



MarienKonkret

16 Investition

Wertvollster Arbeitgeber der Region

28 Gesundheit

Verwirrung nach der Operation

22 Report

Neue Realitäten

8 Kampf gegen Brustkrebs



Inhalt

Konkret

4 Grippe

Mailbox

6 Kurznachrichten

Schwerpunkt

8 Neustart in Siegen

Report

22 Neue Realitäten

14 Erster Jahrgang

Gesundheit

12 Brustkrebs: Wenn der Krebs
in den Genen liegt

28 Verwirrung nach der Operation

30 Essen gegen Herzinfarkt

Innovation

20 Robotic-assistierte Schlüsselloch-OP
zu Ende gedacht

Engagement

18 Garten der Begegnung eröffnet

Investition

16 Wertvollster Arbeitgeber der Region

Panorama

24 Impressionen Firmenlauf 2019

26 Gesundheits-Tipps

32 Rätsel

36 Babymassage

39 Aufgespießt

Intern

34 Teambuilding by Marien Gesellschaft

38 Arbeiten im Marien



24

8



20

32

Großes Preisrätsel
Gewinnen Sie einen
Überraschungspreis



Impressum

Herausgeber: Marien Gesellschaft Siegen gGmbH, Kampenstraße 51, 57072 Siegen, Siegen - HRB 3188, USt-IdNr.: DE176257881

Hauptgeschäftsführer: Hans-Jürgen Winkelmann, Geschäftsführer: Christoph Rzisnik
Vorsitzender des Verwaltungsrats: Bruno Sting

Kommunikation & Marketing: Dr. Christian Stoffers (V.i.S.d.P.)

Druck: Vorländer, Siegen

Satz & Layout: Alexandra Netzer

Bildnachweis: Fotolia, Adobe Stock, K-MediaNews, Morgenthal Fotografie
Hendrik Schulz/ Westfalenpost, Martina Auffenberg, Titelbild: © New Africa | Adobe Stock

Leserbriefe, Bildbeiträge und Anmerkungen an die Redaktion „MarienKonkret“ adressieren.
Die Redaktion behält sich die Veröffentlichung und Kürzungen eingereicherter Unterlagen vor.
Beiträge für die MarienKonkret Nr. 96 können bis zum 15. November 2019 eingereicht werden.

MarienKonkret Nr. 95, September bis November 2019, ISSN 1863-9356

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

nun ist es also raus – das Gutachten im Auftrag des NRW-Gesundheitsministeriums zur zukünftigen Landeskrankenhausplanung NRW. Sie haben darüber ja ausführlich in der Presse lesen können.

Es ist so gekommen, wie Minister Laumann bereits vor längerer Zeit angekündigt hat: Das Krankenhausbett als zentrale Planungsgröße und als Ausdruck von Versorgungsbedarfen hat ausgedient. NRW wird sich auf den Weg machen, als erstes Bundesland ein System anzuwenden, was den Versorgungsauftrag eines Krankenhauses nicht mehr mittels Ausweis von Bettenkapazitäten, sondern mittels Beauftragung von Leistungspaketen festlegt.

Das ist nicht weniger als eine echte Zäsur in der Geschichte der Krankenhausplanung und soll die Korrektur diverser Fehlentwicklungen einer zu liberalen Kapazitätenplanung der letzten Jahre möglich machen. Man erkennt klar, dass das Land NRW das Heft des Handelns wieder in die Hand nehmen möchte und die Rückkehr zu einer aktiven Krankenhausplanung mit der Vorlage des Gutachtens eingeleitet hat.

Was bedeutet dies nun für uns in der Marien Gesellschaft und für die regionale Krankenhausversorgung?

Nun, zunächst einmal sind wir klar der Auffassung, dass der skizzierte Weg hin zu einer leistungs-, bedarfs- und qualitätsorientierten Krankenhausplanung der richtige Weg ist. Auch in Siegen verdichten sich nämlich die Anzeichen, dass die nicht bedarfsgerechten Doppel- und Dreifachvorhaltungen von hochaufwändigen medizinischen Disziplinen an die Grenzen der Finanzierbarkeit und auch der Vertretbarkeit stoßen. Es deutet sich an, dass die Rückbesinnung auf Schwerpunkte und Stärken der Siegener Krankenhausträger im Sinne eines Reinigungsprozesses der hiesigen Versorgungslandschaft gut tun wird.

Für diesen Weg, der für alle Beteiligten auch eine Abkehr vom „Jeder macht Alles“-Prinzip darstellt, sind wir aber auch mit unseren Kooperations- und Verbundplanungen gut aufgestellt. Denn der mit diesem Gutachten eingeleitete Weg wird zwangsläufig zu einer Konzentration von Leistungsstrukturen führen. Verbundstrukturen sind die logische Folge und notwendige Konsequenz dieser Politik. Für Siegen bedeutet dies, dass wir entschlossen den begonnenen Weg des Projektes „Medizin neu denken“ als Gemeinschaft der Kliniken mit der Universität Siegen weitergehen müssen. Noch viel mehr bedeutet es aber, dass der eingeschlagene Weg in eine Verbundlösung mit unseren Siegener Klinikpartnern nun konsequent zum Erfolg gebracht werden muss. Gelingt uns und unseren Partnern dies beides, so muss uns vor dieser Zäsur in der Landeskrankenhausplanung und vor weiteren Konzentrationstendenzen in Medizin und Versorgung nicht bange sein. Wir sind vorbereitet und stellen uns proaktiv diesem Prozess!

Wir alle sollten uns aber dafür einsetzen, dass die skizzierten Reformprojekte nicht den Boden des Machbaren verlassen und dass Versorgungsqualität, Patientennutzen und Arbeitsplatzsicherheit Maßstab des Handelns sind. Auch unsere regionalen politischen Vertreter in Bund, Land und Kommunen sind aufgefordert, hier mitzuwirken.

Ihnen allen wünschen wir einen guten Start in den Herbst!



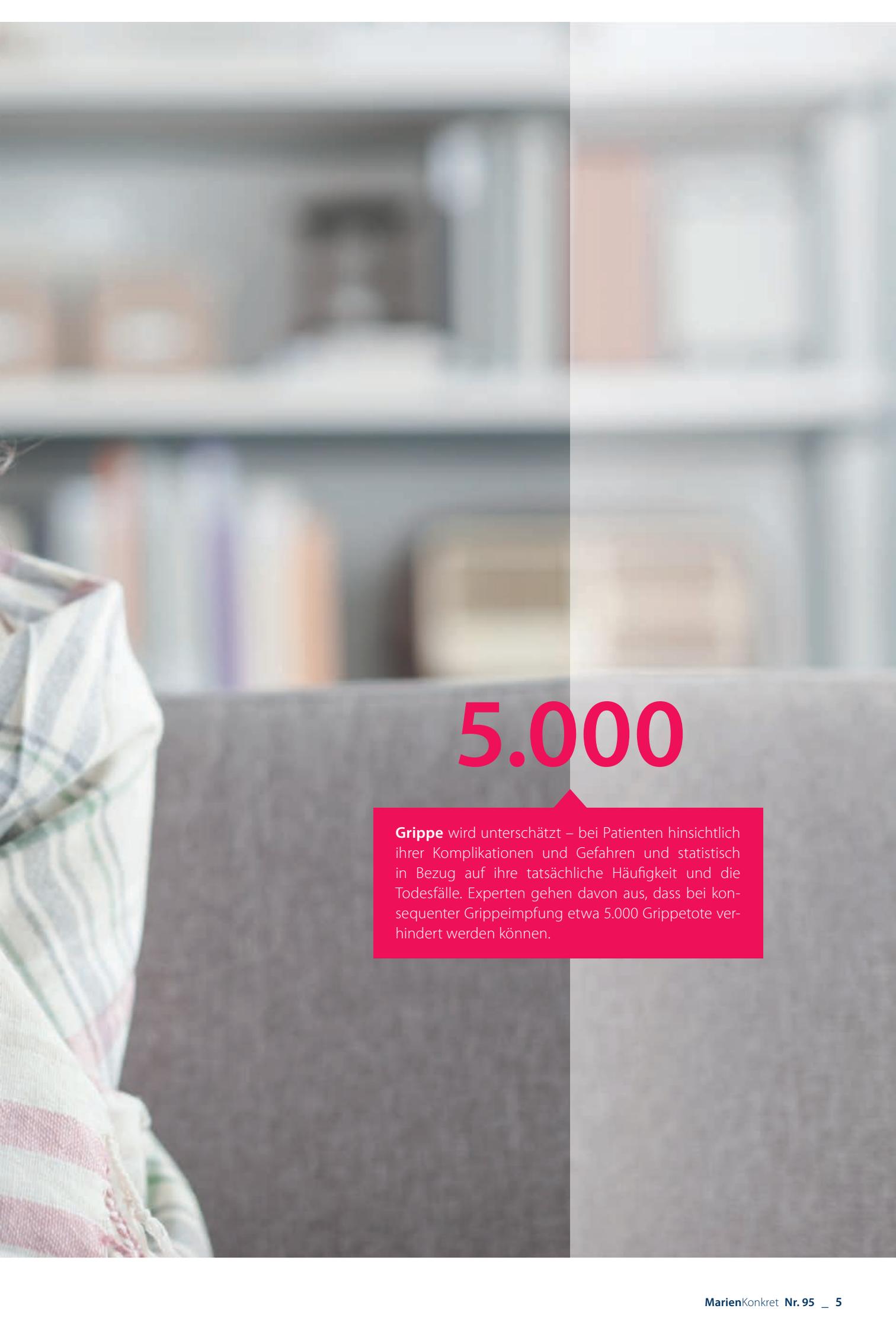
Hans-Jürgen Winkelmann
Hauptgeschäftsführer



Christoph Rzisnik
Geschäftsführer







5.000

Grippe wird unterschätzt – bei Patienten hinsichtlich ihrer Komplikationen und Gefahren und statistisch in Bezug auf ihre tatsächliche Häufigkeit und die Todesfälle. Experten gehen davon aus, dass bei konsequenter Grippeimpfung etwa 5.000 Grippetote verhindert werden können.



ABSCHIED

Christoph Rzisnik, Geschäftsführer der Marien Gesellschaft Siegen gGmbH, verlässt nach fast 23jähriger Tätigkeit in verschiedenen Bereichen und 12jähriger Tätigkeit als Geschäftsführer das Unternehmen. Er hat jetzt aus privaten Gründen um Auflösung seines Dienstvertrages gebeten.

„Wir bedauern diesen Schritt sehr, da wir mit ihm einen sehr geschätzten und erfahrenen Kollegen verlieren, der mit viel Kompetenz und Herzblut unseren Unternehmensverbund wesentlich geprägt und mitgestaltet hat“, sagt Hauptgeschäftsführer Hans-Jürgen Winkelmann. Gleichzeitig freut man sich für den „Ruhrpöttler“ im Team der Marien Gesellschaft Siegen, dass er in Dortmund heimatnah für ein großes katholisches Gesundheitsunternehmen gestaltend tätig sein wird.

ABSCHLUSS

Einen wunderbaren Abschluss fand Mitte August die Weiterbildung zum Praxisanleiter im Sozial- und Gesundheitswesen. Alle Teilnehmer konnten aus den Händen von Pflegedirektor Markus Cimiotti die Zertifikate und Zeugnisse entgegen nehmen. In seiner kurzen Ansprache skizzierte Lehrgangsführer Hartmut Goubeaud den Verlauf der Weiterbildung und die damit verbundene, beruflich pädagogische und persönliche Auseinandersetzung aller Teilnehmer mit den Inhalten der einzelnen Module.



ENGAGEMENT

Große Freude herrschte jüngst beim Marien Hospiz Louise von Marillac als die Theatergruppe Eiserfeld einen Scheck über 1.200 Euro an die Leiterin des Hospizes, Juliane Schneider (links im Bild), übergaben. „Durch unsere Aktivitäten ist ein hoher Betrag zusammengekommen, der uns selbst erstaunte“, sagte Christa Nickel von der Theatergruppe Eiserfeld bei der Spendenübergabe. Die Mitglieder des Ensembles engagieren sich regelmäßig für soziale Belange, was Christa Nickel als deren „DNA“ beschreibt. „Als ‚Theaterleute‘ nehmen wir natürlich gerne Beifall“, schmunzelt sie, „umso mehr freuen wir uns, dass wir über unser Spiel hinaus auch geben können – und zwar für den guten Zweck.“



2524

Die Bewohner und Mitarbeiter von Haus St. Klara in Friesenhagen verbrachten einen sehr schönen Nachmittag – und auch ein kurzer Wolkenbruch konnte die gute Stimmung nicht trüben. Zahlreiche Besucher kamen, auch unser Haus St. Elisabeth und unser Marienheim waren zu Gast. Neben

einer Cocktailbar und leckerem Essen gab es ein Gewinnspiel. Die Frage lautete: Wie alt sind alle Mitarbeiter im Haus St. Klara zusammen? Es wurde spannend und halbstündlich gab es neue Hinweise. Ergebnis: 2524. Am Ende musste für den 1. Platz ein Stechen erfolgen.

SEGEN

Ende Juni wurde Haus St. Anna in Netphen durch Weihbischof Hubert Berenbrinker gesegnet. Dies markiert zugleich die offizielle Inbetriebnahme der auf Demenz spezialisierten Einrichtung. Es ist die



einzige mit dieser Spezialisierung in Siegen-Wittgenstein. Moderiert wurde die Veranstaltung von Geschäftsführer Christoph Rzisnik.

Als Betreiber des neuen Seniorenzentrums setzt der Bereich Pflege des im vergangenen Jahr neu formierten Gesundheitsunternehmens „Marien Gesellschaft Siegen“ in Netphen ihr reges Engagement der letzten Jahre im Bereich bedarfsgerechte Pflege fort. So reiht sich der Bau der Einrichtung „Haus St. Anna“ ein in die seit Jahren bestehenden Einrichtungen in Siegen, Burbach, Netphen, Friesenhagen und Niederfischbach.



NOTFALL

Überall wo sich viele Menschen aufhalten, kann es jederzeit zu einem medizinischen Notfall kommen. Daher hat sich die Marien Gesellschaft Siegen entschlossen, eine umfassende Konzeption umzusetzen. In jeder Etage der Marien Kliniken – St. Marien-Krankenhaus Siegen sowie

in den einzelnen Seniorenzentren und ambulanten Praxen werden jetzt sogenannte AEDs (Automatisierter Externer Defibrillator) installiert. Dabei handelt es sich um tragbare handliche Geräte, die bei Herzrhythmusstörungen, beispielsweise Herzkammerflimmern, Stromstöße abgeben, um den normalen Herzschlag wieder anzuregen. „Mit einem solchen Gerät kann jeder Laie eine hochwertige Herz-Lungen-Wiederbelebung durchführen“, erklärt Marcus Lange (rechts im Bild bei der Übergabe eines gespendeten AED durch Oliver Post), Fachkrankenschwester Intensiv-Anästhesie und verantwortlich für das Notfallmanagement.

Termine

Jubiläum

Haus St. Raphael in Burbach feiert am **29. September um 15 Uhr** mit einem ökumenischen Gottesdienst sein 10jähriges Jubiläum. Nach der Begrüßung mit Sektempfang folgt eine Musical Gala mit Limited Edition mit anschließendem Büffet.

Marien Akademie

Die Marien Akademie am **9. Oktober um 18 Uhr** beschäftigt sich mit der vorübergehenden Störung der geistigen Leistungsfähigkeit nach größeren operativen Eingriffen in Narkose. Die Referentin ist Priv.-Doz. Dr. med. Ingrid Rundshagen aus Hamburg.

Hygiene-Tag

Am **30. Oktober** findet im Kreishaushaus in Olpe der zweite Südwestfälische Hygiene-Tag statt. Eine Registrierung hierfür ist erforderlich und kann über www.swht-online.de erfolgen.

Herztag

Am **23. November um 9.30 Uhr** findet in der Siegerlandhalle der 23. Siegener Herz-Tag statt. Das Thema lautet: Rhythmusstörung: Plötzlicher Herztod – Wie kann man sich davor schützen? Geleitet wird die Veranstaltung von Prof. Michael Buerke und WDR-Moderatorin Michaela Padberg.

Neustart in Siegen

Seit dem 1. Juni arbeitet Dr. med. Kristin Baumann in der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, die ein operativer Standort des Brustzentrums Siegen-Olpe ist. Alle Patientinnen und Patienten mit der Diagnose Brustkrebs werden innerhalb des zertifizierten Brustzentrums umfassend medizinisch begleitet durch den körperlich wie seelisch schwierigen Prozess – vom ersten Verdacht über die Diagnose bis hin zur umfassenden Therapie und Nachsorge. Die Spezialisierung von Dr. med. Baumann als ausgezeichnete Operateurin sowohl als „Brustoperateur der AWOGyn“ (Arbeitsgemeinschaft für ästhetische, plastische und wiederherstellende Operationsverfahren in der Gynäkologie) sowie „Senior Mammaoperateur“ der Deutschen Krebsgesellschaft gibt den betroffenen Frauen Sicherheit und Ästhetik. Die Auszeichnung zum Brustoperateur der AWOGyn wurde Frau Dr. med. Baumann im Jahr 2018 verliehen nach der Überprüfung ihrer letzten 600 Operationen und deren Berichte, sowie der Fotodokumentation der kosmetischen Ergebnisse. Zusätzlich erfolgte ein persönliches Audit der Fachgesellschaft in dem komplexe Operationen von ihr erfolgreich voroperiert wurden.

„Wir freuen uns sehr, dass sich Frau Dr. med. Baumann entschieden hat, die Leitung unserer Senologie zu übernehmen. Ihre Erfahrung und medizinische Kompetenz bedeuten für unsere Patientinnen höchste Qualität in der medizinischen Behandlung“, betont Chefarzt Dr. med. Badrig Melekian.

Heilung steht im Fokus

„Die Diagnose Brustkrebs ist für unsere Patientinnen und Patienten ein Schock. Ich sehe es als meine Aufgabe an, meine Patientinnen und Patienten in diesen Situationen aufzufangen und adäquat über die exzellenten Therapieoptionen zu informieren und den Weg durch diese zum Teil sehr anstrengenden Therapien zu begleiten“, so die neue Sektionsleiterin. Das Ziel der Heilung stehe im Fokus und es sei

erfreulich, dass sich die Therapie des Brustkrebses in den letzten Jahren deutlich verbessert hat. In den meisten Fällen könne von Heilung gesprochen werden und so sei es Aufgabe des Teams auch an das Leben nach der Erkrankung zu denken.

Das Thema der ästhetischen Operation bis hin zur wiederherstellenden Operation sollte nicht vernachlässigt werden. „Es ist mir wichtig von ‚Frau zu Frau‘ das sensible Thema der Brust als solches zu thematisieren und bestmögliche Kosmetik zu ermöglichen“, sagt Dr. med. Baumann. Manchmal sei der Brusterhalt nicht möglich und dann sollte die Wiederherstellung und in vielen Fällen sogar die sogenannte Sofortrekonstruktion in derselben Operation als Option für die Patientinnen angeboten werden. Die fächerübergreifende Zusammenarbeit der jeweiligen Spezialisten im St. Marien-Krankenhaus verbessere und erleichtere für die Patientinnen und Patienten sowie auch ihre Angehörige die Behandlung. „Wir können alle notwendigen Untersuchungen und auch alle Therapien im St. Marien-Krankenhaus Siegen unter einem Dach ermöglichen – von der Brustdiagnostik im Ambulanten Zentrum Albertus Magnus über die operative und medikamentöse Therapie, die Strahlentherapie und nicht zuletzt die psychosoziale Begleitung“, so Chefarzt Dr. med. Melekian. Dieses sei nicht selbstverständlich und zeichne das St. Marien-Krankenhaus hier vor Ort besonders aus. „Durch die Gestaltung einer neuen Diagnostikeinheit im Ambulanten Zentrum Albertus Magnus wird die fächerübergreifende Zusammenarbeit zwischen radiologischer und gynäkologischer Diagnostik auch räumlich erlebbar werden. Dieses ist für alle Patientinnen ein großer Gewinn“, erklärt Dr. med. Kristin Baumann.

Die gebürtige Hamburgerin hat in den letzten sieben Jahren das Brustzentrum des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein am Campus Lübeck mit jährlich ca. 400 neu erkrankten Patientinnen geleitet. Ihr Fokus lag auf der plastischen und rekonstruktiven Chirurgie in der Gynäkologie. Die Re-



Dr. med. Kristin Baumann
Selbstheilung Senologie
Frauenklinik





Weitere Schwerpunkte der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe liegen neben der Geburtshilfe mit deutlich über 1.000 Geburten auf dem Gebiet der minimal-invasiven und endoskopischen Operationen (inkl. Robotic), der Diagnostik und Therapie aller Erkrankungen der Gebärmutter, der Eierstöcke und Eileiter. Senkungs- und Urininkontinenzkrankungen werden durch umfassende Untersuchungsmöglichkeiten abgeklärt und durch moderne konservative und/oder operative Verfahren behandelt. Die Frauenklinik ist unter der Leitung von Dr. med. Badrig Melekian bereits als gynäkologisches Krebszentrum zertifiziert und etabliert. Im Jahr 2018 wurde zudem das Zertifikat des Kontinenz- und Beckenbodenzentrums erteilt.

konstruktion durch beispielsweise Implantate, die Wiederherstellung von angeborenen Fehlbildungen der Brust und auch Narbenkorrekturen, sowie die medizinische Pigmentierung zur Wiederherstellung von Brustwarzen oder zur Narbenkorrektur wurden von ihr erfolgreich durchgeführt. Dr. med. Baumann hat in Lübeck Operationskurse angeboten und andere Kollegen in neuen Techniken der Rekonstruktion ausgebildet.

In der Fachgesellschaft der Senologie hat sie sich bereits einen Namen gemacht. Zuletzt war die Sektionsleiterin auf den jährlichen Brustkrebs Kongress der Deutschen Gesellschaft für Senologie in Berlin als Vortragende geladen. Ihr Thema war die „Prophylaktische Mastektomie (Brustentfernung) bei erblichem Brustkrebs“. Sie leitete zusätzlich die Sitzung zum Thema „Implantatrekonstruktionak-

tuelle Kontroversen“ als Vorsitzende. Neben ihrer Tätigkeit als Brustzentrumsleitung hat sie als Brustoperateur das Mammographie-Screening Programm Schleswig-Holstein aktiv mitgestaltet. Sie ist in unterschiedlichen Berufsorganisationen und als Beiratsmitglied der AWOgyn tätig. Zum Thema der Brustdiagnostik hat Frau Dr. med. Baumann das DEGUM I Zertifikat der Deutschen Gesellschaft für Ultraschallmedizin erworben, um hier ebenfalls ihre Expertise zu unterstreichen. Für ihre wissenschaftliche Arbeit wurde sie unter anderem auf dem 33. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Senologie ausgezeichnet. Sie ist 38 Jahre alt, Mutter einer Tochter, verheiratet und lebt nun in Siegen.

Senologie stellt sich neu auf

Bereits seit 2006 ist das St. Marien-Krankenhaus einer von drei Standorten des zertifizierten Brustzentrums Siegen-Olpe. Nun richten sich die Marien Kliniken in Sachen Brustkrebbsversorgung und Diagnostik neu aus: In den kommenden Wochen entsteht im Ambulanten Zentrum Albertus Magnus ein Diagnostikzentrum „Brust“, in dem die Fachbereiche Gynäkologie und Radiologie eng verzahnt zusammenarbeiten werden. Der Vorteil dieser Einrichtung: „Die Patienten müssen nicht mehr von Pontius nach Pilatus laufen“, bringt Dr. med. Badrig Melekian, Chefarzt der Frauenklinik und aktueller Leiter des Brustzentrums Siegen-Olpe (dazu gehören neben dem St. Marien-Krankenhaus das Diakonie Klinikum Jung-Stilling und das St. Martinus-Hospital in Olpe), die Vorteile der Neuausrichtung auf den Punkt.

Bisher mussten die Patienten entweder erst zur Brustsprechstunde ins St. Marien-Krankenhaus und dann zu Mammografie ins Zentrum Albertus Magnus oder umgekehrt. Oft waren auch mehrere Überweisungen vom Frauenarzt notwendig. Diese bürokratischen und auch geografischen Hürden sollen mit der Einrichtung des Diagnostikzentrums

Chemie stimmt

Dass hier die Chemie stimmt, wird schnell deutlich. „Es ist jetzt schon ein tolles Team, das hier vorhanden ist“, freut sich Dr. Kristin Baumann, die bisher das Brustzentrum am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein leitete. „Wir haben hier einen Glücksgriff getan, dass die Menschen so gut zusammenpassen“, freut sich auch Michael Wörster, Geschäftsführer Marien Ambulant.



300.000

Die Marien Kliniken rüsten auch technisch auf und investierten rund 300.000 Euro in ein neues Diagnostikmodul zur Mammografie und zwei neue hochauflösende Ultraschallgeräte. MRT-gesteuerte Interventionen an der Brust sind jetzt möglich. Chefarzt Dr. med. Badrig Melekian: „Das ist eine Brustsprechstunde auf einem ganz neuen Level.“ Von Vorteil ist auch die Verbindung der technischen Infrastruktur mit dem benachbarten Krankenhaus.

Zufrieden mit dem Start (von links): Michael Wörster, Dr. med. Rebecca Weis, Dr. med. Kristin Baumann, Heike Hebborn und Dr. med. Badrig Melekian

künftig wegfallen. Mammografie, Ultraschall, MRT, Probeentnahme – all das erfolgt bald im neuen Diagnostikzentrum aus einer Hand – eine Überweisung reiche aus, so der Chefarzt.

Zusammenarbeit extrem wichtig

„Die Zusammenarbeit zwischen den einzelnen Fachbereichen ist für die Patienten extrem wichtig“, sagt Dr. med. Kristin Baumann, die das Team der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe seit diesem Sommer verstärkt und die Leitung der Senologie (Lehre der Brust) übernommen hat. Zusammen mit Radiologin Heike Hebborn, Oberärztin Dr. med. Rebecca Weis sowie Petra Siegeler (spezialisierte Pflegekraft zum Thema Brustgesundheit) wird Baumann unter der Leitung von

Dr. med. Melekian künftig Hand in Hand arbeiten. Baumann ist zudem auf ästhetische/wiederherstellende Operationen nach einer Brustamputation (Sofortrekonstruktion) spezialisiert.

Tür an Tür könne man künftig viel besser interdisziplinär arbeiten: „Wir können Dinge direkt vor Ort gemeinsam besprechen.“ Für die Patienten werde so auch viel schneller klar, wie es weitergeht. Wege und nicht zuletzt Wartezeiten sollen so verkürzt werden. Denn: „Tastet eine Frau einen Knoten in ihrer Brust, ist die Sorge oft sehr groß und es drängt der Wunsch nach Abklärung“, so die Sektionsleiterin. „Das Meiste kann so an nur einem Tag geklärt werden“, betont Dr. med. Melekian abschließend. ■

Brustkrebs: Wenn der Krebs in den Genen liegt

Anfang des Jahres 2013 fegte die Geschichte von Angelina Jolie durch die Nachrichtenwelt. In dem Essay „My Medical Choice“ schrieb die amerikanische Schauspielerin von ihrer Entscheidung, sich beide Brüste amputieren zu lassen. Ihre Mutter war mit Mitte 50 nach zehn Jahren hartem Kampf an erblichem Brustkrebs gestorben, und ein Gentest hatte ergeben, dass auch bei ihr die Wahrscheinlichkeit bei nahezu 90 Prozent liege, an dem Krebs zu erkranken. Um dem zu entgehen ließ die Schauspielerin sich ihr Drüsengewebe entfernen.

Jedes Jahr erkranken in Deutschland circa 75.000 Frauen an Brustkrebs und circa 8.000 an Eierstockkrebs. Die Ursache bleibt meist unklar. Anders hingegen stellt sich die Situation für etwa ein Fünftel der Erkrankten dar: Sie haben, wie die US-Schauspielerin, eine genetische Veränderung in den sogenannten Brustkrebs-Genen. In den betroffenen Familien kommen Krebserkrankungen deshalb deutlich häufiger vor und dies oftmals auch in einem sehr frühen Alter. Eine Entscheidung, wie sie Angelina Jolie getroffen hat, betrifft daher eigentlich jedes Jahr tausende Frauen.

Wann ist ein Brustkrebs-Gentest sinnvoll?

Liegen bestimmte Erkrankungskonstellationen in einer Familie vor, empfehlen Experten, dass diesen Frauen eine ausführliche Beratung und eine genetische Testung in speziellen Zentren angeboten wird. Für den genetischen Test wird etwas Blut entnommen und dieses auf die bekannten Genveränderungen untersucht. Ein positives Testergebnis sagt jedoch weder aus, ob Brustkrebs sicher auftreten wird noch wie der Erkrankungsverlauf sein wird. Es besagt nur, dass ein deutlich erhöhtes Risiko vorliegt, an Brust- und/oder Eierstockkrebs zu erkranken. Ein negatives Testergebnis wiederum „schützt“ nicht vor Brustkrebs, es kann trotz des fehlenden Nachweises von typischen Genveränderungen ein erhöhtes familiäres Brustkrebsrisiko vorliegen.

Als einzige risikoreduzierende Methode bei gesunden Frauen mit Nachweis von Brustkrebsgenen

steht bislang nur die vorsorgliche Abnahme beider Brüste zur Verfügung. Hierbei wird die Brustdrüse aus dem umgebenden Hautmantel „ausgeschält“. Die Brustwarze und die Haut bleiben erhalten. Die gängigste Methode ist es, dann ein Silikonimplantat unter dem Brustmuskel als Ersatz einzusetzen.

Die Amputation beider Brüste ist nicht der einzige Weg für gesunde Frauen mit einer familiären Brustkrebsbelastung umzugehen. Mit einer intensiven Früherkennungsuntersuchung lässt sich Brustkrebs zwar nicht – wie bei der Brustamputation – verhindern, aber in einem sehr frühen Tumorstadium diagnostizieren und therapieren. ■

Gendiagnostik

In Sachen Gendiagnostik haben die Marien Kliniken eine Kooperationsvereinbarung mit der Uniklinik in Köln geschlossen. Frauen, die familiär bedingt ein erhöhtes Brust- oder Eierstockkrebsrisiko haben, können eine Gendiagnostik veranlassen. Bisher mussten die Patientinnen für das Beratungsgespräch und die Blutabnahme nach Köln in die Uniklinik fahren. Dr. Rebecca Weis und Dr. Kristin Baumann haben eine spezielle Prüfung absolviert. Nun können sie die Patienten persönlich vor Ort beraten, ihnen Blut abnehmen und die Proben nach Köln versenden.





Erster Jahrgang

Während einer Feierstunde Anfang September im Neuen Hörsaal des St. Marien-Krankenhauses Siegen strahlten die frisch Examierten mit der Sonne um die Wette. Allen Grund dazu hatten sie: Eine intensive und vielseitige Ausbildungszeit liegt hinter ihnen. Während der praktischen Ausbildung durchliefen sie zahlreiche Fachgebiete, in denen sie die unterschiedlichen Pflegesituationen kennenlernten. Der theoretische Teil vermittelte ein fundiertes Wissen in den Bereichen Pflegewissenschaften sowie den pflegerelevanten Natur-, Sozial- und Rechtswissenschaften. Und eine Besonderheit brachte die Ausbildung auch noch mit: Die Examierten sind die ersten, die im neuen Bildungsinstitut für Gesundheitsberufe, das gemeinschaftlich von Marien Gesellschaft Siegen mit dem Kreisklinikum und der DRK-Kinderklinik betrieben wird, ihre Ausbildung abschließen konnten.



„Wir selbst freuen uns auch und natürlich in erster Linie für sie. Aber wir freuen uns auch, dass Sie der erste Kurs in einer Jahrzehnte langen Tradition unserer Krankenpflegeschule sind, der die letzten Monate der Ausbildung und natürlich das Examen in dieser Woche in unserem neuen Bildungsinstitut absolviert hat. Für uns ist also der heutige Tag auch etwas ganz Besonderes“, betonte Hans-Jürgen Winkelmann, Hauptgeschäftsführer der Marien Gesellschaft Siegen den Absolventinnen und Absolventen. Er dankte in seiner Ansprache auch den Lehrenden, die den Kurs durch die vergangenen drei Jahre geführt haben.

Die Pflege ist die mit Abstand größte Berufsgruppe im St. Marien-Krankenhaus und auch die Seniorenzentren benötigen in jedem Jahr gut ausgebildete und hoch qualifizierte Nachwuchskräfte. Daher wird ein großer Teil der Auszubildenden in den

Einrichtungen der Marien Gesellschaft Siegen übernommen. „Wir wissen ganz genau: Ohne professionelle Pflege wäre alles, was wir hier tun, sinnlos. Sie sind sozusagen nun ganz wichtiger Teil unseres Unternehmens- und Versorgungsauftrags“, betont Hans-Jürgen Winkelmann.

Pflegedirektor Markus Cimiotti und Stefan Baldus als Vorsitzender der Mitarbeitervertretung beglückwünschten anschließend die 21 frischgebackenen Examinierten und freuten sich auf die neuen Impulse für die Stationen.

Das Bildungsinstitut für Gesundheitsberufe steht als Sinnbild für mögliche weitere Allianzen der drei Siegener Krankenhausträger. „Es ist unser Leuchtturmprojekt und es steht für die bereits jetzt gelebte gute Zusammenarbeit mit den anderen Kliniken“, so der Hauptgeschäftsführer abschließend. ■

Wertvollster Arbeitgeber der Region

Die Sparte Marien Kliniken mit dem St. Marien-Krankenhaus Siegen prägt das Unternehmen.

Spotlight

Die Marien Gesellschaft Siegen hat im Geschäftsjahr 2018 einen Jahresüberschuss in Höhe von 2,1 Millionen Euro erwirtschaftet (2017: 1,3 Millionen Euro). Auch die Umsatzerlöse des Konzerns sind um 8,7 Millionen Euro auf nunmehr fast 160 Millionen Euro gestiegen (plus 5,82 Prozent). Dies ist maßgeblich auf die positive Entwicklung der Sparte „Marien Kliniken“ mit dem zugehörigen St. Marien-Krankenhaus zurückzuführen.

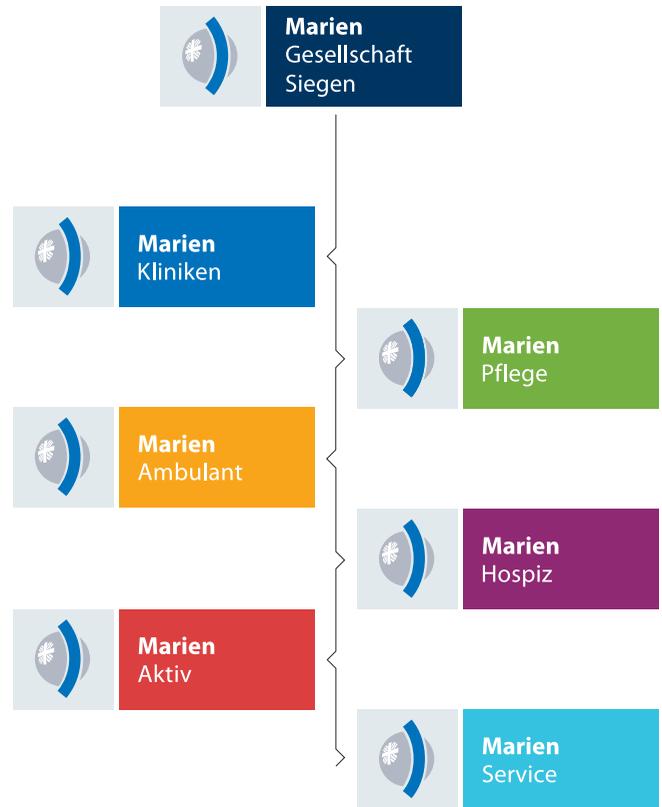
Danach gefragt, welcher Arbeitgeber das Gemeinwohl ihrer Region stärke, geben die Menschen in Siegen-Wittgenstein mehrheitlich die Marien Gesellschaft Siegen an. Dies zeigt eine aktuelle Umfrage der WirtschaftsWoche zu den wertvollsten Arbeitgebern Deutschlands.

Wann ist ein Arbeitgeber eigentlich wertvoll für eine Region? Diese Frage kann man aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachten. Ist hier zum Beispiel ein besonderes Betriebsklima für die Mitarbeitenden relevant oder ist eher die wirtschaftliche Stärke gemeint? Einen weitergehenden Ansatz verfolgt das Ranking „Wertvolle Arbeitgeber“ der WirtschaftsWoche. In 95 Landkreisen und kreisfreien Städten befragte das Magazin die dort lebenden Menschen, wie sie den Wert von insgesamt 3.524 regional ansässigen Unternehmen für das Gemeinwohl beurteilen. In Siegen-Wittgenstein wurde die Marien Gesellschaft Siegen zum wertvollsten Arbeitgeber für das Gemeinwohl gewählt, wie das Ende August erschienene Ranking der WirtschaftsWoche zeigt.

Bedeutung für das Allgemeinwohl wesentlich

„Dieses Spitzenergebnis freut uns natürlich. Wir gehören mit über 2.000 Mitarbeitern in der Tat zu den größten Unternehmen der Region und stellen damit natürlich auch einen nicht zu unterschätzenden wirtschaftlichen Faktor in unserer Region dar. Die Umfrage der WirtschaftsWoche bezog sich jedoch nicht so sehr auf die wirtschaftliche Bedeutung eines Unternehmens, sondern vielmehr auf dessen Bedeutung für das Gemeinwohl einer Region. Und da freut es uns natürlich ganz besonders, dass uns die Siegerländer und Wittgensteiner auf Platz 1 gewählt haben“, kommentiert Hubert Berschauer, Prokurist der Marien Gesellschaft Siegen, das Ergebnis. Die Marien Gesellschaft Siegen entstand 2018 aus der St. Marien-Krankenhaus Siegen gGmbH heraus.

Durchgeführt hat die Umfrage das Kölner Analyseinstitut Service Value. Im Auftrag der WirtschaftsWoche hat es auf Mikroebene, Landkreis für Landkreis, den Menschen die Frage gestellt: „Wie beurteilen Sie den Wert der folgenden Arbeitgeber für das Gemeinwohl in der Region?“. Dies haben die Befragten über die Vergabe von Noten auf einer Skala von eins (sehr gut) bis fünf (sehr schlecht) ausgedrückt. Die Marien Gesellschaft Siegen führt mit einem Durchschnittswert von 2,65 das Ranking in Siegen-Wittgenstein an, gefolgt von Kinderklinik und Kreisklinikum auf den Plätzen zwei und drei. Später folgen Diakonieklinikum und Universität Siegen. ■



Angekommen

Gerade zwölf Monate ist es her, dass die Marien Gesellschaft Siegen mit ihren sechs Sparten neu gebildet wurde. Jetzt konnte das Unternehmen erstmals zeigen, wie es in der Bevölkerung wahrgenommen wird. Ergebnis: Die neue Organisation und ihre Marke ist in den Köpfen der Menschen angekommen.





Verkauft

Nach längerer Planung und Bauphase war es endlich soweit und der **Garten der Begegnung** wurde Anfang Juli im Rahmen eines bunten Gartenfestes eingeweiht und eröffnet. Pastor Wilfried Loik eröffnete den Nachmittag mit einem Wortgottesdienst, den der „Männerchor 1853 Eiserfeld“ musikalisch bereicherte. Nach der Begrüßung durch Hospizleiterin Juliane Schneider, gratulierten anschließend die Bürgermeisterin der Gemeinde Wilnsdorf Christa Schuppler und Roswitha Still, Vorsitzende des Regionalverein LEADER-Region 3-Länder-Eck e.V., der die finanzielle Förderung des Gartens durch die EU und das Land NRW begleitet hat. Im Anschluss durfte sich das Hospiz über eine Spende der Theatergruppe Eiserfeld freuen. Neben weiterer musikalischer Untermalung durch den gemischten Chor „Zeitgeist Eiserfeld“ und die Musiker der „Lyra Brachbach“ wurde natürlich auch an das leibliche Wohl gedacht: Auf die Besucher warteten frische Waffeln, ein reichhaltiges Kuchenbuffet und leckere Würstchen vom Grill. Gleichzeitig gab es Gelegenheit, den Garten der Begegnung zu erkunden.

Ein Highlight dieses Nachmittags war die „amerikanische“ Versteigerung von Pastor Loik (im Bild laufend mit Prokurist Hubert Berschauer), der seine Dienste als Fensterputzer anbot. Unter großer Beteiligung des Publikums und bei viel Spaß kamen 425 Euro als Spende für das Hospiz zusammen. Den Zuschlag erhielt letztendlich Jens Uhlendorf aus der Marien Gesellschaft Siegen, bei dem nun bald zuhause die Fenster blitzen werden. Rundum war es ein gelungenes Fest und ein sehr schöner Nachmittag.

Robotic-assistierte Schlüsselloch-OP zu Ende gedacht

Weltweit erste Operationen mit neuartigen abwinkelbaren Instrumenten



Im März 2017 wurde im St. Marien-Krankenhaus der Operationsroboter „Senhance“ vorgestellt; damals der erste Roboter dieser Art in Deutschland. Ziel war es schon vor 2 ½ Jahren, Siegen einerseits als Ausbildungszentrum für die neue Technologie und andererseits als Impulsgeber für die weitere Entwicklung der Robotic-assistierte Chirurgie zu etablieren.

Mehrere hundert Eingriffe konnten seitdem erfolgreich durchgeführt werden, und insbesondere in der Fachwelt wurde das von Siegen aus gestartete Projekt überaus positiv aufgenommen. Fast 200 Chirurgen von circa 50 nationalen und internationalen Kliniken, davon fast 30 ausländische Kliniken und über 25 Universitätskliniken – alleine acht Universitäts- und Großkliniken aus dem „Mutterland der Digitalisierung“, den USA – waren inzwischen zu Gast im Ausbildungszentrum für robotische Chirurgie

im St. Marien-Krankenhaus. Anfang dieses Jahres wurden auch die ersten Live-Operationen aus dem Operationssaal im St. Marien-Krankenhaus in die Vereinigten Staaten übertragen.

Nun ist dem Team um Prof. (Saitama Med. Univ.) Dr. med. Dietmar Stephan, Leiter der Abteilung für Minimal-invasive und robotische Chirurgie, ein weiterer Durchbruch gelungen. Erstmals weltweit wurden in Siegen sog. artikulierende, d.h. abwinkelbare, Instrumente eingesetzt, die gerade einmal fünf Millimeter Durchmesser aufweisen. „Der Handlungsspielraum des Operateurs wird deutlich größer, wenn die Instrumente an ihrer Spitze gelenkig sind.“, erklärt Prof. Stephan

„In der ‚normalen‘ minimal-invasiven Chirurgie können keine abwinkelbaren Instrumente eingesetzt werden. Das Fehlen solcher Instrumente ist ein Nachteil gegenüber der Robotic-assistierte Schlüs-

selloch-Chirurgie. Dem Ziel der Schlüssellochchirurgie, möglichst kleine Einschnitte mit optimalen Operationsbedingungen zu verknüpfen, sind wir wieder ein Stück näher gekommen, erläutert Prof. Frank Willeke. Während in anderen Systemen die kleinsten Instrumente 8 mm Durchmesser aufweisen, werden schon Eingriffe mit 3 mm Instrumenten im St. Marien-Krankenhaus durchgeführt. Aktuell sind diese Instrumente noch nicht abwinkelbar, aber wir



der Heilungsprozess noch schneller. Und gefragt auf die weitere Entwicklung deutet er an, dass dieser Innovationssprung auch im Bereich der Instrumente mit drei Millimeter Durchmesser denkbar sei: „Wir arbeiten schon seit einiger Zeit auch mit geraden 3 mm Instrumenten in der Robotic-assistierte Chirurgie. Diese Instrumente sind allerdings noch nicht abwinkelbar.“ ■



sehen gespannt der weiteren Entwicklung entgegen, ergänzt Prof. Stephan.

Der Begriff Schlüssellochchirurgie, der angesichts etwa fast ein Zentimeter großer Einschnitte in der bisher üblichen Robotic-assistierte Chirurgie inzwischen mehr Euphemismus denn Realität sei, fände jetzt nun endlich eine Entsprechung. „Was vor 20 Jahren noch als Schlüsselloch-OP üblich war, ist heute schon in der analogen, normalen-minimal-invasiven OP nicht mehr Standard. Dennoch war in der bisherigen Robotic-assistierte Chirurgie bei den abwinkelbaren Instrumenten bei 8 mm Durchmesser das Ende der Entwicklung. So musste der Vorteil eines abwinkelbaren Instrumentes mit einem etwas größeren Schnitt als in der normalen Operation üblich „erkaufte“ werden. In der Robotic war es fast so, als hätte es die letzten Jahre nicht gegeben“, sagt Prof. Stephan. Durch feinere Schnitte verlaufe

Die Chirurgische Klinik des St. Marien-Krankenhauses ist die Klinik mit der weltweit größten Erfahrung mit dem sog. Senhance System. Es wurden in über zwei Jahren über 400 Robotic-Operationen durchgeführt. Bei dem System sitzt der Operateur mit 3D-Brille an einer Steuerkonsole – in leichter Entfernung vom Operationstisch – und bedient dessen robotische Instrumentenarme. Die hochauflösenden Bilder in 6-facher Vergrößerung aus dem Bauchraum sind dabei jederzeit stabil und übersichtlich ohne „Wackeln“. Auch der Bildausschnitt wird vom Operateur selbst bestimmt. Ein sogenanntes Eye-Tracking-System verfolgt seine Augenbewegungen und steuert damit die Kamera, die früher ein weiterer Mediziner per mündlicher Ansage steuern musste. Die Roboter-Arme sind für den Operateur in ergonomisch geeigneter Position leicht zu bedienen. Kein (leichtes) Zittern der Hand beeinträchtigt sein Arbeiten. So sind auch präzisere Schnitte möglich.

„Das System ermöglicht es dem Operateur, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Er ist, anders als bei einem klassischen minimal-invasiven Eingriff, nicht durch eine unangenehme, einschränkende Haltung am Operationstisch beeinträchtigt“, so Prof. Stephan. Die Expertise der Ärzte der Chirurgischen Klinik um Prof. Frank Willeke und Prof. Dietmar Stephan ist inzwischen insbesondere in den USA gefragt. Prof. Stephan ist regelmäßig an verschiedenen Universitäten in den USA zu Gast, um US-Chirurgen in der Robotic-assistierte Chirurgie mit dem Senhance System auszubilden und zu trainieren.



Neue Realitäten

Forschungsprojekt von Universität und Siegener Kliniken erhält Förderung

Das Projekt „New Medical Realities“ erforscht die digital unterstützte gesundheitliche Versorgung mittels innovativer Technologien wie Virtual oder Augmented Reality. Diese werden im Rahmen des Projektes direkt in die Behandlung und Therapie gesundheitlicher Fragestellungen zur Ernährung und Bewegung eingebunden. Das Forschungsprogramm ist Teil der „Digitalen Modellregion Gesundheit“ des Forschungskollegs (FoKoS) sowie der Lebenswissenschaftlichen Fakultät (LWF) der Universität Siegen und findet in Kooperation mit leitenden Ärzten aus den Siegener Kliniken statt.

Expertenwissen in die Forschung einbeziehen

Das Ziel des FoKoS-Forschungsprogramms „New Medical Realities“ ist eine digital unterstützte prä- und postoperative Forschung zu Adipositas, Refluxbeschwerden oder chronischem Rückenleiden. Im Fokus stehen Fragen, wie mittels Virtual Reality, Augmented Reality oder Holografie Technologien innovative, zeit- und ortsunabhängigere Therapieformen für eine gesündere Ernährung und mehr Bewegung entwickelt oder erweitert werden können. Dieses Forschungsvorhaben unterstützt die Sparkassenstiftung Zukunft mit einer Fördersumme in Höhe von 32.000 Euro.

„Wir freuen uns über diese Förderung, die es uns ermöglicht, umfassendes Expertenwissen in unsere Forschung einzubinden“, sagt Prof. Dr. Dr. Björn Niehaves, Direktor des FoKoS. Mit der finanziellen Unterstützung soll unter anderem eine interdisziplinäre Fachkonferenz ausgerichtet werden, die Vertreterinnen und Vertreter aus Medizin, Wissenschaft und Wirtschaft zusammenbringt. Das Ziel ist es, die Gesundheitsversorgung durch digitale, individuelle und bedarfsgerechte Lösungen zu stärken und so neue Wege zur Sicherstellung der Patientenversorgung aufzuzeigen.

Virtual Reality Forschung im Reallabor

Die Erweiterung des Realraums durch virtuelle Realitäten bietet neue Möglichkeiten für Ernährungs- und Bewegungstherapien. Patienten können innerhalb einer virtuellen Umgebung den Umgang mit Lebensmitteln in Form von gesunder und weniger gesunder Nahrung motiviert üben. Hierdurch können Anwender ein bewusstes und gesundes Konsum- und Ernährungsverhalten nachhaltig erlernen. Nach einer Rückenoperation kann beispielsweise die Nutzung von am Körper getragenen Sensoren in virtuellen Umgebungen durch sogenannte Tracker ein gezielter Muskelaufbau gefördert werden. Diese digitale Unterstützung macht Bewegungsabläufe messbar, analysiert diese und gibt darauf basierend Feedback über richtig ausgeführte Bewegungen.

„New Medical Realities“ ist Teil des umfassenden Vorhabens „Digitale Modellregion Gesundheit“ des FoKoS, das ausgewählte Fragestellungen der gesundheitlichen Versorgung in verschiedenen Landkreisen des Dreiländerecks Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Hessen in den Blick nimmt. „Hier wird im Reallabor geforscht“, sagt Prof. Dr. Joachim Labenz, Medizinischer Direktor Diakonie Klinikum Jung-Stilling. Als Projektpartner und Facharzt für Innere Medizin unterstützt er insbesondere die Forschung im Bereich der Refluxkrankheit. Hier hat er gemeinsam mit seinem Chefarzt-Kollegen Prof. Dr. Frank Willeke, Chirurg und Ärztlicher Direktor im St. Marien-Krankenhaus Siegen, vor Jahren das Reflux-Zentrum Siegerland gegründet, das Leuchtturmcharakter über die Region hinaus ausweist. „Die Förderung der Sparkassenstiftung Zukunft bestätigt diese wichtige wissenschaftliche Leistung des Forschungskollegs, um auch in Zukunft exzellente Forschung für die Region zu bieten“, so Prof. Labenz. ■

Forschung für die Gesundheitsversorgung

Die Universität Siegen möchte mit dem begonnenen Aufbau der Lebenswissenschaftlichen Fakultät und der Umsetzung des Projekts „Medizin neu denken“ bereits vorhandene Erkenntnisse erweitern und integral bündeln. Die Kompetenzen hat sie in Lehre und Forschung – über ihre vier etablierten Fakultäten hinweg – während der zurückliegenden Jahre auf medizinnahen, interdisziplinären Gebieten wie Medizininformatik, Robotik, Nanowissenschaften, Sensorik, Public Health, Chemie, Humanbiologie und Biomedizinischer Technologie aufgebaut. Klinische Partner aus Bonn, Siegen und Rotterdam sorgen für eine zukunftsweisende Ausbildung von medizinnahen Fach- und Führungskräften, damit diese kommenden Herausforderungen gewachsen sind.

Bereits in den vergangenen Jahren hat die Universität Siegen vielfältige Grundlagenforschung und anwendungsorientierte Forschung im Bereich der v. g. Gebiete betrieben. Auch für den Aufbau der Lebenswissenschaftlichen Fakultät mit ihren zukunftsgerichteten medizinnahen Themen, ist die Forschung eine wesentliche Innovationsquelle. Sie fördert eine universitäre Bildung, die sich nah an den Bedürfnissen von Gesellschaft und Region orientiert. Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen der kultur- und gesellschaftswissenschaftlichen Medienforschung, dem Forschungsschwerpunkt Sensorik und Nanowissenschaften sowie den interdisziplinären und fächerübergreifenden Fragen der Zukunftsfähigkeit und Zukunftsgestaltung.





Impressionen vom 16. Siegerländer Firmenlauf 10. Juli 2019





ERNÄHRUNG

Essen fürs Klima



SCHLAF

Stress abbauen

Beim Schlafen wird das Stresshormon Cortisol nur in geringen Mengen ausgeschüttet und belastet die Immunabwehr weniger. Nicht umsonst können chronische Schlafstörungen zu Depressionen und Burnouts führen. Laut Schlafmediziner der amerikanischen „National Health Foundation“ liegt das ideale tägliche Schlafpensum zwischen sieben und neun Stunden. Sicher variiert diese Zeitangabe bei Kurz- und Langschläfern und je nach Alter, denn mit zunehmendem Lebensalter, verringert sich die Schlafdauer. Übrigens: Gemäß Erkenntnissen der deutschen Gesellschaft für Schlaforschung und Schlafmedizin haben Frauen ein höheres Schlafbedürfnis als Männer.



Wie so oft spielt auch im Herbst die Ernährung eine wichtige Rolle – immerhin befinden sich 70 Prozent aller Immunzellen im Darm. Um gesund durch den Herbst zu kommen, ist eine saisonal orientierte Ernährung besonders hilfreich. Sprich: Sie sollten Lebensmittel kaufen, die in der aktuellen Jahreszeit geerntet werden. Natürlich ist irgendwo immer gerade Sommer und die Erdbeeren sind reif. Aber so

funktioniert das eben nicht. Bei Importware geht nicht nur der gute Geschmack flöten, sondern auch wichtige Nährstoffe. Wurden Obst und Gemüse nicht regional angebaut, haben sie einen langen Weg hinter sich, bis sie auf Ihrem Teller landen – die individuelle CO2-Bilanz ist dann auch nicht gut. Wer sich reichhaltig und gesund ernähren will, sollte daher auf regionale Produkte zurückgreifen.

NIKOTIN

Dass Nikotin nicht gut ist, scheint allgemein bekannt. Angesichts der vielen Rauchenden im Patientengarten lässt sich jedoch festhalten, dass es noch ein weiter Weg vom Gehirnbereich „Erkenntnis“ bis zum jenem der Umsetzung ist. Ge paart mit Alkohol und Stress gehört Rauchen zu den drei Faktoren, die das Immunsystem erheblich schädigen und den Körper anfällig für Krankheiten machen. Unser Tipp: Tauschen Sie die Zigarette gegen ein Stück Zartbitterschokolade und unternehmen Sie mit Sport,



Meditation oder anderen Entspannungstechniken etwas gegen den Stress. Und ein Bier mit dem Label „alkoholfrei“ schmeckt mindestens genauso gut.



© sabine hürler / Adobe Stock

SAUNA

Wohlfühlen, wenn es kalt und nass ist

Farbenfroh leuchten die Wälder des Siegerlands – zumindest dort, wo der Borkenkäfer nicht war. Golden scheint die Herbstsonne am Rothaarsteig und lässt noch einmal alles erstrahlen. Doch schon am nächsten Tag ist alles grau in grau, feiner Nieselregen und kalter Wind lassen die Menschen bibbern. Ein Besuch in der heißen Sauna ist dann ein Genuss. Auch hier werden wieder Immunsystem und

Kreislauf gestärkt. Aber Achtung: Wer sich schon angesteckt hat, der sollte aus gesundheitlichen Gründen auf den Saunabesuch verzichten. Und wem die Sauna zu intensiv ist, der kann in einem schonenderen Dampfbad den gleichen Effekt erzielen. Das Gefühl der Entspannung, das so ein Besuch hinterlässt, ist übrigens auch sehr gesundheitsfördernd und hilfreich.

PILZE

Sicherheit geht vor



© Martina Auffenberg

Eine besonders leckere Art der Beschäftigung ist das Pilze suchen. Im Herbst sprießen Pfifferlinge & Co am allerbesten. Und ein Spaziergang im bunt gefärbten Wald ist gleichzeitig auch noch sehr romantisch.

Ein bisschen Ahnung sollte man allerdings über diese Sporengewächse schon haben. Immerhin gibt es unzählige Pilzsorten, die giftig sind. Deshalb alle unterschiedlichen Pilzsorten getrennt voneinander in

einem Beutel aufbewahren – einige Pilze können allein durch Kontakt ihre Giftstoffe abgeben – und danach zur Sicherheit von einem fachkundigen Sammler überprüfen lassen. Ein Tipp: Auf der Website der deutschen Pilzgesellschaft ist aufgelistet, welcher Pilz in welchen Mengen gesammelt werden darf und wo die besten Pilzgebiete sind. Die schmackhafte Jägersoße im Anschluss ist diesen Aufwand garantiert wert.



© kurzfrölla / Adobe Stock

BEWEGUNG

Serotoninboost fürs Gemüt

Im Sommer trifft man den einen oder die andere natürlich viel mehr draußen als im Herbst, und irgendwie scheinen auch alle ständig in Bewegung zu sein. Mit dem Schmuddel-Wetter im Herbst setzt oft auch etwas mehr Gemütlichkeit ein. Nach der Arbeit im Krankenhaus und Seniorenzentrum ist man auch viel lieber drinnen und verbringt viel Zeit auf der Couch. Dabei sollte gerade jetzt der innere Schweinehund überwunden werden. Der Siegener Women's Run ist dabei der erste Schritt, um nicht in die Falle des fiesen Herbstblues zu tappen. Denn weniger Sonne bedeutet auch weniger Vitamin D. Außerdem schüttet das Gehirn weniger Glückshormon Serotonin aus und das führt schnell zu mieser Stimmung. Sport verhilft da zu einem wahren Serotoninboost, und eine Runde, beispielsweise um die Obernautalsperre, belohnt mit bester Laune.

Verwirrung nach der Operation

Plötzliche Orientierungslosigkeit. Verwirrung. Erschöpfung – oder Hyperaktivität. Schwere Krankheiten und Operationen bleiben bei Älteren oft nicht ohne Nebenwirkung, dem sogenannten Delir. Doch es gibt Mittel und Wege, sich davor zu schützen.

Schwere Operationen oder Infekte können vor allem bei älteren Menschen ein Delir auslösen. Die Betroffenen sind verwirrt, unvermittelt müde oder so hyperaktiv wie nie zuvor. „Die Ursachen für ein Delir können unterschiedlich sein und es kann sich relativ breit im klinischen Bild zeigen“, sagt Prof. Dr. Werner Hering, Chefarzt der Klinik für Anästhesiologie im St. Marien-Krankenhaus Siegen.

Symptome schwanken zwischen Extremen

„Es gibt mehrere essenzielle Merkmale eines Delirs“, erklärt der Chefarzt. „Es treten Symptome auf, die vorher nicht vorhanden waren – und zwar akut und nicht schleichend wie bei einer Demenz.“ Der Zustand des Patienten wandelt sich in kurzer Zeit und schwankt im Laufe eines Tages: „Mal wirken sie



ganz klar, dann sind sie plötzlich weggetreten und kaum noch ansprechbar“, schildert Prof. Hering. Wichtig ist dann zunächst, dass die Symptome überhaupt jemand bemerkt. „Vor allem bei eher in sich gekehrten, apathisch wirkenden Patienten wird ein Delir oft nicht erkannt.“ Deshalb gibt es im St. Marien-Krankenhaus Siegen ein eigenes Präventionsprogramm und durch vielfältige Aktivitäten versucht die Klinik von Prof. Hering auf die Problematik aufmerksam zu machen.

Die Operation als Auslöser

Ein Delir entwickelt sich durch einen Auslöser – das kann ein operativer Eingriff sein, ein anstrengender Krankenhausaufenthalt oder auch eine Infektion. Wie oft ein Delir auftritt, ist unklar. „Die Spanne reicht über alle Krankenhauspatienten hinweg von 5 bis 35 Prozent“, sagt Prof. Werner Hering. „In den Risikogruppen, also bei Patienten über 65 Jahren oder Patienten mit Demenz, findet sich teilweise eine Delir-Häufigkeit von bis zu 70 Prozent.“ Im Vordergrund habe die Optimierung der Orientierungsfähigkeit zu stehen, damit sich die Patienten besser zurechtfinden. Je schneller Patienten wieder in ihr vertrautes Umfeld entlassen werden könnten, desto hilfreicher sei es.

„Nach Operationen ist das oberste Ziel, eine möglichst rasche Mobilisierung zu erreichen“, sagt Prof. Hering. „Hierzu müssen gerade ältere Menschen aktiv angehalten werden.“ Denn die gewohnte Umgebung und eine gute Orientierung der Patienten können dazu beitragen, dass die Symptome nachlassen. In der Regel verschwinden sie spätestens nach einigen Wochen von selbst. Ein Delir kann in Ausnahmefällen aber auch zu anhaltenden kognitiven Problemen führen – vor allem, wenn es unerkannt bleibt.

Im St. Marien-Krankenhaus Siegen wird nach Eingriffen zum Beispiel ein Delir-Screening durchgeführt. „Dabei werden Patienten auf das Vorliegen kognitiver Einschränkungen untersucht“, erklärt der Anästhesist. Außerdem sei es sehr wichtig, alle eingenommenen Medikamente zu erfassen.

Denn nur bei einem umfassenden Bild ist es möglich, besondere Maßnahmen zur Prävention zu ergreifen. „Wenn ein erhöhtes Delir-Risiko besteht, kann man das beim Narkosemanagement berücksichtigen“, sagt Prof. Hering. Die Maßnahmen dazu würden individuell zugeschnitten.

Beruhigungsmittel bekommen die Patienten nicht. Stattdessen soll eine enge Betreuung durch eine Pflegekraft die Angst vor der Behandlung nehmen. „Es ist wichtig, den Patienten möglichst wenig zu ängstigen – denn Stress und Angst sind große Faktoren bei der Entstehung eines Delirs.“ ■



VERANSTALTUNGSHINWEIS

Operation geglückt, Patient verwirrt –

Müssen ältere Patienten um ihre geistige
Leistungsfähigkeit fürchten?

Mittwoch, 9. Oktober 2019
18.00 Uhr – 19.30 Uhr

Thema:

**Vorübergehende Störung der geistigen
Leistungsfähigkeit nach größeren
operativen Eingriffen in Narkose**

Referentin:

Priv.-Doz. Dr. med. Ingrid Rundshagen,
Fachärztin für Anästhesiologie

Moderation:

Prof. Dr. med. W. Hering, Chefarzt Anästhesiologie
Prof. Dr. med. F. Willeke, Chefarzt Chirurgie

Veranstaltungsort:

St. Marien-Krankenhaus Siegen
Hörsaal im 5. OG
Kampenstraße 51
57072 Siegen

Essen gegen Herzinfarkt – die zehn besten Tipps für herzgesunde Ernährung

Einer der größten Risikofaktoren für Herzinfarkt und Schlaganfall ist falsche Ernährung mit zu viel tierischen Fetten, vor allem aus Fleisch und Milchprodukten. Diese enthalten gesättigte Fettsäuren, die nach und nach zu Ablagerungen in Blutgefäßen sowie Organen führen und sie unelastisch machen. Am Ende dieser Kette drohen Herzinfarkt und Schlaganfall.

Folgende Tipps helfen dabei, die Gefäßgesundheit und die Herzfunktion zu unterstützen:

- 1. Bunt essen.** Obst, Gemüse und viele Gewürze sind farbig: die grüne Paprika, die rote Tomate, die orangefarbige Karotte, blaue Beeren oder Kurkuma. Diese natürlichen Farbstoffe sind Antioxidantien, die die Zellen schützen.
- 2. Obst als Nachtisch, nicht als Zwischenmahlzeit essen.** Keine Frage: Bananen, Äpfel, Beeren und Orangen sind gesund. Allerdings enthält Obst auch jede Menge Fruchtzucker. Dieser lässt den Blutzuckerspiegel rasch ansteigen und entsprechend schnell stellt sich Heißhunger ein. Deshalb ist Obst als Zwischenmahlzeit weniger geeignet. Als Dessert ist es jedoch sinnvoll, weil dann der Blutzuckerspiegel langsamer ansteigt.
- 3. Obst und Gemüse nach der Jahreszeit einkaufen.** Im Winter Kohl, Kürbis und Nüsse, im Sommer Beeren, Kirschen, Salat. Nur wenn Obst und Gemüse frisch geerntet sind und keinen weiten Anlieferungsweg hinter sich haben, enthalten sie eine große Menge an sekundären Pflanzenstoffen und verfügen damit über die bestmögliche Zellschutzfunktion.
- 4. So oft wie möglich Fisch genießen.** Vor allem Kaltwasserfische liefern Omega-3-Fettsäuren. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren wirken wie eine Verjüngungskur auf die Gefäße und machen sie geschmeidig. Je höher der Anteil dieser Fettsäuren in den Zellen, desto niedriger ist das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, zeigen Studien.
- 5. Hülsenfrüchte auf den Speiseplan setzen.** Bohnen, Linsen und Erbsen sind besonders gute Lieferanten von ungesättigten Fettsäuren, die fast so wertvoll wie die mehrfach ungesättigten sind.



6. Fürs Essen Zeit nehmen. Wer unter Stress isst, schadet seinen Gefäßen. Die Anspannung setzt sich nämlich auch in den Gefäßen fort. Außerdem macht langsam essen schneller satt.

7. Auf Zwischenmahlzeiten verzichten. Zwar predigen viele Diäten, wie wichtig ein gesunder Snack ist. Doch jeder liefert zusätzliche Kalorien. Besser: Essen Sie sich zu den Hauptmahlzeiten satt und warten sie fünf Stunden bis zur nächsten. In dieser Zeit sinkt der Insulinspiegel und Fett wird abgebaut.

8. Nicht spätabends essen. Früher gingen Ernährungswissenschaftler davon aus, dass ausschließlich die Kalorienmenge des gesamten Tages darüber entscheidet, ob Gewicht ab- oder aufgebaut wird. Heute steht fest, dass spätes und kohlenhydratreiches Essen die Insulinausschüttung anregt. Das verhindert die Fettverbrennung in der Nacht.

9. Auf Trinkkalorien aus Saft und Cola verzichten. Zwar sind Fruchtsäfte gesünder als Cola und Limonaden. Doch von der Energiemenge her sind beide ungünstig. Jeder Liter Apfelsaft, Cola oder Limonade liefert 500 Kalorien.

10. Viel Wasser trinken! Es füllt den Magen ohne Kalorien. Zwei Glas Wasser vor dem Essen getrunken, macht schneller satt. Außerdem ist ausreichend Wasser wichtig, um das Blut flüssig zu halten. Als Tagesminimum gelten zwei Liter Wasser. Nicht zuletzt ist jede einzelne Körperzelle darauf angewiesen, ausreichend mit Flüssigkeit versorgt zu werden. Sonst zieht sie sich zusammen, wird schrumpelig und kann nicht mehr optimal funktionieren.



ge- lernter Hand- werker	▼	Erd- wachs	▼	Gattin des Ägir	See in Bayern	▼	▼	eng- liche Bier- sorte	▼	spaßen	Raff- sucht	Radio- zubehör	▼	▼
▶				▼		○ 5		flacher Meeres- teil ▶			▼			
aller- orts		schwar- zes Pferd ▶						hebräi- scher Buch- stabe ▼		Zeit ohne Sonnen- licht ▼		Zu- spruch im Leid ▶		
▶					großes Gemein- wesen		ge- sunden ▶							
Eier hervor- bringen (Hühner)		veraltet: Schwie- ger- sohn		Bil- dungs- veran- staltung ▶								latei- nisch: zur Sache		ein dickes Gewebe
seit- liche Körper- partie ▶			○ 8				fast immer		Südsee- insel- staat		Grazie ▶		○ 3	
▶				Figur der Oper 'Der Ba- jazzo'		Ver- fahren ▶								Straßen- junge (franz.)
ja und nein (ugs.)	Boots- rennen			Königs- burg der Artus- sage ▶					○ 4		sehr kleiner Bach		Delika- tessen- liebhaber ▶	
Haupt- stadt von Marokko ▶						medizi- nisch: Heil- kunst		geschlos- sener Haus- vorbau		Figur in 'König Lear' ▶		○ 2		
▶			Gardine		Wolf in der Fabel ▶		○ 1						Haupt- stadt der Republik Indien	
ältester Sohn Noahs (A.T.)		US- Show- star † (Frank)								US-Nor- mungs- institut (Abk.)		Schon- kost- kuren ▶		
Fremd- wortteil: selbst ▶					Kimono- gürtel		erste Frau Jakobs (A.T.)		Hoch- gebirge in Süd- amerika ▶					
ein alkohol. Hopfen- getränk		kurz für: an dem		franz. Heilige (Jung- frau v. ...)								Abk.: Club		Einwoh- ner
▶									Grund- schul- fach ▶					
ein Konti- nent ▶								tausend Billionen ▶						

Liebe Leserinnen und Leser,

Wir suchen dieses Mal die Bezeichnung einer Disziplin im St. Marien-Krankenhaus. Bitte die Lösung aufschreiben und bis zum 15. November 2019 an die Redaktion der **MarienKonkret** (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 Gewinner des letzten Rätsels heißen Karin & Bruno Rachau aus Siegen.

weit entfernt, abgelegen	▼	dunkles Erstarungsgestein	Fluss durch Frankreich	▼	größtes Tasteninstrument	▼	Automat	▼	▼	poetisch: kleines Wäldchen	Leid zufügen	▼	das Ich (latein.)	plötzlicher Einfall
Narkosemittel	▶						tropischer Vogel	▶			▼	7		
			Küstenlandschaft in Vietnam	▼	poetisch: Glanz		Tasteninstrument	▶					englisch: Onkel	
japan. Schlafunterlage	▼	beeindruckt	▶							Übernachtungsstätte	▼	Umlaut	▶	
▶							chinesische Dynastie		sehr großer Mensch	▶				
		europäische Rohöl-sorten	▼	chemisches Element	▼	Rest beim Kartengeben	▶					Vorname von Sadat † 1981		Körperstellung
	ein Konzertmusiker	▶		▼					lateinisch: Gesetze	▼	Arktisvogel	▶		
						schriftliche Notiz	▼	Wissen aneignen	▶					
	nicht krank		Blütenstand	▼	Kind von Sohn oder Tochter	▶					malays. Bundesstaat	▼	Klangfarbe	
barmherzig	▶							englisch: schreiben	▼	kleines Bauernhaus	▶			
	9				kleinste Teile der Wortbedeutung	▼	Textilarbeiterin	▶						
niederdeutsch: Bauer	▼	Witzfigur, Gauner	▼	gefeierte Künstler	▶					Raummaß für Schiffe (Abk.)	▼	Sitz des Papstes		deutsche Vorsilbe
▶							Initialen von Sänger Marshall	▼	Karpfenfisch	▶				
			Gipfel in den Walliser Alpen	▶								6		
		Abschnitt	▶								Honigwein	▶		

Auflösung Rätsel 94

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

HAUS SANKT ANNA

Machen Sie mit
und gewinnen Sie einen
Überraschungspreis!



© fphoto - fotolia.com

Paul Jedrkowiak, Auszubildender in den Zentralbereichen (IT)

„Ich habe viele Anregungen mitgenommen, besonders in Bezug auf mein persönliches Stressmanagement. Ich konnte bereits erste Ideen umsetzen, und das finde ich gut. Das Leitbild habe ich jetzt auch verstanden und mir ist klar geworden, wie hier alles zusammenhängt und alle voneinander abhängig sind.“

Lea Zöller, Auszubildende in der Altenpflege in Haus Mutter Teresa

„Ich fand das Wochenende insgesamt sehr positiv. Das Haus und das Essen waren spitze. Besonders gefallen hat mir, dass ich alle Azubis des ersten Ausbildungsjahres unserer Gesellschaft kennengelernt habe. Der Kletterwald war ein toller Abschluss und hat das Miteinander nochmal besonders gestärkt.“



Teambuilding by Marien Gesellschaft

22 Auszubildende erlebten ein spannendes Wochenende

An zwei Tagen erhielten die Auszubildenden aus allen verschiedenen Sparten des Unternehmens in der Akademie am Biggensee in Neu Listernohl die Gelegenheit, sich untereinander und das Unternehmen kennen zu lernen.

Nachdem Petra Gahr und Dominik Zivkovic aus dem Zentralbereich Personal und Personalentwicklung den Imagefilm der Marien Gesellschaft Siegen gezeigt hatten, erfolgte eine Einführung in das Leitbild und dessen Bedeutung für jeden einzelnen Mitarbeitenden. In einer Gruppenarbeit setzten sich die Auszubildenden mit jeweils einem Leitsatz aus dem Leitbild auseinander, um die Besonderheiten

ihres Arbeitsplatzes in einem Gesundheitsunternehmen kennen und verstehen zu lernen. „Die kreativen Ergebnisse stellten sie dem Plenum vor und kamen sehr schnell zu der Erkenntnis „Wir sind ja alle vernetzt, arbeiten Hand in Hand und sitzen alle in einem Boot“, berichtet Petra Gahr.

Dr. Robert Schmidt, Pädagogischer Mitarbeiter der Akademie, nutzte dann die Inhalte des Leitbildes und die Erkenntnisse der Azubis, um werteorientiertes und verantwortliches Handeln in der „lernenden“ Organisation Marien Gesellschaft deutlich zu machen. Die Gestaltung der zwischenmenschlichen Beziehung und das Reflektieren des eigenen

Natalie Heupel, Auszubildende in den Zentralbereichen (Verwaltung)

„Ich bin nicht mit hohen Erwartungen an die Bigge gefahren, aber durch den lockeren Umgang in der Gruppe fand alles in einer entspannten Atmosphäre statt. Ich fand die Auseinandersetzung mit dem eigenen Stressmuster und die anschließende Reflektion in der kleinen Gruppe super, weil ich für mich neue Ideen zur Stressbewältigung bekommen habe.“



Verhaltens erarbeitete er als roten Faden für das Erreichen der Leitbildziele im beruflichen Kontext.

Da zwischenmenschliche Konflikte nicht immer vermieden werden können, baute das dann folgende Thema Konfliktkommunikation auf die bereits erarbeiteten Grundlagen auf. In intensiven Kommunikationsübungen und Rollenspielen erprobten die Auszubildenden mit viel Spaß das neu Erlernte. Abschließend setzten sie sich noch mit ihrem persönlichen Stressmuster auseinander und erarbeiteten Strategien, wie sie gelassener mit stressigen Situationen umgehen können.

Abends fand für alle ein gemeinsames Grillen im schönen Außengelände der Akademie statt. Die „Grillmeister“ kamen auch aus den eigenen Reihen. „Besonders schön war für die Auszubildenden der Besuch ihrer Ausbilder“, erzählt Petra Gahr. So nahmen Nadine Klaus und Jörg Boenig (beide Marien Pflege) und Dirk Stark (Zentralbereich IT) teil. Der Ausklang fand dann an der Bar oder beim Tischtennis statt.

Am nächsten Morgen trafen alle zum leckeren und gesunden Frühstück in der Cafeteria ein, um dann in den Klettergarten am Fischbacherberg in Siegen zu fahren. Zwei Erlebnispädagogen gestalteten dort mit ihnen einen aktiven und spannenden Tag. ■



Massage

Die Praxis für Frauenheilkunde und Geburtshilfe in Netphen bietet für interessierte Eltern nun auch **Babymassagen** an. In den Kursen erlernen sie die Massagetechnik nach Leboyer und wie sie durch Berührungen die Bindung zu ihren Kindern verstärken. In den 1970er-Jahren beobachtete der Gynäkologe Frederick Leboyer, dass in Indien Mütter ihre Babys selbstverständlich massierten. Indem sie mit der eingeeilten, flachen Hand den ganzen Körper sanft ausstrichen, entspannten und beruhigten sie ihre Kinder. Der Franzose war überzeugt, dass die Kleinen auf solche Art Urvertrauen gewinnen und brachte diese Art der Babymassage nach Europa. Er beobachtete weiter, dass die zärtlichen Berührungen und Blickkontakte die Bindung zwischen Eltern und Kind und die Freude an Berührungen und Streicheleinheiten förderten. „Säuglinge lieben Massagen. Insbesondere wenn sie zu einem Ritual werden, kann man beobachten wie sie entspannen und sich regelrecht darauf freuen. Das ist ein tolles Gefühl für die jungen Eltern und steigert die Bindung zum Kind“, erklärt die Kinderkrankenschwester Susanne Solms aus der Praxis in Netphen. Sie hat sich in der Massage nach Leboyer speziell ausbilden lassen und gibt ihre Kenntnisse in Kursen an Eltern weiter.





HOHER BESUCH

Claudia Middendorf, die NRW-Landesbeauftragte für Behinderte und Patienten, besuchte nun das Marien Hospiz auf der Eremitage. Dort ließ sie sich von Hospizleiterin Juliane Schneider über die Entwicklung der besonderen Einrichtung informieren. Das Hospiz begleitete in den letzten zwölf Monaten etwa 120 Gäste bis zum Ende ihres Lebens.

TRADITION

Die Teilnahme an Spielen des TUS Ferndorf sind eine feste Größe im Veranstaltungskalender des Marienheims. Auch beim Spiel der Ferndorfer gegen die Handballlegende VfL Gummersbach durften die treuen Fans (im Bild mit Hauptgeschäftsführer Hans-Jürgen Winkelmann) aus Weidenau nicht fehlen. Bewohner und Spieler freuen sich auf die kommende Saison mit vielen Toren. Die Marien Gesellschaft Siegen ist Gesundheitspartner des Zweitligisten.



RICHTIG BEWEGEN

Die Art und Weise, wie wir uns bewegen, hat einen wesentlichen Einfluss auf unseren Gesundheitsprozess, sogar auf unser ganzes Leben. Auf dieser Erkenntnis basiert die Kinaesthetics, die Lehre von der Bewegungsempfindung, die erst seit gut 40 Jahren gezielt in der Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege Anwendung findet. Wir schulen unsere Mitarbeiter in dieser Kunst der behutsamen Interaktion von Berührung und Bewegung: So können sie gezielt dazu beitragen, dass ältere Menschen ihre Bewegungskompetenz erhalten und vielleicht sogar erweitern, gleichzeitig minimieren sie die arbeitsbedingten gesundheitlichen Risiken für sich selbst. Das bedeutet mehr Lebensqualität in unseren Häusern – für alle.

FESTE FEIERN

Wenn das Marienheim ruft, kommen sie alle: Zahlreiche Besucher feierten Ende August das Sommerfest, Bürgermeister Steffen Mues (im Bild mit Jens Boenig) kam persönlich, der TuS Ferndorf gab eine Autogramm-Stunde und die Sonne sorgte für bestes Wetter! „Ein toller Tag und ein Riesendank an alle Helfer“, freut sich Diana Ruhmüller, Leiterin Altenhilfe von Marien Pflege. Mit dem Sommerfest im Marienheim schloss sich auch der Festkalender in den Sommerferien. Ab jetzt wird es in allen Einrichtungen herbstlich.



Aufgespießt



Mitarbeiterinnen des Marienheims bei ihrem Training für den 16. Siegerländer Firmenlauf





**Marien
Kliniken**

St. Marien-Krankenhaus Sieger

Siegener Herz-Tag 2019 23. Arzt-Patienten-Seminar

Samstag, 23. November 2019 | um 9.00 Uhr
Siegerlandhalle (Gläser-Saal), Siegen

Es erwarten Sie viele informative Vorträge & Workshops zur Prävention, Diagnostik und Therapie von Herzerkrankungen im Rahmen der bundesweiten Herzwochen der Deutschen Herzstiftung.

Sie sind herzlich eingeladen!

Der Eintritt ist frei.

Thema

Rhythmusstörung: Plötzlicher Herztod – Wie kann man sich davor schützen?

Leitung & Moderation:
Prof. Michael Buerke
und Michaela Padberg

In Zusammenarbeit mit



HERZ- UND GEFÄSSZENTRUM
SÜDWESTFALEN



Deutsche
Herzstiftung



www.mariengesellschaft.de