zeitung. Beigetragen zur großen Impfbereitschaft hat sicher eine intensive Aufklärung – auch der Angehörigen.

Um 6.30 Uhr am Sonntagmorgen fuhr der Kleintransporter vor dem Marienheim vor, der die wertvolle Fracht geladen hatte. Eine Transportkiste – ähnlich wie ein Pizzakarton – wurde ausgeladen. Dr. Thomas Gehrke, Leiter des Impfzentrums Siegen-Wittgenstein, und die Heimärzte Dr. Florian Becher und Dr. Michael Klock nahmen die Kiste in Empfang. Gekommen war auch Kreisvertrauensapotheker Dr. Gero von Fircks, denn so ganz einfach ist die Handhabung des Impfstoffs nicht, und am ersten Impftag wollten alle Beteiligten alles richtig machen.

Immerhin enthält die Transportkiste nicht nur die Fläschchen mit dem Serum, sondern auch die Spritzen und Kanülen sowie die Kochsalzlösung, mit der der Impfstoff aufbereitet werden muss. Die Anzahl der Fläschchen war eine Überraschung. Gerechnet hatte man mit 24. Warum eines fehlte, weiß nie-

mand. Schnell wurde gerechnet: 23 mal 5 gleich 115 – das wird knapp. Das im Vorfeld so heiß diskutierte Thema Kühlung ist unterdessen längst nicht mehr so brisant. Fünf Tage, so Dr. Gehrke, überstehe das Serum auch bei gemäßigten Temperaturen. Selbst bei Zimmertemperatur kann es eine Zeitlang liegenbleiben.

Ein Fläschchen enthält 0,55 Milliliter Impfstoff. Zugefügt werden müssen 1,8 Milliliter Kochsalzlösung. Und dann kommt es auf den richtigen Schwung an. Dr. Gero von Fircks erklärt: „Man darf nicht schütteln und nicht rühren. Locker aus dem Handgelenk hin- und herbewegen muss man das Fläschchen. Zehnmals vor dem Zufügen der Kochsalzlösung, zehnmal danach.“

Dann wird mit der Kanüle die Impfdosis aus dem Fläschchen gezogen. Alles streng aseptisch. 0,3 Milliliter werden gespritzt. Aus einem Fläschchen von 2,35 Millilitern können rechnerisch also sieben Impfdosen gewonnen werden. Der Hersteller erlaubte zu dem Zeitpunkt in Deutschland aber nur fünf Portionen – eine zweistellige Zahl an Impfdosen hätten vernichtet werden müssen. Dr. Klock: „Wir hoffen darauf, dass bald wenigstens sechs Tranchen genehmigt werden.“

Erika Löwer (95) wurde dann als erste an diesem Morgen geimpft; später stellte es sich heraus, dass sie auch die erste in ganz Nordrhein-Westfalen war. Sie wusste genau, dass sie in drei Wochen noch einmal dran ist. Dann nämlich sollen die Abwehrkräfte mit einer zweiten Dosis Impfstoff so richtig auf Trab gebracht werden. Mindestens 21 und höchstens 28 Tage dürfen zwischen der ersten und der zweiten Impfung liegen. Was passiert, wenn jemand in der betreffenden Woche einen heftigen Infekt hat?



Dr. Gehrke: „Dann geht es nicht, dann ist die erste Impfung leider verloren. Aber wir gehen heute davon aus, dass ein leichter Infekt kein Hinderungsgrund für die Impfung ist.“

Im Marienheim ging es dann Schlag auf Schlag. Die Bewohner gaben sich die Klinke in die Hand. Ein kurzes Gespräch mit dem Arzt, die Unterlagen werden gesichtet, dann kommt der Piks in den Oberarmmuskel. Auch Bewohner mit Blutgerinnungsstörung werden geimpft. Die Kanüle ist recht dünn, da ist die Gefahr von Blutungen gering. „Feste drücken!“, gab Dr. Becker seinen Patienten mit auf den Weg. Wer geimpft ist, darf gleich wieder in sein Zimmer. Eine Viertelstunde lang schauen die Altenpflegerinnen genauer nach den Impfungen. Aber niemand zeigt kritische Reaktionen.

Kurz nach 15 Uhr ist es geschafft. Das Impfteam hat 89 Bewohner und 16 Mitarbeiter des Marienheims geimpft. Zehn Portionen des Serums liegen noch im Kühlschrank für die Bewohner, die sich am Sonntag nicht wohl gefühlt hatten oder die in den nächsten Tagen aus dem Krankenhaus zurückkehren würden.



**In vier Wochen
können wir
aufatmen.**



JÖRG BOENIG
Heimleiter Marienheim

Bis Jörg Boenig wirklich aufatmen konnte, vergingen dann vier Wochen: Erst nach der zweiten Impfung Mitte Januar und einer weiteren Woche waren die hochbetagten Bewohner, denen eine Infektion mit dem Coronavirus so sehr zusetzen würde, geschützt. Als eine der ersten wieder dabei: Erika Löwer – wie alle anderen Geimpften im Marienheim wohlauf. /



Impfdosen werden von Dr. Michael Kock vorbereitet

/ Herdenschutz ist das Ziel

Auch in den weiteren Seniorenzentren von Marien Pflege wurden Bewohner und Mitarbeiter ab Dezember mit der Corona-Schutzimpfung versorgt. "Herdenschutz" besteht somit seit Ende Februar für die besonders gefährdete Altersgruppe in den Einrichtungen in den Kreisen Siegen-Wittgenstein und Altenkirchen. Die Einrichtungsleitungen können damit nach zwölf Monaten der Anspannung erstmals ein wenig aufatmen. Ein großes Dankeschön gilt allen Helferinnen und Helfern, die das Impfen so tatkräftig unterstützt haben.



Erika Löwer wird als erste geimpft

Ruckelstart im Krankenhaus



Gut drei Wochen nach dem Start der Impfungen gegen das Corona-Virus im Marienheim starteten auch die Krankenhäuser in Nordrhein-Westfalen damit, ihre Belegschaft zu impfen. Im Fokus stehen dabei erstmal Mitarbeiter, die in engem Kontakt mit Corona-Patienten stehen und somit einem höheren Risiko ausgesetzt sind. Was niemand ahnte, als am 18. Januar um 12.32 Uhr Anas Almasri von der Intensivstation die erste Impfung im St. Marien-Krankenhaus Siegen erhielt, war der unvermittelt einsetzende Impfstopp zwei Tage später.

Insgesamt hatten sich gut 950 der rund 1300 Mitarbeiter des St. Marien-Krankenhauses Siegen für die Impfung angemeldet. Macht einen Anteil von über 70 Prozent, von denen gut ein Drittel in die erste Phase der Impfung gefallen wäre. „Es ist eine gute Botschaft, dass so viele Mitarbeiter von der Impfung überzeugt sind“, erklärt Hauptgeschäftsführer Hans-Jürgen Winkelmann, der zudem hofft, dass sich nach und nach auch weitere Mitarbeiter für eine Impfung entscheiden werden. Doch war nach zwei Tagen und gut 170 Impfungen zunächst Schluss. Die Emotionen kochten dann natürlich hoch.

Das Impfprogramm konnte erst zwei Wochen später wieder aufgenommen werden. Etwa 700 Mitarbeiter des Krankenhauses konnten dann den kleinen Piks erhalten. Bis weit in den Februar hinein war jedoch nicht absehbar, bis wann „Herdenschutz“ im Marien erreicht sein wird. /



Lieferung des Impfstoffes aus der Apotheke des St. Marien-Krankenhauses



Vor jeder Impfung gibt es ein Aufklärungsgespräch



Fertige Impfdosen

Ein Piks gegen Krebs



/ Heilungschancen schwinden mit der Zeit

Das Stadium der Erkrankung ist besonders wichtig, wenn es um die Entscheidung darüber geht, wie behandelt wird. Vorstufen des Gebärmutterhalskrebs lassen sich ohne Folgewirkung behandeln. Dies gilt auch für das Frühstadium der eigentlichen Erkrankung. Hier reicht es aus, die veränderten Zellen durch eine sogenannte Konisation vollständig zu entfernen. Hierunter versteht man einen operativen Eingriff am Muttermund, der auch ambulant durchgeführt werden kann. Unbehandelt schwinden die Heilungschancen mit zunehmender Tumorgroße. Der Eingriff wird dann immer schwerwiegender.

Aktuell dominiert das Thema „Corona-Schutzimpfung“ die Debatte, doch gibt es neben dem 95-prozentigen Impfschutz von Biontech eine Erfolgsgeschichte zu erzählen, die etwa 15 Jahre weit zurückreicht: die Impfung gegen Humane Papillomviren (HPV). Seit dieser Zeit sollen sich Teenagerinnen zwischen 12 und 17 Jahren impfen lassen.

Denn mit dem „Piks“ kann verhindert werden, dass sich die jungen Frauen später beim Geschlechtsverkehr mit als krebserzeugend geltenden Viren infizieren. Einige Humane Papillomviren sind nämlich die häufigsten Auslöser für Krebserkrankungen wie am Gebärmutterhals oder deren Vorstufen. Auch Genitalwarzen werden von ihnen hervorgerufen, die in manchen Fällen zu Entzündungen und weiteren Gewebeveränderungen führen können. In anderen Ländern wie England oder Australien wird die Impfung bei 80 bis 90 Prozent der Mädchen im entsprechenden Alter bereits angewandt.

Der Vorteil der Impfung liegt also darin begründet, dass mit ihr die Vorstufen der mit Humane Papillomviren assoziierten Krankheiten verhindert werden können. Ob die Fälle von Gebärmutterhalskrebs dadurch ebenfalls zurückgehen, ist noch nicht abschließend gesichert. Das liegt daran, dass es bis zur Entstehung der bösartigen Erkrankung mindestens 15 Jahre dauert und demzufolge erst in den herangebrochenen 2020er Jahren mit einer Wirkung

20

Weltweit ist Gebärmutterhalskrebs der zweithäufigste bösartige Tumor bei Frauen, daher ist die Vorsorge immens wichtig. Eine der häufigsten Ursachen ist eine Infektion mit bestimmten Typen des sogenannten Humanen Papillomvirus, der sich meist nicht bemerkbar macht. Häufig bleibt der entstehende Krebs unbemerkt, da anfänglich keine Beschwerden auftreten und die ersten Symptome erst dann auftreten, wenn die Erkrankung schon weit vorangeschritten ist. Daher ist es enorm wichtig, ab dem Alter von 20 Jahren eine regelmäßige Krebsvorsorge beim Frauenarzt wahrzunehmen.



© RFESP | Adobe Stock

zu rechnen ist. Doch kann schon jetzt davon ausgegangen werden, dass es bei weniger Vorstufen, auch dementsprechend weniger Gebärmutterhalskrebs gibt. Und dies bei einer Erkrankung, die weltweit die zweithäufigste Krebsart bei Frauen ist.

Natürlich gibt es auch Unsicherheiten, und Kritiker bemängeln, wie bei der aktuellen Corona-Impfdebatte, die Impfung sei noch nicht ausreichend erforscht für den prophylaktischen Einsatz bei allen jungen Frauen. Und freilich sind mittlerweile auch Nebenwirkungen bekannt, die in Einzelfällen dramatisch sein können. Schließlich bietet die Schutzimpfung keine Garantie, nicht an Krebs zu erkranken, denn die ein-

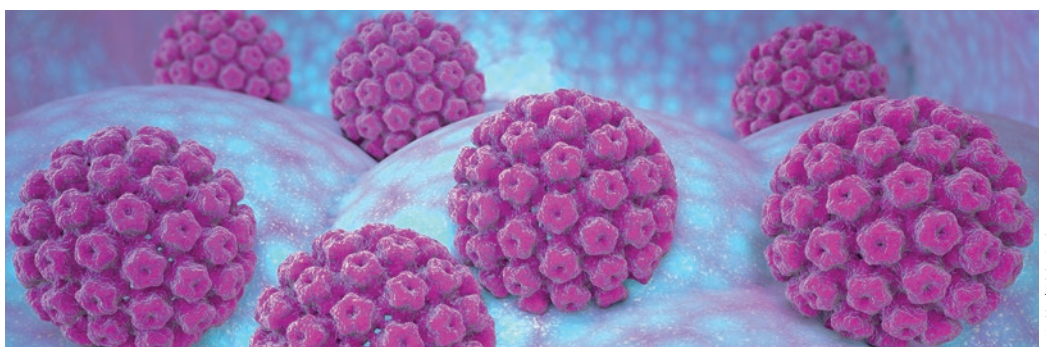


**DR. MED.
BADRIG MELEKIAN**

Chefarzt der Klinik für
Gynäkologie und Geburts-
hilfe im St. Marien-Kranken-
haus Siegen

gesetzten Präparate immunisieren nicht gegen alle Typen der Humanen Papillomviren. Wie bei der Wirksamkeit des Biontech-Impfstoffs gegenüber Corona-Mutationen lässt sich jedoch sagen, dass er zumindest ein wirksames Instrument für sehr relevante Typen darstellt.

Der Nutzen der Impfung muss also durch begleitende Studien und medizinische Forschung fortdauernd bewertet werden. Darin sind sich sowohl Impfbefürworter als auch Impfkritiker immerhin einig. Doch ist ein „Piks“ zur Abwendung einer schwerwiegenden Erkrankung eine sehr zuversichtlich stimmende Entwicklung. /



© Naethys | Adobe Stock

Humane Papillomviren

Auf die Kuh gekommen

Die Entwicklung des ersten Impfstoffes

Impfen war in der „DDR“ Staatsangelegenheit und nicht zuletzt Mittel der Politik: Die durchgeimpfte und gesunde Bevölkerung sollte die Überlegenheit des sozialistischen Systems zeigen. So mussten die Bürger jenseits des Todesstreifens bis zum 18. Lebensjahr eine ganze Reihe von Pflichtimpfungen über sich ergehen lassen. In der Bundesrepublik gab es hingegen nur einen einzigen, gesetzlich vorgeschriebenen Stich, nämlich den gegen Pocken. Und sogar diese Pflichtimpfung wurde Mitte der 1970er-Jahre wieder abgeschafft, weil die Krankheit besiegt war.

Geimpft wurde im Osten gegen Pocken, Kinderlähmung, Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten, Tuberkulose und ab den 1970er-Jahren auch gegen Masern. Mit der gesetzlichen Impfpflicht konnten dann auch in den 1950er-Jahren enorme Erfolge verzeichnet werden: Die Krankheitszahlen sanken rasant, besonders eindrücklich beim Kampf gegen Kinderlähmung. Während 1960 im Westen noch Polio-Epidemien wüteten, war die Gesellschaft im „Arbeiter- und Bauernstaat“ seit 1958 zu großen Teilen dagegen immunisiert.

Doch gehen wir zurück. Die Geschichte des Impfens beginnt fernab von Deutschland: Und zwar in der Hauptstadt des Osmanischen Reiches. So gibt es 1717 Berichte von der Frau des britischen Botschafters, die in Konstantinopel „Pockenparties“ mit Kindern kennen lernte und London davon berichtete. Es war genau genommen eine Art kontrollierte Pockeninfektion, bei der die Kinder eine vergleichsweise leichte Pockenerkrankung bekamen – jenseits der wilden Pocken mit einer Todesrate von 25 Prozent. Überliefert ist auch, dass Impfungen schon früh in Indien und China gebräuchlich waren. So sollen die Chinesen vor rund 2.000 Jahren Körpersekrete von Infizierten eingenommen haben, um sich vor Erkrankungen zu schützen.

Europäische Ärzte übernahmen schließlich die Methode der „Variolation“ (variola steht lateinisch für Pocken), sie setzte sich jedoch nicht durch. Denn die Behandlung hatte erhebliche Nebenwirkungen:

Die infizierte Person war ansteckend und immerhin starben an den Impfpocken noch zwei Prozent der Geimpften; aktuell liegen bei dem Impfstoff von AstraZeneca schon bei einem Tag Unwohlsein einzelner Impflinge die Nerven blank.

Die erste „moderne“ Impfung wird dem englischen Arzt Edward Jenner zugeschrieben. Als Landarzt wusste er von den umliegenden Bauern, dass sie keine Milchmägde einstellten, die nicht schon als Kind Pocken hatten. Denn wann immer die Kuhpocken grassierten, eine Krankheit der Kühe, infizierten sich die Mädchen, die noch keine Pocken hatten. Sie bekamen Fieber und konnten nicht mehr arbeiten. Jenner vermutete nun, dass man durch die Kuhpocken auch vor den Pocken geschützt ist und hat diese These systematisch geprüft. So testete er die Impfung an dem gesunden achtjährigen Jungen seines Gärtners: ritzte die Haut des Jungen und infizierte die Wunde mit dem Sekret einer erkrankten Melkerin. Der Junge wurde, wie von Jenner erhofft, krank. Ihn befahl leichter Frost, er verlor den Appetit und hatte geringen Kopfschmerz. Während des ganzen Tages war er offensichtlich krank und verbrachte die Nacht in Unruhe, doch am nächsten Tag fühlte er sich wiederum wohl. Es folgte der riskantere Teil des Experiments. Der Arzt infizierte den Jungen wieder und dabei mit Menschenpocken. Doch das





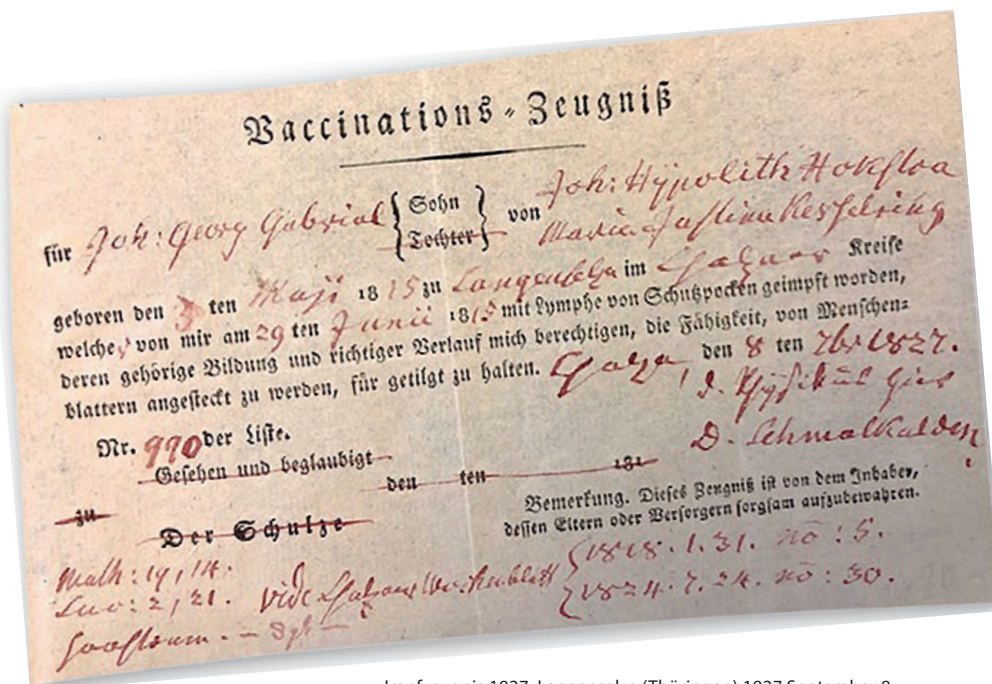
Edward Anthony Jenner war ein englischer Landarzt, der die moderne Schutzimpfung gegen Pocken entwickelte.



Statue von Edward Jenner in den Kensington Gardens in London

Kind blieb von der Krankheit verschont, sein Körper hatte offensichtlich bereits eine Abwehr gegen das Virus aufgebaut. Die Pockenschutzimpfung war erfunden. Das Ergebnis veröffentlichte Jenner in seinem Bericht über die „Kuhpockenimpfung“ – beziehungsweise die „Vakzination“ (vom lateinischen vacca, die Kuh). Daraus leitet sich heute der Begriff für Impfstoff, Vakzin, ab. Leider dauerte es danach noch 200 Jahre, bis die Krankheit ausgerottet werden konnte. Die WHO erklärte die Welt 1979 offiziell als pockenfrei.

Die Vakzination ist bis heute die einzige Impfung, die dazu führte, dass eine Krankheit ausgerottet wurde. Das ist auch mit der Polio-Impfung oder Gebärmutterkrebs-Impfung noch nicht gelungen, und auch Corona wird uns noch lange begleiten. Biontech, Moderna und AstraZeneca sind jedoch echte Hoffnungsschimmer. /



Impfzeugnis 1827, Langensalza (Thüringen) 1827 September 8

Bescheinigung, dass Johann Georg Gabriel, geboren am 3. Mai 1815, am 29. Juni 1815 "von mir mit Lympe von Schutzpocken geimpft worden, deren gehörige Bildung und richtiger Verlauf mich berechtigen, die Fähigkeit, von Menschenblattern angesteckt zu werden, für getilgt zu halten". (unterzeichnet) D(er) Physikus Gies.

Unten handschriftlich wird eine medizinische Zeitschrift zitiert.

Dieses Dokument Zeitgeschichte wurde von Dr. Harald Menker, Netphen der Marien Konkret zur Verfügung gestellt.

/ Die **Apotheke** im St. Marien-Krankenhaus Siegen unter der Leitung von Michael Heymann gewährleistet, dass Stationen und Ambulanzen des Hauses mit Medikamenten versorgt sind. Auch benachbarte Kliniken werden von ihr versorgt. Die pharmazeutischen Mitarbeiter stellen in der Apotheke auch selbst Arzneimittel her. Bei dem aktuellen Programm zur Corona-Schutzimpfung der Mitarbeitenden ist die Apotheke sehr eng in die Abläufe einbezogen.





Nach einer Klinik in New York ist das St. Marien-Krankenhaus in Siegen das zweite Krankenhaus weltweit, in dem die robotische Chirurgie durch die Anwendung von Künstlicher Intelligenz (KI) erweitert wird; vor drei Jahren erst wurde bei den minimal-invasiven Operationen der Chirurgie und der Gynäkologie erfolgreich die robotische Chirurgie eingeführt. Fast 500 Operationen sind inzwischen mit dem sogenannten Senhance-System erfolgt. Jederzeit stabile 3D-Sicht, Kamerasteuerung mit den Augen des Operateurs, Einsatz von abwinkelbaren Instrumenten zum Erreichen schlecht zugänglicher Körperregionen sowie ermüdungsarmes Operieren im Sitzen sind nur einige der Vorteile, die die Operateure im St. Marien-Krankenhaus Siegen der neuen Technologie attestieren. Jetzt erfolgt mit der Einführung von KI ein weiterer ganz entscheidender Schritt in die Zukunft in der Chirurgie. Prof. (Saitama Med. Univ.) Dr. med. Dietmar Stephan, der das Zentrum für minimal-invasive und robotische Chirurgie im St. Marien-Krankenhaus Siegen leitet, erklärt dies so: „Die Verringerung der Komplikationen und die Erhöhung der Patientensicherheit ist eine der entscheidenden Aufgaben in der Medizin im Allgemeinen und bei Operationen im Speziellen. Hier kann Künstliche Intelligenz helfen.“ Im Wesentlichen gebe es zwei Ansatzpunkte, wie künstliche Intelligenz Operationen sicherer machen kann: zum einen durch Automatisierung von notwendigen Standardprozessen innerhalb einer Operation, um die Konzentration des Chirurgen auf die eigentlichen Operationsschritte zu erhöhen, und zum anderen durch Bereitstellung von Echtzeitinformationen während der Operation, die dazu beitragen, fundierte und schnelle Entscheidungen treffen zu können.

„Operationen sind natürlich immer und werden auch in Zukunft von der persönlichen Erfahrung, dem Wissen und der Geschicklichkeit des Operateurs abhängig sein“, so Prof. Stephan. Hier könne jedoch KI massiv mit der Lieferung von Informationen und Daten in Echtzeit unterstützen. Aus der

Aufbereitung von Daten und Bildern aus hunderten vorangegangenen Operationen liefere KI Hinweise zur besseren Strukturerkennung und zur Einschätzung von Risiken bei der Präparation von Gewebe, die sonst alleine durch die Erfahrung des Chirurgen „gesteuert“ würden. „Im St. Marien-Krankenhaus ist nun der erste Schritt in diese digitale Unterstützung durch Künstliche Intelligenz erfolgt“, so Prof.

Dietmar Stephan. War bisher die Steuerung der Kamera manuell oder durch Aktivierung über die Augen des Operateurs notwendig, kann nun die Steuerung der Kamera automatisiert erfolgen. Hierzu wird ein Spitze eines Instruments digital markiert und dann folgt die Kamera automatisch während der Operation immer diesem Instrument und der Operateur hat das Operationsgebiet immer optimal im

Künstliche Intelligenz im OP

Auf dem Weg in die digital unterstützte Chirurgie



Blickfeld. Flächen- und Abstandsmessungen im bewegten Bild in Echtzeit als zusätzliche wertvolle Informationen während der Operation werden alsbald folgen.

Es kann hier keineswegs um die Übernahme der Operation durch Künstliche Intelligenz sondern immer nur um eine Unterstützung zur Erhöhung der Sicherheit des Patienten gehen, betont Prof. Dr. med. Frank Willeke, Medizinischer Direktor des St. Marien-Krankenhauses. Er sieht sich dabei als klaren Befürworter moderner Technologien: „KI wird die Medizin in weiten Teilen tiefgreifend verändern, doch ist es wichtig, die Technologie stetig zum Wohle des Patienten weiterzuentwickeln.“

Zwar bringt die Digitalisierung hohe Kosten mit sich, doch „werden die sich langfristig rentieren“, so Hans-Jürgen Winkelmann, Hauptgeschäftsführer der Marien Gesellschaft Siegen, zu der das Klinikum als größter Leistungsträ-



Operationen sind natürlich immer und werden auch in Zukunft von der persönlichen Erfahrung, dem Wissen und der Geschicklichkeit des Operators abhängig sein.



**PROF. (SAITAMA MED. UNIV.)
DR. MED.
DIETMAR STEPHAN**

Leiter des Zentrums für minimal-invasive und robotische Chirurgie im St. Marien-Krankenhaus Siegen

ger zählt. Vor allem aber steige die Sicherheit und die Versorgungsqualität für die Patienten. Während Künstliche Intelligenz aktuell vor allem in bereits hochdigitalisierten Bereichen wie der Radiologie zu finden ist, eröffnet sich mit dieser ersten Anwendung in der minimal-invasiven Chirurgie als zusätzliches Sicherheitselement ein neues Feld. Prof. Frank Willeke sieht dann in der Nachsorge oder der Kommunikation zwischen Patienten, Angehörigen und niedergelassenen Ärzten zukünftige Bereiche, in denen KI zum Einsatz kommen kann. „Der Fantasie sind eigentlich kaum Grenzen gesetzt, was uns alle verpflichtet ist jedoch, über jede Anwendung sorgfältig nachzudenken und diese mit angemessener Skepsis zu hinterfragen“, betont der Medizinische Direktor. Im OP gelte: Robotik und insbesondere KI als digitale Unterstützungen helfen dem Chirurgen dabei, die Sicherheit des Patienten zu erhöhen und Komplikationen zu vermeiden, so Prof. Dietmar Stephan.

Die Einführung von Künstlicher Intelligenz in den OP ist nur ein Baustein eines umfangreichen Digitalisierungsansatzes im St. Marien-Krankenhaus Siegen. Auch in anderen Bereichen des Krankenhauses laufen zahlreiche Projekte mit dem Ziel, die Digitalisierung flächendeckend einzuführen, so Hauptgeschäftsführer Hans-Jürgen Winkelmann abschließend. /





Deo Gratias!

Die Geschichte des Klarissen-Klosters
auf der Eremitage

Bei der Beschäftigung mit der Geschichte des Klarissen-Klosters auf der Eremitage kommt uns diese vor wie der Blick in ein Brennglas des gelebten christlichen Lebens im Siegerland“, fasst Hans-Jürgen Winkelmann, Hauptgeschäftsführer der Marien Gesellschaft Siegen, in seinem Editorial zu „Deo Gratias – Wechselvolle Geschichte des Klarissen-Klosters auf der Eremitage“ seine aus der Entwicklung des Buchs gewonnenen Eindrücke zusammen. Das im Januar herausgegebene Buch zeigt auf, dass die Entwicklung dieses besonderen Orts vor den Toren der Stadt Siegen nunmehr seit über 500 Jahren hinweg in Wellenbewegungen verläuft, sich jedoch über die ganze Zeit hinweg ein klarer Pfad erkennen lässt: Die Eremitage war und ist Ausgangsort christlichen Lebens, das sich immer wieder neu entwickelt. „Zu nennen ist da das Wechselbad der konfessionellen Ausrichtung des Siegerlands in der frühen Neuzeit genauso wie das auf Versöhnung

und Ökumene ausgerichtete Wirken der Klarissen an diesem Ort und schließlich die Fortsetzung als Geistliches Zentrum und Hospiz bis in die Gegenwart“, heißt es auch in dem von Prokurist Hubert Berschauer gezeichneten Editorial weiter.

Das vorliegende Buch, das Autor Dr. Christian Stoffers auf der Basis der Transkription der handschriftlichen Kloster-Chronik durch Sigrid Ermert und weiterer Quellen entwickelt hat, lädt dazu ein, sich durch die Geschichte des von Mutter Coleta gegründeten Klarissen-Klosters entlang zu tasten und sich dem Wirken der Schwestern in ihrer vollen Dimension zu nähern. Es fußt auf dem Evangelium und vollzieht sich in gemeinschaftlich gelebter Armut in der Klausur. Immer wieder erlebten die Schwester die Macht des Gebets. Die Notglocke, auch wenn es gerne anders erzählt wird, musste in der ganzen Zeit ihres Wirkens nie geläutet werden, und beim Lesen erkennt man rasch, dass die Schwestern sicher auch nie daran gedacht haben sie zu nutzen. Mutter Bernadette pflegte zu sagen: „Was Gott will, das wirkt er. Ist es Gottes Wille, dann wird die Sache gelingen.“ Und so brennt sich das Zeugnis der Schwestern auch in die Geschichte des christlichen Lebens im Siegerland ein.

Das Buch stellt heraus, dass die segensreiche Geschichte des besonderen Orts auch geprägt ist von Abschieden, die einen Neubeginn möglich machten. So mussten die Eremiten, die von Siegen aus kamen, zunächst loslassen können, um in der Einsamkeit der Eremitage zu wirken. Die Klarissen hatten ihr Mutterhaus in Bad Neuenahr zu verlassen, um den neuen Konvent dort zu errichten. Und schließlich hieß es auch für sie Lebewohlsagen, damit mit dem Geistlichen Zentrum und dem Hospiz Neues entstehen kann. Und auch heute ist das Leben auf der Eremitage von Abschieden geprägt. „Es sind dabei ganz individuelle Abschiede, und es ist sicher ein Trost, dass auch hierin ein Neubeginn liegt“, stellt Dr. Stoffers heraus. /



Das Buch kann gegen eine Spende (ab 9,99 Euro) im Hospiz auf der Eremitage erworben werden.

Spenden sind dabei auch online über <https://www.marien-hospiz.de/de/spenden-unterstuetzen/helfen-sie-mit/> möglich.





Häppchenweise Tumorzellen abtöten

Die Strahlentherapie übernimmt eine wichtige Aufgabe beim Heilungsprozess

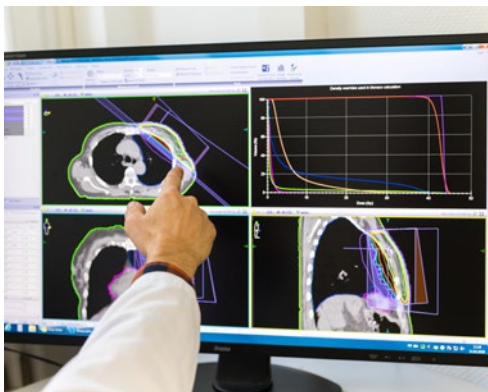
Die Strahlentherapie, auch „Radioonkologie“ genannt, zählt als Therapie zu den elementaren Säulen der modernen Krebstherapie. Neben der Operation und Chemo-/Immuntherapie bekommen über 60 Prozent aller Krebspatienten im Verlauf ihrer Krebsbehandlung eine Strahlentherapie.

Dabei kann die Strahlentherapie meist in Kombination mit einer Chemotherapie vor einer Operation benutzt werden, um den Krebs zu verkleinern und damit besser für den Chirurgen operabel zu machen. Zum anderen kann die Strahlentherapie nach einer Operation (z. B. Brustkrebs) eingesetzt werden, um mikroskopisch verbliebene Tumorzellen nach einer Operation zu entfernen. Das ermöglicht heutzutage vielen Frauen den Brusterhalt und stellt im Vergleich zur kompletten operativen Entfer-

nung der Brust eine Therapie mit guten bis sehr guten kosmetischen Ergebnissen für viele Frauen dar.

Gewaltige Sprünge in der Entwicklung

Erstaunlich klingt es vielleicht, dass die hochenergetische Photonenstrahlung noch vergleichbar ist mit der des ersten Bestrahlungsgerätes (Linearbeschleuniger) in Stanford aus dem Jahr 1956. Jedoch tun sich mit Blick auf Intensität und zielgenaue Verabreichung der Bestrahlung Welten auf. Selbst im Vergleich zum Jahr 2000 gab es gewaltige Sprünge in der technischen Entwicklung der Linearbeschleuniger. Ihre Wirkung entfaltet die Strahlentherapie nach wie vor durch viele einzelne „fraktionierte“ Bestrahlungssitzungen. Diese nutzen dabei die biologisch gute Reparaturfähigkeit gegenüber hoche-



nergetischer Photonenstrahlung von gesunden Körperzellen im Vergleich zu den sich schlecht reparierenden Tumorzellen aus und befördern nach jeder Bestrahlungssitzung „häppchenweise“ die bösartigen Tumorzellen in den geordneten Zelltod (Apoptose). Diese Tumorzellen werden dann vom Körper abgebaut und für neue, gesunde Zellen „recycelt“. Mittels 15 bis 39 Bestrahlungssitzungen (je nach Tumorerkrankung) können viele bösartige Tumore mit hoher Wahrscheinlichkeit geheilt oder die Tumorerkrankung lange Zeit unter Kontrolle gehalten werden. Durch den Fortschritt in der Medizin, Physik und Technik wurden in den vergangenen 20 Jahren die Bestrahlungsfelder immer kleiner.

Häufig treten Tumorerkrankungen nah an gesunden und zu schützenden Organen auf. Heutzutage können all diese Organe – zum Beispiel Herz, Darm, Blase, Speicheldrüsen oder auch Lunge – durch eine zielgenaue Bestrahlungsplanung vom Bestrahlungsgebiet geschont werden.

Verträgliche Therapiemethode

Der Strahlentherapeut kann mit Hilfe der Bildgebung einer Computertomographie (CT) und Softwaresystemen zielgenau die Form des erkrankten Gewebes einzeichnen und mittels einer modernen intensitätsmodulierten Bestrahlungstechnik die Bestrahlungsdosis exakt in diese Gebiete bündeln und alle möglichen Tumorformen im Bestrahlungsgebiet nachbilden.

Man kann sich das vorstellen wie bei einer Lupe, die das Sonnenlicht exakt in einem Brennpunkt bündelt. Der einzelne Strahl hat keine Wirkung, aber im Zentrum fokussieren sich alle Strahlen und entfalten ihre volle Wirkung an den Krebszellen. Während der einzelnen Bestrahlungssitzungen sorgen zusätzlich präzise radio-logische Verfahren am Bestrahlungsgerät

(sogenanntes ConeBeam-CT) sowie hochmoderne Körperoberflächenscanner im Raum (Surface Guidance (SGRT)) dafür, dass die Bestrahlung bis auf 1 Millimeter genau an jedem Tag verabreicht werden kann. Dabei arbeiten Medizinphysikexperten (MPE), Fachärzte für Strahlentherapie und Medizinisch-Technische Radiologieassistenten (MTRA) jeden Tag eng zusammen, um für jede Patientin und jeden Patienten den perfekten und „maßgeschneiderten“ Bestrahlungsplan zu erstellen und anzuwenden. Diese Zusammenarbeit sorgt dafür, dass Nebenwirkungen erheblich reduziert werden können und für viele Betroffene die Bestrahlungen heutzutage sehr gut verträglich sind. Damit zählt die Strahlentherapie heute bei den vielen Möglichkeiten der Krebstherapie zu einer der am besten verträglichsten Therapiemethode.

Die Entwicklung der Radioonkologie geht heute bereits so weit, dass auch „gering“ gestreute Krebsarten (die sogenannte Oligometastasierung) mit wenigen Hochpräzisionsbestrahlungen („stereotaktische ablativ Bestrahlung“ oder „Radiochirurgie“) mit einer sowohl noch höheren Genauigkeit im Submillimeter-Bereich als auch mit sehr hohen Einzeldosierungen komplett entfernt werden können. Hirn-, Lungen- und Lebermetastasen können so mit nur wenigen Bestrahlungen (1 bis 5 Sitzungen) ohne größere Eingriffe und mit gleichen Ergebnissen wie bei einer Operation auch für ältere Patienten schonend behandelt werden.

Krebserkrankungen sind in unserer heutigen Zeit durch die technischen Neuerungen und die sehr enge sowie intensive Zusammenarbeit zwischen allen beteiligten onkologischen, chirurgischen und radiologischen Fächern immer effektiver und schonender behandelbar. In vielen Fällen kann das Ziel der Heilung so erreicht werden./



“
Diese Tumorzellen werden dann vom Körper abgebaut und für neue, gesunde Zellen „recycelt“.
”

DR. RENÉ BAUMANN

Chefarzt der Klinik für Radio-Onkologie und Strahlentherapie im St. Marien-Krankenhaus Siegen

/ Modernste Verfahren

Der Klinik für Radio-Onkologie und Strahlentherapie im St. Marien-Krankenhaus Siegen ist das Medizinische Versorgungszentrum für die ambulante Behandlung beigeordnet. Die Einrichtung verfügt über drei Linearbeschleuniger moderner Bauart. Alle Behandlungen werden auf der Basis moderner bildgebender Diagnostik und leitliniengerecht auf die individuelle Situation des Patienten abgestimmt, um ein optimales Heilungsergebnis zu ermöglichen.

Tickende Zeitbombe

Es ist eine tickende Zeitbombe, doch ist den meisten Betroffenen ihr Risiko überhaupt nicht bewusst: Ein Aneurysma ist eine Aussackung in den Arterien, die meist unbemerkt bleibt. Doch wenn sie platzt, besteht Lebensgefahr durch innere Blutungen oder eine Embolie. Meist entstehen sie infolge einer Arteriosklerose oder einer angeborenen Gefäßwandschwäche.

Häufig sind Aneurysmen mittels einer Ultraschall-Untersuchung nachweisbar. Jedoch lassen sich dadurch nicht die gesamte große Körperschlagader und die kleinen Arterien damit erfassen, weshalb zur genauen Diagnose die Computertomografie mit einem Kontrastmittel oder die Katheterangiographie eingesetzt werden. Ein Aneurysma der Herzkammer wird durch eine spezielle Ultraschallmethode – die Echokardiografie – oder durch die Angiografie diagnostiziert. Hierbei wird durch einen Katheter Kontrastmittel in die Herzkammer gespritzt und das Aneurysma auf einem Bildschirm dargestellt und digital gespeichert. In bestimmten Fragestellungen erfolgt auch eine sogenannte transoesophageale Echokardiografie (TEE) – eine Ultraschalluntersuchung von der Speiseröhre aus, um bestimmte Abschnitte der Hauptschlagader besser beurteilen zu können.

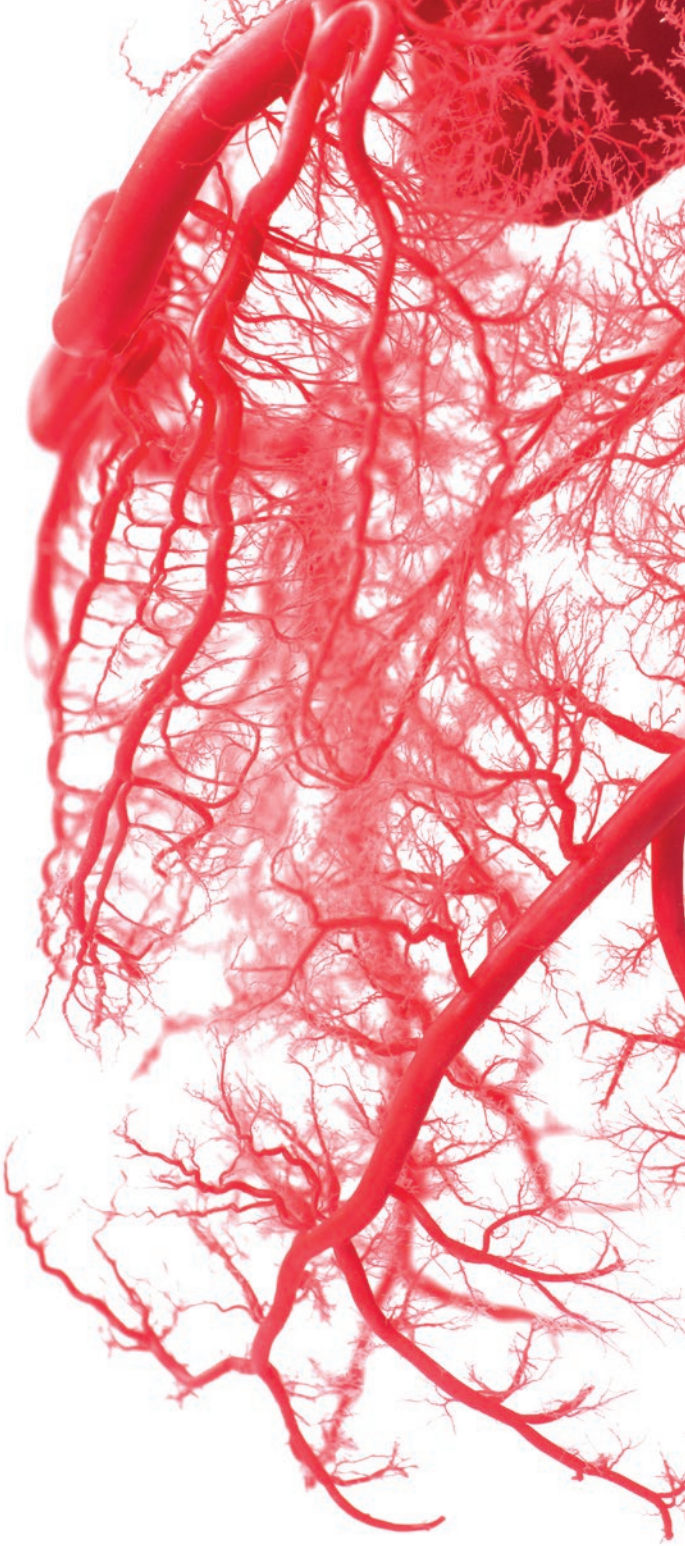
Die seltener auftretenden Aneurysmen der Bein- und Arterien lassen sich manchmal als eine pulsierende Verdickung ertasten. Bei Aneurysmen der Bauch- oder Beckenarterien ist dies eigentlich nur möglich, wenn die Aussackung der Gefäße schon sehr weit vorangeschritten und der Patient schlank ist. Typisch sind auch Strömungsgeräusche, die im Rhythmus des Herzschlags auftreten und die beim Abhören der Arterien festgestellt werden können.

Wie wird ein Aneurysma behandelt?

Reißt ein Aneurysma, kommt es meist zu inneren Blutungen mit lebensbedrohlichen Folgen. Dieser Notfall muss regelmäßig sofort durch einen opera-

tiven Eingriff behandelt werden. Ist dies noch nicht passiert und das Aneurysma ist klein, ist es das Ziel der Behandlung, dass sich die Gefäßerweiterung nicht vergrößert oder einreißt. Risikofaktoren wie Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen sollten nach Möglichkeit mittels medikamentöser Therapie behandelt werden. Raucher sollten sich bemühen, ihr Laster aufzugeben. Je größer ein Aneurysma wird, desto höher wird der Druck auf die betroffene Gefäßwand. Daher wird geraten, ein Aneurysma ab einer Größe von circa fünf Zentimetern durch eine Operation zu entfernen; auch eine Größenzunahme von über zehn Millimeter pro Jahr kann zu einer Operationsempfehlung führen.

Betrifft das Aneurysma den aufsteigenden Abschnitt der Aorta oder den Aortenbogen erfolgt regel-





© gize / Adobe Stock

Schwerpunktsetzung

Die moderne Gefäßchirurgie basiert immer mehr auf die Zusammenarbeit mit mehreren Fachabteilungen (interventionelle Radiologie, Kardiologie, Neurologie/Neuroradiologie), um die für die Patientinnen und Patienten individuelle beste Therapie zu gewährleisten. Die Versorgung arterieller Gefäßerkrankungen zählt zu einer der Kernaufgaben der gefäßchirurgischen Klinik. Den Schwerpunkt bildet hierbei ohne Zweifel die periphere arterielle Verschlusskrankheit. Ob mit und ohne Ausprägung diabetischer Füße ist dies eine große gemeinsame Aufgabe, bei der Interdisziplinarität ganz entscheidend ist. Diese setzt sich in der Versorgung der Bauchaortenaneurysmen fort, die je nach Indikationsstellung endovaskulär oder offen operiert werden – immer in unmittelbarer Absprache mit radiologischen und kardiologischen Partnern im Hause.

/ Jüngste Klinikgründung

Seit Januar 2020 gibt es zwei chirurgische Kliniken im St. Marien-Krankenhaus: die Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie (Prof. Dr. med. Frank Willeke) und die Klinik für Gefäßchirurgie (Dr. med. Ronald Friedberg). Beide Kliniken haben sich in den letzten Jahren außerordentlich gut entwickelt und haben heute überregionale Bedeutung. Die Klinik für Gefäßchirurgie im St. Marien-Krankenhaus ist ein zentraler Bestandteil des Herz- und Gefäßzentrums Südwestfalen.

mäßig eine chirurgische Versorgung. Bei einem Aneurysma im absteigenden Abschnitt der Aorta werden, sofern eine medikamentöse Therapie nicht ausreicht, zunehmend endoluminal eingesetzte Prothesen verwendet. Bei der chirurgischen Versorgung wird der ausgeweitete Teil des Gefäßes aufgeschnitten beziehungsweise entfernt und durch eine rohr- oder Y-förmige Prothese ersetzt. Danach wird die Gefäßwand als natürliche Umhüllung wieder über der Prothese möglichst geschlossen. Als Alternative hierzu kommt in manchen Fällen das Einsetzen einer endovaskulären Stentprothese in Betracht. Sie wird im Aneurysma entfaltet und trennt es so vom Blutstrom.

Individuell Vorteile und Risiken abwägen

Die Wahl des Behandlungsverfahrens richtet sich bei allen Aneurysmen nach deren Form und Ausdehnung sowie nach dem Allgemeinzustand des Patienten. Nicht in allen Fällen ist die endovaskuläre Methode geeignet. Insbesondere bei den Aneurysmen im Brustkorb muss bei chirurgischem Vorgehen in sehr hohem Alter das Komplikationsrisiko gegen den zu erwartenden Operationserfolg abgewogen werden. Welches Verfahren also das geeignete ist und welche Komplikationen dabei auftreten können, ist daher ausführlich mit den behandelnden Ärzten zu besprechen. /



Ein Aneurysma ist eine tickende Zeitbombe, doch ist den meisten Betroffenen ihr Risiko überhaupt nicht bewusst.



**DR. MED.
RONALD FRIEDBERG**

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





/ Seit 2014 findet, auf Initiative der Marien Kliniken, im Nachgang des Siegerländer AOK-Firmenlaufs, die Auszeichnung der Aktion „**Fitte Firma**“ statt. Im Rahmen einer kleinen Feierstunde vor dem :anlauf-Büro wurden nun die Erstplatzierten, die INVERS GmbH aus Netphen, die SIEGENIA Gruppe mit Sitz in Wilnsdorf sowie die Stadtverwaltung der Universitätsstadt Siegen, mit einer Urkunde ausgezeichnet. Firmenlauf-Organisator Martin Hoffmann (mittig) und Dr. Christian Stoffers (links) von der Marien Gesellschaft Siegen überreichten im Beisein von Bürgermeister Steffen Mues die Urkunden.

Platz schaffen

Das St. Marien-Krankenhaus Siegen startet eine Phase von Sanierungs- und Erweiterungsplanungen

Moderne Medizin braucht Raum. Dieses Erkenntnis ist nicht völlig neu, sie hat sich aber durch die Corona-Pandemie noch einmal verfestigt. Um Patienten optimal zu versorgen, muss die Ausstattung stimmen, aber eben auch Platz: „Mehrbettzimmer sind in Verruf geraten“, weiß Hans-Jürgen Winkelmann, Hauptgeschäftsführer der Marien Gesellschaft Siegen. Eine Umstellung auf Ein- und Zweibettzimmer sei langfristig angezeigt, aber eben nicht schnell umzusetzen. Das St. Marien-Krankenhaus als größter Betrieb der Marien Gesellschaft Siegen möchte sich dieser und anderen Herausforderungen stellen. Dafür wurden Anfang Februar wichtige Weichen im Planungsrecht gestellt; der Bauausschuss der Stadt Siegen befand über den Flächennutzungs- und Bebauungsplan rund um das Krankenhaus.

/ Über 160 Jahre Erfahrung

Mit über 160 Jahren Erfahrung in der medizinischen Versorgung wissen wir als Marien Kliniken, dass die Patientinnen und Patienten neben dem Komfort und der Sicherheit der Behandlung eine wirksame Schmerzlinderung wünschen. Diesem Bedürfnis kommen wir auf der Grundlage unseres christlichen Leitbildes nach. Neben einer hochwertigen medizinischen sowie pflegerischen Versorgung ist es uns ein Anliegen, unsere Patienten zeitgemäß und menschlich zu betreuen. Das beinhaltet einen hohen Unterbringungs- und Verpflegungsstandard, aber auch eine fürsorgliche und zugewandte Behandlung mit kurzen Wegen.



Die besondere Schwierigkeit des St. Marien-Krankenhauses ist seine zentrale Lage in der Siegener Innenstadt. Bei der Grundsteinlegung 1868 am heutigen Standort war noch nicht abzusehen, wie eng es eines Tages werden könnte. Nicht einmal die gegenüberliegende St. Michaels-Kirche hatte es damals gegeben. Erweitert wurde im Laufe der Jahrzehnte immer wieder, zuletzt war 2008 der Eingangs- und Funktionsbereich zur Kampfenstraße an der Reihe.

Nach und nach hat die Marien Gesellschaft Siegen Grundstücke in der Umgebung aufgekauft, um eine bauliche Erweiterung zu ermöglichen. Auch das ehemalige Gärtnerereigelände „Fischer“ in der Nordstraße gehört dazu. Hier entstehen zunächst neue Parkplätze sowie – nach dem Abriss des alten Ladenlokals – Praxisräume. Weiter wird sehr stark auf den Umbau der Bestandsimmobilien gesetzt. Der OP-Trakt und die Notaufnahme wurden bereits auf neuesten



© Foto: Hans Blosssey



Um Patienten optimal zu versorgen, muss die Ausstattung stimmen.



HANS-JÜRGEN WINKELMANN

Hauptgeschäftsführer der Marien Gesellschaft Siegen

Stand gebracht. Bei ersterem geht in Kürze der modernste Hybrid-OP der Region in Betrieb. Im nächsten Schritt ist in diesem Jahr die vollständige Sanierung der Intensivmedizin an der Reihe. Um die Intensivstation im laufenden Krankenhausbetrieb zu sanieren, muss sie größtenteils provisorisch verlagert werden. „Die Intensivmedizin ist das Nadelöhr und der wichtigste Bereich für die Zukunft“, sagt Winkelmann. Das habe sich gerade in der Corona-Krise deutlich gezeigt. Bis Mitte 2022 möchte das St. Marien-Krankenhaus dieses Nadelöhr aufgeweitet haben, mit wesentlich mehr Einzelzimmern und Einzelschleusen für jeden Patienten.

Sukzessive soll es anschließend weitergehen. Abgängige Altbauten wie das Klausurgebäude der früheren Ordensschwester sollen beispielsweise ersetzt werden durch zweckmäßige Funktionsbauten. Zwischen 30 und 40 Millionen Euro dürfte es kosten, das Krankenhaus zu erweitern. Auch das

ist kein Pappenstiel. „Zwei Drittel der Kosten müssen wir selbst stemmen“, erklärt Winkelmann. Bis zur Mitte des Jahrzehnts solle die Erweiterung abgeschlossen sein.

Um aber erst einmal loslegen zu können, benötigt die Marien Gesellschaft die entsprechenden Rahmenbedingungen, die jetzt geschaffen wurden. Aus dem jetzigen Stückwerk ist eine zusammenhängende Planungsgrundlage geworden, ein Areal von 3,7 Hektar ist als Sondergebiet „Klinik“ ausgewiesen. Moderne Medizin braucht jedoch nicht nur Raum in der Stadt, auch im Digitalen gilt es Raum zu gewinnen. So gesellt sich neben den Planungen für die baulichen Erweiterungen auch jene, mit der das Themenfeld Digitalisierung erschlossen wird. Hier ist man am Siegerner Kampen unter dem Stichwort „Marien Digital“ nicht minder ambitioniert unterwegs. /



Die Gesamtkombination von Marien Ambulant orientiert sich dabei an den Schwerpunkten der Marien Kliniken.



MICHAEL WÖRSTER

Geschäftsführer von
Marien Ambulant

Neue Praxis für Orthopädie eröffnet

Ambulante Versorgung ist ein wesentlicher Baustein in der Versorgungskette eines integrierten Gesundheitsunternehmens. Patienten erwarten, dass ihre medizinische Versorgung ganzheitlich verstanden wird, dass Versorgung nicht über viele Sektorengrenzen hinweg selbständig organisiert werden muss, sondern einfach funktioniert. Das gelingt in der Marien Gesellschaft Siegen über den Bereich Marien Ambulant.

Die Gesamtkombination von Marien Ambulant orientiert sich dabei an den Schwerpunkten der Marien Kliniken; es bietet fast ausschließlich ambulante Versorgung in Disziplinen an, die das St. Marien-

Krankenhaus Siegen und die Zentren auch in der stationären Versorgung vorhalten.

Neben dem Standort „Ambulantes Zentrum Albertus Magnus“ in unmittelbarer Nachbarschaft zum St. Marien-Krankenhaus Siegen hat Marien Ambulant Niederlassungen seiner medizinischen Versorgungszentren im gesamten Siegerland und den angrenzenden Versorgungsregionen eingerichtet.

Kürzlich eröffnete die Marien Ambulant gGmbH in der Bruchstraße 17 in Olpe ihre 14. Praxis: die Praxis für Orthopädie. Hier werden die Patienten von Dr. Markus Reimer, Gang Liu und ihrem Team in Zukunft kompetent beraten und behandelt. /





Neue moderne Praxisräume

/ Was macht ein Orthopäde?

Der Orthopäde behandelt Erkrankungen und Verletzungen des Stütz- und Bewegungsapparates: der Knochen, Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder.

Auch die Diagnose und Therapie von Arthritis, Arthrose, Knochenbrüchen, Rückenschmerzen, Osteoporose, Sehnen- und Muskelverletzungen fällt in sein Fachgebiet.

Der Übergang zwischen Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin ist fließend. Diese Disziplinen behandeln z.B. Kreuzbandrisse oder Bandscheibenvorfälle.

Leistungsspektrum der Praxis für Orthopädie

Unfallchirurgie

Diagnostik:

- Röntgenuntersuchungen des gesamten Knochensystems
- Ultraschalluntersuchungen
- CT- und MRT-Untersuchungen in Kooperation

Therapeutische Leistungen:

- Arbeits- und Schulunfälle
- Verletzungen von Knochen, Sehnen und Muskeln
- Degenerative Veränderungen der Wirbelsäule (Verschleiß der Wirbelsäule)
- Gelenkverschleiß
- Weiterbehandlung nach Operationen
- Versorgung von akuten Verletzungen
- Operationsnachsorge

Orthopädie

Diagnostik:

- Ultraschalluntersuchung von Gelenken, Muskeln, Sehnen und knöchernen Oberflächen
- Ultraschalluntersuchung im Rahmen der Früherkennungsuntersuchungen bei Kindern (U-Untersuchungen)
- Röntgen
- CT- und MRT-Untersuchungen in Kooperation

Therapeutische Leistungen:

- Akupunktur
- Hyaluronsäuretherapie
- Stoßwellentherapie
- Chirotherapie
- Infiltrationstherapie (Injektion von Medikamenten direkt in die Schmerzstellen im Körper)





/ Name: **Sylwia Sobczyk**
@us: Marien Kliniken
Skills: Photographer & Nurse
Motivation: Leidenschaft ist Berufung und umgekehrt



Freiwilliger Verzicht

Bringt Fasten etwas?



Weniger Süßigkeiten, Alkohol-Abstinenz oder Smartphone-Entgiftung: Bewusster Verzicht, um Körper und Geist zu entlasten, ist beliebter denn je. Laut einer aktuellen Studie haben zwei Drittel der Deutschen schon bewusst Genussmittel oder Konsumgüter für eine bestimmte Zeit aus dem Alltag verbannt. Auf dem ersten Platz rangiert klar der Alkohol (73 Prozent), gefolgt von Süßigkeiten (68 Prozent) und Fleisch (54 Prozent). Digitale Abhängigkeit und Internetkonsum wollen dagegen nur wenige Menschen reduzieren. Das haben auch Leser der Siegener Zeitung bei einer nicht-repräsentativen Umfrage angegeben: Bewusste Auszeiten von Smartphone und Co., das sogenannte „Digital Detox“, kommt nur für 16 Prozent der User in Frage. Dabei könnten die ständige Erreichbarkeit, der permanente Konsum und das regelmäßige Scrollen in sozialen Medien auf Dau-

er genauso krank machen wie ein ungesunder Lebensstil – und sogar zu einem „Digital burn out“ führen.

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Marlene Mortler, spricht in diesem Zusammenhang von einer „besorgniserregenden Entwicklung“, denn fast 6 Prozent aller Jugendlichen würden mittlerweile ein gestörtes Internet- oder Computerspielverhalten zeigen. Sie hätten Schwierigkeiten, ihr Spiel zu kontrollieren, und sie zeigten Entzugserscheinungen wie Aggressivität, Rückzug vom Alltag oder Depressionen. Was dabei hilft, den Konsum zu reduzieren: Benachrichtigungstöne ausschalten, handyfreie Zonen oder Tage einrichten, Zeitlimits setzen, aber auch die Nutzung von Taschenkalendern und mechanischen Weckern.

Dass bereits der Verzicht von nur 40 Tagen gesundheitliche Vorteile bringt, weiß Ernährungsme-

40

Mit dem Aschermittwoch beginnt jedes Jahr traditionell die vierzig-tägige Fastenzeit, die als Bußzeit auf das Osterfest (der Auferstehung Jesu), dem wichtigsten Fest der Christen, vorbereitet. Diese Zeit der Buße soll an das vierzig-tägige Fasten Jesu in der Wüste erinnern.



Fasten hat den besten Wert, wenn man in dieser Zeit bestimmte Dinge reflektiert und den Rest des Jahres in die richtige Richtung steuert.



**DR. MED.
TILL WALTER**

Ärztlicher Direktor
Präventivmedizin und
Rehabilitation

diziner Dr. med. Till Walter: „Eine Fastenkur kann gute und wichtige Impulse liefern – und zwar auf zwei Ebenen: Sie kann ein Einstieg in eine insgesamt gesündere Lebensweise sein. Und man kann damit messbare und deutliche Verbesserungen erzielen.“ Weniger Zucker und Kohlenhydrate könnten beispielsweise das Diabetes Typ 2-Risiko verringern.

Auf viele kleine Snacks und Zwischenmahlzeiten sollte weitestgehend verzichtet werden. „Man isst und isst und liefert dem Körper immer nach“, erklärt Dr. Walter. Dieser „Kanincheneffekt“ sei schlichtweg nicht gesund. Der Mediziner empfiehlt deshalb, das Intervallfasten auszuprobieren: „Das ist eine gute Möglichkeit, um eine Stoffwechselumstellung zu bewirken

und Reparaturmechanismen anzustoßen.“ Dieser „Aufräumprozess“ sei auch von jetzt bis Ostern sehr nützlich und segensreich. Genauso wie eine Reduzierung von Bier, Wein und anderen Alkoholika: „Eine Phase ganz ohne Alkohol kann für die Leber eine gute Unterstützung bieten“, sagt der Ernährungsmediziner des Marien Präventionszentrums. Ziel sollte jedoch immer der Gesundheitsaspekt und nicht eine Gewichtsreduktion sein. Am besten sei aber eine dauerhafte Umstellung. „Fasten hat den besten Wert, wenn man in dieser Zeit bestimmte Dinge reflektiert und den Rest des Jahres in die richtige Richtung steuert“, resümiert Walter. /

Ostern – der höchste Feiertag

Ostern ist noch vor Pfingsten und Weihnachten der höchste christliche Feiertag. Es wird die Auferstehung Jesu und sein Sieg über den Tod gefeiert. Anders als Heiligabend, der ganz sicher auch 2021 ff. auf den 24. Dezember terminiert ist, gehört Ostern zu den beweglichen Feiertagen; das Fest findet dabei immer im März oder April statt. Vorangestellt ist die mit dem Aschermittwoch beginnende 40-tägige Fastenzeit. Die Herkunft des Wortes Ostern ist nicht eindeutig: Vieles spricht für eine Ableitung vom altgermanischen „Austro“, das heißt Morgenröte.

Ursprünglich feierten die frühen christlichen Gemeinden an jedem Sonntag die Begegnung mit dem Auferstandenen. Erst später entwickelte sich eine alljährliche selbständige Feier: Das erste Konzil von Nizäa im Jahre 325 legte fest, dass die Feier der Auferstehung Christi am Sonntag nach dem Frühlingsvollmond begangen werden sollte. In der bis heute jährlich stattfindenden Osterfeier wird das Geheimnis der Auferstehung Christi liturgisch in besonderer Weise gegenwärtig. Wie das Paschafest, das an die Befreiung der Israeliten aus der Versklavung in Ägypten erinnert und wesentlich für das jüdische Selbstverständnis ist, ist die Auferstehung des gekreuzigten Jesus, das sogenannte Osterereignis, das entscheidende Datum für das christliche Selbstverständnis. Für die zeitliche Nähe von Ostern zum jüdischen Paschafest bieten die Evangelien eindeutige Anhaltspunkte: Jesus ist am oder kurz vor dem jüdischen Paschafest gekreuzigt und nach seiner Bestattung von einigen seiner Jünger als Lebender gesehen und erkannt worden. Untrennbar zu Ostern gehören dabei auch die vorausgehenden Tage Gründonnerstag und Karfreitag, denn nur in der Einheit von Leiden, Tod und Auferstehung erschließt sich das Ostergeheimnis Jesu Christi; die Verkündigung des auferstandenen Christus verbindet sich mit Leben und Wirken der Person Jesu.

An Ostern vollendet sich der Heilsplan Gottes. Jesus Christus, der zu uns kam als das Licht der Welt (Johannes 8,12), wird an Ostern zum Licht der Hoffnung. Die Lichtsymbolik nimmt an Ostern eine ähnlich große Rolle ein wie an Weihnachten. Die Oster-



nachtfeier, die je nach dem am Abend vor Ostersonntag oder am frühen Ostermorgen stattfindet, beginnt regelmäßig außerhalb der Kirche an einem Feuer, dem sogenannten Osterfeuer. Daran wird die Osterkerze als Symbol für den auferstandenen Christus angezündet und mit den Worten „Lumen Christi“, lateinisch für „Licht Christi“, brennend in die noch dunkle Kirche getragen. Die Flamme der Osterkerze wird an

die Gläubigen weitergereicht, so dass der Kirchenraum immer mehr vom Licht erhellt wird. Für Christen bedeutet Ostern die Hoffnung auf eine Zukunft, die jenseits unserer Geschichte liegt und diese vollenden wird und die einen anderen Blick auf die Gegenwart und eine neue Perspektive für das eigene Leben ermöglicht. Und gerade deswegen schmerzte das Corona-Ostern im vergangenen Jahr so sehr.

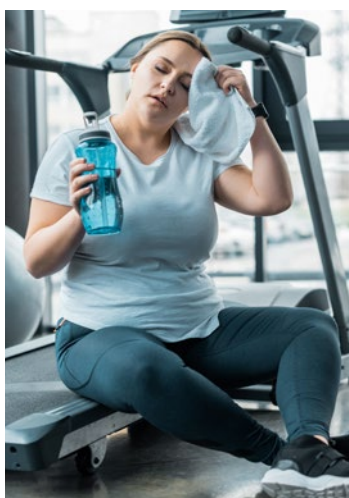
Im Laufe der Jahrhunderte hat sich ein vielfältiges österliches Brauchtum entwickelt. Eine zentrale Rolle spielen bis heute Eier, die ab dem siebten Jahrhundert als flüssiges Fleisch galten und während der Fastenzeit verboten waren. Seit dem Mittelalter war es Brauch, Eier an Ostern als Abgabe an Klöster oder Grundherren, Pfarrer oder Messdiener zu entrichten, aber auch an Lehrer, Krankenhauspatienten oder Arme zu verschenken. Bis heute ist das Osterfest ein Anlass zum Schenken und Eierschmuck in allen denkbaren Variationen darf bei der Osterdekoration nicht fehlen. Traditionen wie Osterfeuer werden ebenso gepflegt wie der Osterspaziergang am Ostermontag, der auf den Emmaus-Gang zurückgeht. Großer Beliebtheit erfreut sich seit dem 17. Jahrhundert auch der Osterhase. Inzwischen verdeckt die Kommerzialisierung von Ostern die eigentliche Osterbotschaft.

Der Herr ist auferstanden – er ist wahrhaftig auferstanden! /



Ich wünsche
allen Leserinnen
und Lesern
frohe und
gesegnete Ostern.

IHR DECHANT
KARL-HANS KÖHLE



Nur Untrainierte schwitzen

/ Blödsinn. Bei höchster Anstrengung produzieren Untrainierte nur einen knappen Liter Schweiß pro Stunde, während gut trainierte Sportler zwischen zwei und drei Litern verlieren. Was unlogisch klingt, hat eine schlüssige Erklärung: Sportler haben aktivere Schweißdrüsen, weil sie durch das regelmäßige Training viel mehr zum Einsatz kommen. Sie sind darauf eingestellt, dass bei körperlicher Anstrengung ein Anstieg der Körpertemperatur zu erwarten ist und beginnen rechtzeitig mit der Schweißproduktion. Dadurch befindet sich früher genügend Schweiß auf der Haut und kühlt den Körper durch Verdunstung. Der besser gekühlte Organismus ist leistungsfähiger als der des „Trockensportlers“. Um wie viel effektiver die Schweißdrüsen von Sportlern arbeiten, zeigt sich auch daran, dass sie viel weniger Mineralstoffe abgeben als die von Untrainierten.



Fett weg nach 30 Minuten

/ Sorry. Auch hier liegen viele falsch. Wissenschaftliche Untersuchungen haben nachgewiesen, dass unser Organismus seine Energie immer aus mehreren Quellen bezieht, und zwar meist parallel aus dem Fett- und dem Kohlehydratstoffwechsel. Dabei ist es schnuppe, ob sich der Körper in Ruhe befindet oder bewegt; lediglich die Menge der umgesetzten Energie, also der verbrannten Kalorien, unterscheidet sich. Je nachdem, wie lange und wie intensiv du dich bewegst, wird mehr Fett oder mehr Zucker verbrannt. Sicher ist jedoch: Fett ist immer dabei. Es lohnt sich also durchaus, auch kürzer zu laufen, wenn die Zeit knapp ist.

Schonen ist gut

/ Ihr seid nach der Arbeit auf Station oder im Rehazentrum häufig verspannt oder habt Schmerzen im Rücken? Dann begehrt nicht den Fehler und beherzigt den angestaubten Rat, euren Rücken zu schonen. Nur mit Bewegung können Blockaden gelöst und Schmerzen behandelt werden. Gut ist zum beispielsweise die „Tennisballmassage“, bei der ihr einen Tennisball zwischen Rücken und Wand platziert und euch dann langsam auf und ab bewegt. Doch auch Schwimmen – wenn es denn wieder erlaubt ist – und regelmäßige Spaziergänge sind von Vorteil, wenn ihr unter Verspannungen leidet.





Eier erhöhen Cholesterinspiegel

/ Lange hieß es, man solle nur ein Ei je Woche essen – immerhin erhöhen diese den Cholesterinspiegel. Eine These, die mittlerweile auf dem Prüfstand steht. In einem Hühnerei stecken gerade rund 400 Milligramm Cholesterin und nur die Hälfte davon wird überhaupt vom Körper aufgenommen. Das bedeutet, dass der Wert noch vor Jahren deutlich überschätzt wurde. Deutlich mehr Cholesterin nehmen wir auf beispielsweise durch gesättigte Fette, die in Wurst oder Butter stecken. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, hält sich an die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, die einen maßvollen Konsum von zwei bis drei Eiern pro Woche für vertretbar hält.

Je mehr, desto besser



/ Hmm, nö, das stimmt bei Obst leider nicht. Natürlich wissen wir, dass Obst gesund ist. Nicht umsonst empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung im Rahmen von „5 am Tag“ zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse pro Tag. Wer jedoch zu viel Obst zu sich

nimmt, sollte aufpassen: In großen Mengen kann Fruchtzucker Magen-Darm-Beschwerden hervorrufen, darüber hinaus treibt er die Kalorienanzahl nach oben. Die Fruchtsäure greift zudem den Zahnschmelz an!

Vegetarisch ist immer gesund



/ Ähm, nein. Vegetarisches Essen ist nicht automatisch auch gesund. Gerade Anfänger greifen gerne aus Bequemlichkeit erst einmal zu Fertigprodukten und Süßem – und das ist nicht unbedingt gesund. Solche „Pudding-Vegetarier“ ernähren sich zwar nach formalen Kriterien vegetarisch, bevorzugen jedoch Lebensmittel mit geringer Nährstoffdichte. Wer sich gesund vegetarisch ernähren möchte, sollte sich vorher also intensiv mit dieser Ernährungsform auseinandersetzen. Oder besser gleich vegan? Der Analogkäse als billiger Käseersatz hat es hier immerhin zum Foodtrend gebracht.

In dieser Ausgabe
räumen wir mit
Gesundheitsmythen auf!

Greifvögel	▼	▼	engl. Kriminalautor (Eric)	Kosewort für Großvater	österreich. Dichter † 1926	▼	▼	nach Art von (franz.)	Laubbaum	▼	Kosename e. span. Königin	▼	musikalisches Bühnenstück	zeternd, laut meckern
Grundbesitztümer	▶			▼		10			▼		auffällige Erscheinung	▶		
dt. Fußballnationalspieler			den Mond betreffend		Taxis in England			Strohunterlage			Vorname der Autorin Danella		gefährlich, gewagt	▶
▶			▼		▼		Unterschrift	▼		schweizerischer Urkanton	▶		▼	nord. Göttin d. ewigen Jugend
nicht alt	▶			Freund des Schönen	▶			1				männliches Modell	▶	
süd-deutsch: Hausflur	▶			Getränkere		Westeuropäer	▶			Kinderfilmfigur (Pan ...)	▶			Motivation
Fluss durch Grenoble	eine Schachfigur	Programmankündigung	▶	▼			15		Kettengeräusch	Schutzpatronin der Mütter	▶			▼
▶	▼				Rückenstütze des Stuhls	Figur der Oper 'Tief-land'	▶		▼		Feuerland-indianer	Radio-zubehör	▶	
faul, schwerfällig		schnell beweglich	russischer Männername	▶	▼			blindwütiges Töten	▶	12	▼	▼	chinesische Verbeugung	
▶	5	▼				sibir. Fluss zum Ob-Busen	▶			Uneinigkeit (ugs.)	▼		osteuropäische Hauptstadt	▶
Gewürz, Doldengewächs			Stadt am Thüringer Wald			Wortteil: natürlich, naturbelassen		altes dt. Kartenspiel	▶				Kreuzesinschrift	
▶			▼	Windrichtung	▶	▼					Großraumflugzeug	▶	▼	
▶			13	▼	Flüssigkeitsmaß (Abk.)		Fremdwortteil: bei, daneben	englisch: ist			Stadt am Hellweg	▶	14	
Schneehütte der Eskimos		kurz für: lecker	▶	▼		niemand	▶	▼			▼	int. Kfz-K. Rumänien		rote Gartenfrucht
Fischspezialität	▶								Einzelmusiker	▶				

Liebe Leserinnen und Leser,

Unser Lösungswort hat etwas mit Impfen zu tun. Bitte die Lösung aufschreiben und bis zum 15. Mai 2021 an die Redaktion der Marien Konkret (Marien Gesellschaft Siegen gGmbH, Referat Kommunikation & Marketing, 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 Maria Schmidt aus Siegen.

	absatz- loser Schuh		Volks- gruppe in Südafrika			Vorname von Filmstar Banderas	kleines Bauern- haus	Lebens- gefährtin Lennons (Yoko)	das Meer betref- fend	geliehen, auf ...		Figur in Brechts 'Mutter Courage'		germa- nische Gottheit
4						Schiffs- küche								
						Blut- armut						2		im Jahre (latein.)
	altrom. Philo- soph † 65		akade- mischer Grad				9			'Vater' in der Kinder- sprache			um Almosen Bitten- der	
		8				Gepflo- genheit		das Unsterb- liche			arabisch: Sohn			
				portugie- sische Land- schaft			deut- liche Fuß- spuren							
Vogel- behau- sung			Nieder- tracht					7			Kinder- krank- heit	englisch: nach, zu		
					Nische		arabi- sches Fürsten- tum							Eier- pfann- kuchen
Preis- redu- zierung			engl. Anrede (Fräulein)				fast		italie- nisch: vorwärts	skandi- navische Haupt- stadt				
			voll- ständig, gänzlich			Frauen- name						Kfz-Z. Emmen- dingen		
	Teil- strecke							Hack- fleisch vom Schwein			Treffer beim Fußball (Mz.)			
6			Nacht- lokal	Stadt auf Honshu (Japan)		das An- sehen einer Gruppe						Mutter der Nibe- lungen- könige	nord. Herrin des Meeres	
	dele- gieren									german. Blas- instru- ment				
		11				Gewalt- akt, Anschlag			3					
	'schwanger' bei Tieren										deutsche Vorsilbe			



Jetzt mitmachen
und einen
Überraschungspreis
gewinnen!

Bild: © ffpphoto | Adobe Stock

Auflösung Rätsel 100

■ G ■ S ■ W ■ E ■ ■ ■ ■ I ■ O ■ B ■ C ■ G ■ ■ I ■ O ■ ■ U ■ A ■
■ A ■ M ■ A ■ T ■ E ■ U ■ R ■ K ■ E ■ I ■ N ■ E ■ R ■ U ■ M ■ A ■ R ■ M ■ U ■ N ■ G ■ S ■ T ■ O ■ S ■ S ■
■ S ■ I ■ N ■ A ■ I ■ S ■ E ■ L ■ L ■ E ■ R ■ I ■ E ■ E ■ B ■ U ■ E ■ S ■ T ■ E ■ ■ A ■ B ■ E ■ L ■
■ S ■ T ■ K ■ N ■ U ■ T ■ I ■ C ■ I ■ S ■ P ■ R ■ O ■ S ■ S ■ E ■ R ■ G ■ O ■ ■ N ■ O ■
■ K ■ I ■ C ■ K ■ E ■ R ■ ■ R ■ O ■ H ■ R ■ S ■ T ■ A ■ G ■ ■ E ■ G ■ E ■ R ■ E ■ M ■ I ■ R ■ W ■
■ H ■ ■ O ■ R ■ N ■ E ■ K ■ E ■ N ■ ■ G ■ E ■ B ■ E ■ L ■ L ■ P ■ E ■ R ■ B ■ A ■ E ■
■ F ■ A ■ H ■ R ■ T ■ E ■ B ■ U ■ U ■ E ■ L ■ E ■ N ■ D ■ N ■ O ■ O ■ A ■ H ■ N ■ D ■ E ■N ■
■ P ■ L ■ I ■ ■ ■ T ■ U ■ E ■ C ■ H ■ T ■ I ■ G ■ R ■ U ■ N ■ S ■ A ■ L ■ I ■ N ■ E ■ A ■ M ■ I ■
■ H ■ A ■ L ■ L ■ I ■ M ■ A ■ S ■ C ■ H ■ T ■ O ■ L ■ A ■ R ■ A ■ S ■ A ■ ■ I ■ R ■ R ■ A ■ E ■
■ R ■ S ■ S ■ B ■ E ■ A ■ M ■ E ■ I ■ S ■ E ■ L ■ L ■ N ■ U ■ L ■ A ■ G ■ E ■R ■ ■ I ■N ■
■ T ■ I ■ A ■ S ■ E ■R ■ M ■ U ■ H ■ U ■ R ■ K ■ N ■ A ■ L ■ L ■ S ■ L ■ S ■ O ■ L ■ L ■
■ I ■ M ■ M ■ E ■ L ■ H ■ R ■ A ■ M ■ S ■ C ■ H ■ U ■ E ■ R ■ A ■ T ■ O ■ C ■ M ■ S ■ H ■
■ E ■ M ■ P ■ O ■ R ■ D ■ O ■ G ■ M ■ A ■ ■ H ■ O ■ E ■R ■ M ■ A ■N ■N ■A ■C ■H ■E ■R ■A ■
■ N ■ E ■ M ■ A ■T ■ E ■R ■ I ■ E ■ ■ O ■R ■T ■E ■N ■ ■ M ■A ■R ■K ■ ■ K ■O ■E ■N ■N ■E ■
S ■ T ■ R ■ E ■ I ■ C ■ H ■ E ■N ■ L ■ O ■B ■ ■ E ■N ■G ■E ■L ■ ■ T ■A ■F ■E ■L ■N ■ ■ B ■I ■T ■

CORONASCHNELLTEST



Keine Chance der Frühjahrsmüdigkeit

Viele von uns macht er zur Begrüßung erst einmal unglaublich müde. Anstatt uns über die steigenden Temperaturen zu freuen, quält uns die Antriebslosigkeit und so mancher weiß nicht mal mehr, was am Frühling eigentlich so toll sein soll;

der Corona-Frust gibt uns da den Rest. Aber! Mit einfachen Mitteln lässt sich dieses Phänomen wirkungsvoll aushebeln und Sie können auch mit Ende des harten Lock-downs (die vom Borkenkäfer verschonten) Bäume ausreißen.

Tipp 1:

Der Müdigkeit davonlaufen

Einer der Gründe für stark ausgeprägte Frühjahrsmüdigkeit ist ein durch steigende Temperaturen absackender Blutdruck. Dagegen kann man etwas tun: sich bewegen, am besten an der frischen Luft! Also: lassen Sie den inneren Schweinehund links liegen und nutzen Sie die länger werdenden Tage für möglichst viele Aktivitäten an der frischen Luft. Das Spaziergehen, Radfahren oder Joggen um die Obernautalsperre – was immer Ihnen Spaß macht, kann helfen.



Tipp 2:

Gesunde Ernährung hilft immer

Ja, Pizza, Pommes und Schokolade schmecken wirklich lecker. Aber frischer Salat, Fisch und Obst auch! Versorgen Sie Ihren Körper mit allem, was er jetzt braucht und ersparen Sie ihm Schwerverdauliches. Das stärkt Ihr Immunsystem und Ihren gesamten Organismus und verringert die Wahrscheinlichkeit erheblich, allzu arg von Frühjahrsmüdigkeit betroffen zu werden.



Tipp 3:

Nicht hängen lassen

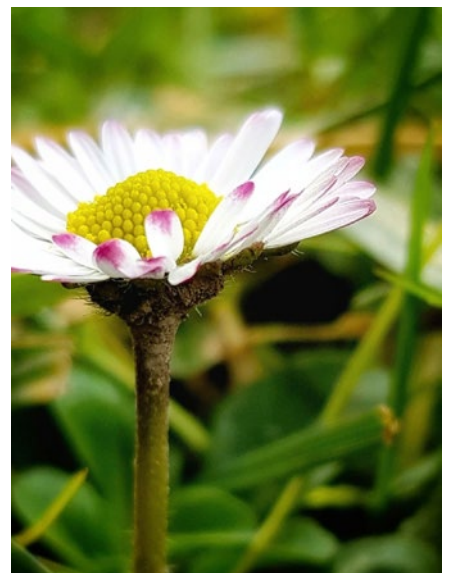
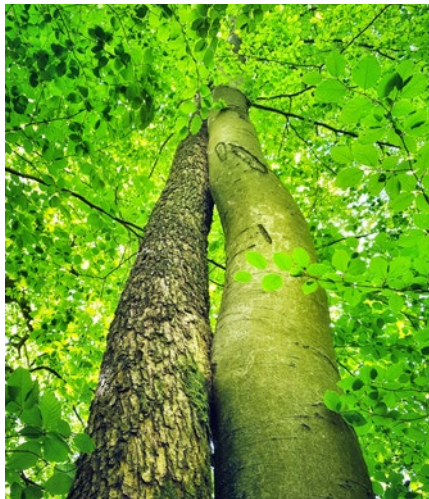
Keine Frage. Auf den Corona-Sch*** mit Müdigkeit und auf die Frühjahrsschläffheit mit Ruhe und mehr Schlaf zu reagieren, liegt durchaus nahe und ist auch nicht verwerflich. Geben Sie jedoch dem Gefühl von Abgeschlagenheit nicht nach! Statt sich gleich nach dem harten Stationsdienst aufs Sofa zu schmeißen, gehen Sie noch eine Runde ums Haus. Statt eine Stunde eher ins Bett zu gehen, schnacken Sie mit Freunden – notfalls auch digital – und bleiben aktiv. Denn in diesem speziellen Fall wird Schlaf und Passivität Ihre Beschwerden höchstens verschlimmern. Der aktuelle Frust tut sein Übriges.





Frühlings- Impressionen

Fotokolumne von
Martina Auffenberg





Marien
Gesellschaft
Siegen

**Ich bin
der Mann für
alle Fälle!**

Markus Heimann
Hausmeister



Komm' ins Team!

Viele freie Stellen warten darauf, besetzt zu werden! Bestimmt ist auch für dich das Richtige dabei. Informiere dich jetzt über unsere offenen Stellenangebote und werde Teil unseres Teams.

Besuche uns auf

www.arbeitenimmarien.de