

MarienKonkret

32 Report

- neport

16

Engagement

20 Report

Spitzensport trifft Spitzenmedizin

Benefizkonzert mit Hörgerät

Haus St. Anna startet Betrieb



Inhalt

32

Konkret

4 Badeunfälle

Mailbox

6 Kurznachrichten

Schwerpunkt

- 8 Bescheidenes Versprechen
- 14 Onkologie stellt sich neu auf

Entwicklung

18 Erfolgreiche Bilanz

Report

- 20 Haus St. Anna startet Betrieb
- 22 Zwischenjahrgang
- 32 Spitzensport trifft Spitzenmedizin

Gesundheit

- 26 Gefäße dicht?
- 28 Schulterschmerz was tun?
- **36** Die Top 10 gegen Krebs

Steckbrief

30 Zahlen und Fakten der Marien Gesellschaft Siegen

Engagement

- 16 Benefizkonzert mit Hörgerät
- 38 Ethik, Engagement & Wirtschaftlichkeit
- 40 Ausbildungsmesse

Panorama

- 24 Gesundheits-Tipps
- **34** Rätsel
- **43** Aufgespießt

Intern

42 Arbeiten im Marien

8





20

34Großes 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 Titelbild: © megaflopp | Adobe Stock Leserbriefe, Bildbeiträge und Anmerkungen an die Redaktion "MarienKonkret" adressieren. Die Redaktion behält sich die Veröffentlichung und Kürzungen eingereichter Unterlagen vor. Beiträge für die MarienKonkret Nr. 95 können bis zum 15. August 2019 eingereicht werden. MarienKonkret Nr. 94, Juni bis August 2019, ISSN 1863-9356

Sehr verehrte Damen und Herren, liebe Leserinnen und Leser.

die Weisheit "nichts ist so beständig wie der Wandel" passt wie keine zweite auf die zurückliegenden Monate. Ob in unserer Marien Gesellschaft Siegen isoliert betrachtet oder für unser gesamtes Umfeld; alles verändert sich in einem rasanten Tempo – und es ist unser erklärter Wille und auch unser Potenzial diese Veränderungen aktiv mitzugestalten und die medizinische Versorgung, Pflege und Rehabilitation in unseren sechs Sparten kontinuierlich zu verbessern.

Vor genau zwölf Monaten vollzog unser Unternehmen die größte Reorganisation in seiner Geschichte und machte sich sodann auf den Weg zu noch höher gesteckten Zielen. Aus der im Jahr 1988 gegründeten St. Marien-Krankenhaus Siegen gem. GmbH, zur Zeit der Gründung die erste Krankenhaus-GmbH im Erzbistum Paderborn, wurde die Marien Gesellschaft Siegen gGmbH, die Dach für insgesamt sechs Sparten ist. Über 2.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an etwa 20 Standorten schöpfen Werte in einer Größenordnung von insgesamt etwa 160 Millionen Euro. Gleichzeitig tragen sie dazu bei, dass das christliche Unternehmen sein Ziel, die Verwirklichung von Caritas, immer wieder neu erfüllen kann.

Parallel zu der Entwicklung haben wir durch vorausschauende Investitionen den Grundstein für unsere Zukunft gelegt: Das Anfang 2019 mit Partnern eröffnete Bildungsinstitut für Gesundheitsberufe oder kurz BiGS liefert hierfür Zeugnis. Auch die Bemühungen, eine humanmedizinische Ausbildung in Siegen als Gemeinschaftsprojekt von Universität und Siegener Krankenhäusern steht hierfür – im Frühjahr besuchte uns hierfür der Wissenschaftsrat. Im Juni konnte unsere auf Demenz spezialisierte Einrichtung "Haus St. Anna" in Netphen eröffnet werden, was unseren Anspruch nach Schaffung neuer Versorgungs-

angebote unterstreicht. Schließlich möchten wir unter der Überschrift "Versorgung neu denken" den Menschen in unserer Region ein nachhaltiges Angebot der Versorgung unterbreiten. Nicht der Verdrängungswettbewerb schafft unserer Ansicht nach Mehrwerte für die Menschen, vielmehr ist es ein zwischen Krankenhäusern abgestimmtes und koordiniertes Gesamtpaket. Hierfür kooperieren wir mit Kliniken aus unserer Stadt und bilden eine Allianz, deren Tiefe wir aktuell ausloten.

Mit unserer Entwicklung beweist die Marien Gesellschaft Siegen gGmbH, deren Kernstandort sich seit genau 150 Jahren in der Siegener Kampenstraße befindet, ihren soliden Kern: Wirtschaftlichkeit und christliches Selbstverständnis gehen Hand in Hand mit einer optimalen Versorgung der Menschen. Wir haben klare Antworten für unsere zukünftige Ausrichtung als integriertes Gesundheitsunternehmen in engeren Zusammenhängen und innerhalb größerer Strukturen. Wir werden mehr für Menschen schaffen - für die uns anvertrauten Patienten und Bewohner und selbstverständlich auch für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Unser Angebot werden wir mit Fokus auf Prävention und Nachsorge ausweiten und gleichzeitig unsere internen Prozesse verbessern; letztere werden im Herbst 2019 durch ein umfassendes Zertifizierungsverfahren geprüft werden.

Unser persönlicher Dank für das bisher Geleistete gilt allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die jeden Tag mit unermüdlichem Einsatz dafür sorgen, dass unsere Patienten bestmöglich versorgt werden. Dieses "Mehr für Menschen" treibt uns alle an.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start in den Sommer und eine erholsame Urlaubszeit!

Ham- J. Christoph Kas/

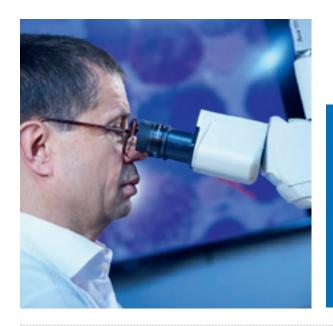
Hans-Jürgen Winkelmann

Hauptgeschäftsführer

Christoph Rzisnik Geschäftsführer







MULTIPLES MYELOM

Trotz des medizinischen Fortschritts bleibt das Multiple Myelom eine lebensbedrohliche Erkrankung. In Deutschland erkranken jährlich etwa 3.600 Männer und etwa 2.900 Frauen neu an dieser Krebserkrankung, die seinen Ursprung im Knochenmark hat und die vor allem im höheren Lebensalter auftritt, Aufgrund der Verschiebung der Alterstrukturen in der Bevölkerung ist mit einem Anwachsen der Fallzahlen zu rechnen. Die Medizinische Klinik III von Prof. Ralph Naumann einmal mehr einen Patienten-Tag, zu dem namhafte Referenten ins St. Marien-Krankenhaus Siegen gekommen waren.

SONNENSCHUTZ

Kurz vor der Sommersaison "trägt" das St. Marien-Krankenhaus Siegen seinen neuen Sonnenschutz auf. Die dunklen Glasplatten der Fotovoltaik-Anlage, die zu Beginn der 2000er grünen Strom ins Hausnetz einspeisen sollte, werden nach und nach entfernt.

Die Patienten im A-Trakt werden gerade in den anstehenden Sommermonaten von diesem neuen Sonnenschutz profitieren. Bis dahin bittet das Krankenhaus angesichts des Baustellenlärms um Verständnis.



FNGAGEMENT

Spenden im Gesamtwert von 3.000 Euro haben die Mitarbeiter der Küche jüngst an das Marien Hospiz übergeben. Die Erlöse stammen aus dem Verkauf des Kochbuchs des St. Marien-Krankenhauses.

"Wir waren von dem Erfolg positiv überrascht. Unser Kochbuch passt offensichtlich immer noch gut in die Zeit; so können wir uns gemeinsam mit dem Marien Hospiz heute über den Erfolg dieser "Eigenproduktion" freuen", hieß es bei der Übergabe. Dankbar zeigten sich auch Hospizleiterin Juliane Schneider und Hubert Berschauer, Vorstandsvorsitzender der Katholischen Sozialstiftung Siegen-Wittgenstein.



EVENT

Die Chirurgischen Kliniken des St. Martinus-Krankenhauses und des St. Marien-Krankenhauses luden, gemeinsam mit den Ärztevereinen der Region zum gemeinsamen Symposium auf die Krombacher Höhe ein. Wie in den Jahren zuvor war das Symposium gut besucht. Heuer referierte Dr.

Reinhard Ruppert aus München zum Thema "Darmkrebs – Was haben wir nach 100 Jahren wirklich erreicht?". Nach einer Diskussionsrunde im zum Hörsaal umgebauten Kino der Krombacher Erlebniswelt ging es dann zum geselligen Teil in der Braustube über.

LEGENDÄR

Die Bewohnerurlaube von Haus St. Elisabeth in Netphen genießen schon fast Kultstatus. Jedes Mal gibt sich das Team um Heimleiter Stephan Berres sehr viel Mühe, den Bewohnern das gewisse Etwas



in ihrem Urlaub zu bieten. Ganz sicher ist das Engagement keine Selbstverständlichkeit und ganz sicher steckt jede Menge Herz bei der Tour.

Im April ging es für die Bewohner des Netpher Seniorenzentrums nach Cuxhaven. Am Sandstrand erwarteten die Reisegruppe es viele bunte Strandkörbe. Die Gruppe aus dem Siegerland genoss eine unvergessliche Zeit am "Weltnaturerbe" Wattenmeer. Und eines scheint schon jetzt sicher: Nach dem Bewohnerurlaub ist vor dem Bewohnerurlaub.



FITTE FIRMA

Im Rahmen einer gemeinsamen Aktion der Marien Kliniken mit der Firma :anlauf, Initiatorin des Siegerländer Firmenlaufs, werden nun ein weiteres Mal "Fitte Firmen" gesucht. Dass sportliche Aktivitäten, Ge-

sundheitsprävention oder die Teilnahme am Siegerländer Firmenlauf bereits feste Bestandteile des Betriebsalltags sind, bestätigten auch 2019 mehr als 9000 gemeldete Starter aus 600 Betrieben, die zusätzlich an der Aktion "Fitte Firma" teilnehmen und einer fachkundigen Jury ihre Maßnahmen für die Gesundheitsprävention der Mitarbeiter vorstellen können.

Termine

Einsegnung Haus St. Anna

Am **30. Juni** erfolgt die Einsegnung der neuen Einrichtung Haus St. Anna in Netphen durch Weihbischof Hubert Berenbrinker. Hiermit ist auch die offizielle Eröffnung verbunden.

Garten der Begegnung

Am **6. und 7. Juli** wird der Garten des Hospiz' in Wilnsdorf seiner Bestimmung übergeben. Die Einsegnung findet am Samstag um 14:30 Uhr statt. An beiden Tagen erwartet Interessierte ein kleines Überraschungsprogramm.

Firmenlauf

Am **10. Juli um 18 Uhr** startet in Siegen-Weidenau der diesjährige Firmenlauf. In diesem Jahr rennen die Marien Gesellschaft Siegen, das Kreisklinikum und die DRK-Kinderklinik unter dem gemeinsamen Motto "Versorgung neu denken".

Sommertour

Die "Tour de Marie" startet am **13. Juli um 9 Uhr** am St. Marien-Krankenhaus vor der Personalcafeteria. Die Tour führt bis zum Biggesee und dann wieder zurück.

Vormerken: Hygiene-Tag

Am **30. Oktober** findet der 2. Südwestfälische Hygiene-Tag im Kreishaus in Olpe statt. Eine Registrierung hierfür ist ab sofort möglich.

Bescheidenes Versprechen

Lange Zeit galt das Sterben als ein Tabuthema. Inzwischen hat sich vieles geändert – nicht zuletzt, weil die Menschen hierzulande immer älter werden. Im Frühling wurde im St. Marien-Krankenhaus Siegen der Palliativbereich in eine Palliativstation überführt, in dem schwer kranke Menschen betreut werden. Chefarzt Prof. Dr. med. Ralph Naumann beschreibt, wie sich die Palliativmedizin Raum in einem modernen Klinikum schafft und zugleich einen Sinneswandel in der Medizin herbeiführt.

ir können nichts mehr für Sie tun – Dieser Satz sollte aus dem Sprachschatz von Ärzten gelöscht werden, denn die Palliativmedizin hat sehr wohl noch Möglichkeiten", sagt Prof. Dr. med. Ralph Naumann angesprochen auf die Frage nach den Grenzen der Versorgung auf seiner neuen Palliativstation. "Wo Kuration im Sinne des klassischen Selbstverständnisses der Medizin endet und wo Palliation anfängt, das wird leider allzu oft scharf getrennt. Dabei ist das Zusammenwirken wichtig: Den schützenden Mantel 'pallium', braucht jeder Leidende ebenso wie wohlverstandene Fürsorge, Behandlung und Verantwortung, die 'cura'." Prof. Naumann ist Chefarzt der Medizinischen Klinik III - Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin im St. Marien-Krankenhaus Siegen und hat dort den in-







Zufrieden mit der neuen Station

die in den 1960er-Jahren in London ein Sterbehospiz gründete, und Balfour Mount, der in den 1970er-Jahren eine palliativmedizinische Station in Montreal einrichtete. Betrachtet man den Fächerkanon, auch jenen im St. Marien-Krankenhaus Siegen, so kann man tatsächlich davon sprechen, dass sich die Palliativmedizin erst nach und nach etablierte. Es dauert vielmehr bis heute an, diese in die Köpfe der Patienten und Ärzte zu bringen, und sicher ist dieser Prozess mit der Eröffnung der Palliativstation noch nicht abgeschlossen.

Sterben und Sterbebegleitung scheint vordergründig kein attraktives Tätigkeitsfeld für Mediziner zu sein. Palliativmedizin beschränkt sich jedoch nicht auf die letzte Lebensphase. Auch wenn ein schwerkranker Mensch unter Umständen noch Jahre lebt,

> "Es ist unsere Aufgabe, den Patienten möglichst umfassend zu beraten."

Prof. Dr. med. Ralph Naumann Chefarzt Medizinische Klinik III Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin

terdisziplinären Palliativbereich hin zu einer vollumfänglichen Palliativstation weiterentwickelt.

Die Palliativstation ist ein sehr komplexes Gebilde. So arbeiten die Chefärzte Prof. Dr. med. Ralph Naumann und Dr. med. René Baumann eng mit unterschiedlichen Professionen zusammen. Ein sehr spezialisierter Pflegedienst um Leiterin Katharina Weber-Yamoah gehört genauso zum Team der Palliativstation wie Therapeuten, Psycho-Onkologen, Sozialarbeiter und Seelsorger; ehrenamtliche Helfer dürfen bei der Aufzählung nicht fehlen.

Junge Disziplin

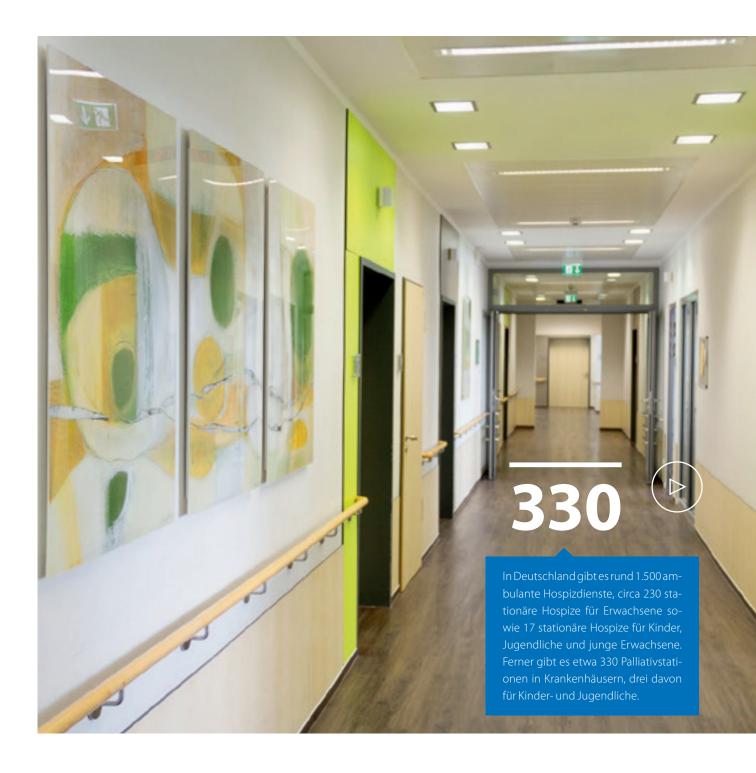
Palliativmedizin ist eine relativ junge Disziplin, obwohl von einer "cura palliativa" bereits im 16. Jahrhundert berichtet wird. Um 1800 wurde der Begriff "Palliativ-Kur" umgangssprachlich verwendet. Im 19. Jahrhundert entstanden dann in einigen europäischen Städten erste hospizähnliche stationäre Einrichtungen, die sich um Sterbende kümmerten. Erste wichtige Vertreter einer modernen Palliativversorgung waren die Psychiaterin Elisabeth Kübler-Ross, die den Sterbeprozess psychologisch beleuchtete, die Krankenschwester Cecily Saunders,

können palliative Prinzipien ihm vom Zeitpunkt der Diagnosestellung an zu mehr Lebensqualität und möglichst wenig Schmerzen und Ängsten verhelfen. Das macht das Tätigkeitsfeld überaus attraktiv.

Informiert entscheiden

Trotz aller medizinischen Fortschritte verstirbt etwa die Hälfte der Krebspatienten an den Folgen ihrer Erkrankung. In der letzten Lebensphase stehen die Linderung von Beschwerden und das subjektive Wohlbefinden ganz im Vordergrund der Therapie. Zweifelsohne lässt sich auch bei Patienten, die unter metastasierten Krebserkrankungen leiden, manchmal das Leben verlängern; Kuration ist dies jedoch nicht. Es scheint hier selbstverständlich, dass der Arzt die Erkenntnisse der Evidenz-basierten Medizin zurate zieht und die medizinisch sinnvollen Optionen im Sinne eines "informed consent" mit den individuellen Vorstellungen und Präferenzen des Patienten abgleicht.

"Bei diesem Prozess sollte dem Patienten der mögliche Nutzen und der mögliche Schaden der Therapieoptionen realistisch vermittelt werden", sagt Prof. Ralph Naumann. In der Praxis sei dies nicht immer



einfach umzusetzen, da unterschiedliche Wertvorstellungen und Erwartungen von Arzt und Patient sowie Zeitknappheit der Mediziner den Entscheidungsprozess erschweren können. Nach Meinung des Palliativmediziners ist es besonders ungünstig, wenn aus einer unrealistischen Hoffnung heraus Therapien begonnen oder fortgeführt werden, deren Nebenwirkungen den Nutzen überwiegen. Nicht minder ungünstig verhält es sich, wenn das Thema der Therapiebegrenzung nicht angesprochen wird. Das kann zu belastenden Maßnahmen in der letzten Lebensphase führen. "Es ist deshalb unsere Aufgabe, den Patienten möglichst umfassend zu beraten und ihm gegebenenfalls zusätzliche palliativmedizinische oder psychoonkologische Betreuung anzubieten", sagt der Chefarzt.

Nach den schweren Belastungen einer Krebsbehandlung mit teilweise mehreren Operationen und Strahlentherapie erfahren Patienten im St. Marien-Krankenhaus Siegen eine einfühlsame Begleitung, sie können auf der Palliativstation wieder zur Ruhe kommen. Die Schmerzbehandlung entlastet den geplagten Körper. Ja, es kehrt sogar Lebensmut zurück und der Wunsch, wieder gegen den Krebs zu kämpfen. Obwohl die Palliativmedizin erst dann greift, wenn die Chancen für eine Heilung aussichtslos und die Qualen einer fortgesetzten Therapie zu massiv sind, versuchen die Angehörigen manchmal trotzdem alles, um die Krebstherapie fortzusetzen. Ihre Verzweiflung richtet sich in solchen Momenten auch gegen den Arzt. "Da braucht man viel Umsicht und Geduld", sagt Prof. Naumann.

Geisteshaltung des Sich-Kümmerns

Studien haben gezeigt, dass die rechtzeitige Einbindung von spezialisierten Fachkräften nicht nur die Lebensqualität von Menschen deutlich verbessert, sondern auch ihre Lebenserwartung. Demgegenüber kann die klassische, kein Ende findende, invasive Behandlung das Leben bei einem gleichzeitigen Verlust an Qualität verkürzen. "Der Nutzen dessen, was heute als Palliative-Care bezeichnet wird, könnte und müsste Kranken daher deutlich früher zukommen, als es im medizinischen Alltag zumeist der Fall ist", sagt Prof. Naumann und verbindet dies auch direkt mit der neuen Palliativstation: "Palliative Betreuung beginnt bei uns mit einer verständigen Aufklärung, geht weiter mit einer verlässlichen Begleitung ohne Brüche zwischen den Fachgrenzen und beinhaltet auch das, was am ehesten mit Palliation verbunden wird: einer guten Schmerzbehandlung." Für ihn geht um die Geisteshaltung und das Ziel, sich um alle Beteiligten zu kümmern, um die Kranken, ihre Angehörigen und auch um Ärzte und Pflegepersonal, die ihre Probleme wie auch die Notwendigkeit der Unterstützung allerdings oft nicht wahrhaben wollen.

Dass es ein solcher Ansatz im klinischen Alltag so schwer hat, ist wohl am ehesten damit zu erklären, dass die Ärzteschaft im Umgang mit Unsicherheit und Angst wenig erfahren ist. In der medizinischen Ausbildung wird noch nicht an allen Universitäten gelehrt, wie man schlechte Nachrichten überbringt, ist sie doch Ausdruck des scheinbar eigenen Scheiterns. Und die Hektik des modernen Medizinbetriebs scheint keinen Raum für besonnene Beratung und angemessenes Zuhören zu lassen.

"Wir müssen lernen, öfters die Grenzen der Medizin anzusprechen und Therapieziele zu vereinbaren, die tatsächlich erreichbar sind", erklärt Prof. Ralph Naumann. Dass die Medizin die Chancen für ein zufriedenstellendes Leben trotz Krankheit immer mehr verbessert hat, sei wunderbar. Dass sie jedoch weithin ihre Demut verlernt hat, hebe dies hingegen wieder auf. "Palliation ist immer noch das Stiefkind der Medizin, und eine ehrliche Bilanz von Nutzen und Grenzen der Medizin wird oft nicht zugelassen", so Naumann. Ärzte und Pflegekräfte, die sich der Pallia-

"Palliation ist immer noch das Stiefkind der Medizin."

Prof. Dr. med. Ralph Naumann Chefarzt Medizinische Klinik III Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin

tive Care zuwenden, lebten dann in einer Parallelwelt zur "regulären" Medizin. Diese für Kranke wie Ärzte und Pflegende nicht zufriedenstellende Spaltung gelte es zu überwinden. Dieses Ziel verfolge beispielsweise die Initiative "Klug entscheiden" der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM), die sich gegen Über- und Unterversorgung wendet. Medizin müsse insbesondere zu bescheidenen Versprechen zurückkehren können; und das, was an komplexer Arbeit in der palliativen Betreuung geleistet wird, gehört in das Zentrum der Medizin – gleichgewichtig neben die im doppelten Sinne manchmal blendenden Erfolge der modernen Medizin.



"Schmerzen sind chronisch, wenn sie länger andauern, als es der Heilungsprozess erwarten ließe", sagt Prof. Werner Hering, Chefarzt der Anästhesiologie der Marien Kliniken – St. Marien-Krankenhaus Siegen. Wie viele Menschen darunter genau leiden, ist schwer zu ermitteln. Während einzelne Studien zu dem Ergebnis kommen, dass über 20 Millionen Menschen in Deutschland chronische Schmerzen haben, schätzt die deutsche Schmerzgesellschaft ein Intervall zwischen 8 und 16 Millionen Betroffenen; bei einigen von ihnen wird der Schmerz irgendwann selbst zu einer Krankheit, die die Betroffenen körperlich, seelisch und auch im sozialen Leben beeinträchtigt.

Die dafür verantwortlichen Mechanismen sind weitgehend erforscht: "Das Nervensystem ist überaus lernfähig", erläutert Prof. Hering. Die Folge: "Durch wiederholte Schmerzerfahrung verändern sich die Steuerprozesse bei der Weiterleitung der Signale: Nerven reagieren auch schon auf geringe Reize oder produzieren die Schmerzinformation sogar autonom, unabhängig von einem Auslöser." Vermeintlich harmlose Berührungen können dann schon extrem wehtun.

Schmerz außer Kontrolle

Oder es treten Schmerzen auf, ohne dass zunächst ein Auslöser dafür erkennbar ist. Auch psychische Belastungen können ursächlich sein: "Sie führen dazu, dass die körpereigene Schmerzkontrolle nicht mehr funktioniert und Schmerzreize ungefiltert und unkontrolliert durchgeschaltet werden", sagt der Chefarzt.

Für die Patienten ist das oft mit einer frustrierenden Odyssee von Arzt zu Arzt verbunden. Bei Martin H* aus Freudenberg begann sie Anfang der 2000er Jahre mit einem eigentlich harmlosen Foul. Vom Platz ging es dann ins nahe Krankenhaus. Das verletzte Knie musste jedoch anschließend mehrfach operiert werden. Hierbei wurde ein Nerv geschädigt, erzählt er nun in der Schmerzambulanz des St. Marien-Krankenhauses. Seitdem hat er Schmerzen, jeden Tag, seit 17 Jahren. Er ging zu Ärzten der unterschiedlichsten Fachrichtungen, immer mit der Hoffnung, dass sie die Ursache finden und die Schmerzen abstellen könnten. "Aber es gab nichts, was man mit bildgebenden Verfahren hätte abbilden können", schildert Martin H. das niederschlagende Ergebnis der Untersuchungen.

Die einzige Möglichkeit, den Alltag einigermaßen zu bewältigen, waren sehr starke Schmerzmittel mit massiven Nebenwirkungen. Eine entscheidende Wende brachte der Besuch der Schmerzambulanz im St. Marien-Krankenhaus Siegen. Dort sagt ein Arzt zu ihm: "Sie werden den Schmerz leider immer behalten. Sie müssen es daher schaffen, dass Sie den Schmerz kontrollieren und nicht umgekehrt."

Engmaschiges Hilfsnetz für Betroffene

Die Hoffnung, dass die Schmerzen mit der richtigen Behandlung wieder verschwinden werden, muss Prof. Werner Hering und sein Team von Schmerzexperten regelmäßig nehmen. "Ziel der Behandlung ist es nicht, den Schmerz zu beseitigen", erklärt er. Es gehe vielmehr darum, die Patienten im Umgang mit ihrer Krankheit zu schulen. "Es muss ihnen aufgezeigt werden, welche Aktivitäten sie unternehmen müssen, damit sie sich besser fühlen und auch wieder leistungsfähiger werden." Bei dieser sogenannten multimodalen Schmerztherapie arbeiten Schmerzmediziner, Krankengymnasten und Psychotherapeuten sehr eng zusammen, stimmen den Behandlungsplan miteinander ab. "Es gibt Betroffene, bei denen Spritzen, Medikamente oder Physiotherapie nicht ausreichen", sagt Prof. Hering. "Wir wissen mittlerweile, dass auch psychische und soziale Faktoren bedeutsam sind."

Eine Prävention chronischer Schmerzen sei nur bedingt möglich, wichtig sei vor allem, dass akute Schmerzen schnell und konsequent behandelt werden, betont der Chefarzt: "Nur so lassen sich die Lernprozesse im Gehirn unterbinden, die letztendlich zu chronischem Schmerz führen können." Das lange Erdulden von Schmerzen, bevor ein Arzt aufgesucht werde, sei kontraproduktiv. "Der Schmerz werde gerade in unserer Region oft nicht ernst genommen", so Prof. Hering. "Man muss als Schmerzpatient viel sprechen, mit den Ärzten, mit Freunden und in der Familie, am Arbeitsplatz. Denn es sieht ja niemand, wann und warum es einem schlechtgeht", ergänzt Martin H. Möglichst viel über die eigene Erkrankung durch den Austausch in einer Selbsthilfegruppe zu erfahren, auch das habe ihm geholfen. "Der Schmerz wird nie mein Freund werden", sagt er noch, "doch weiß ich jetzt, wie ich mit ihm umgehen muss." •

Klug entscheiden

"Klug entscheiden" ist eine Initiative der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM), die sich gegen Über- und Unterversorgung wendet. Zwölf Fachgesellschaften nehmen an der Initiative unter dem Dach der DGIM teil und haben praktische Empfehlungen erstellt. "Klug entscheiden" soll eine konkrete Hilfe bei der Indikationsstellung zu diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen sein. Darüber hinaus soll die Initiative aber auch grundsätzlich dafür sensibilisieren, klug zu entscheiden und nicht alles medizinisch Machbare zu tun.



Da reicht der gute Wille nicht, da muss man Strukturen schaffen" – Chefarzt Prof. Dr. med. Ralph Naumann, Medizinische Klinik III - Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin, ist in seinem Element, wenn er über die positiven Entwicklungen des onkologischen Zentrums am St. Marien-Krankenhaus Siegen spricht. Ziel ist es, eine kontinuierliche Behandlung von Tumorpatienten zu gewährleisten. Zu diesem Zweck müsse man sich mit anderen Einrichtungen und Abteilungen, die Tumorpatienten behandeln, zusammenschließen und Kooperationen aufbauen, um eine Qualitätssicherung und Qualitätsverbesserung der Tumorbehandlung zu erreichen.

Ein Schritt sei dabei, Videokonferenzen mit anderen Krankenhäusern zu organisieren. "So wollen wir den Experten die Staus auf den Straßen ersparen", so der Chefarzt mit einem Schmunzeln. Erleichtert werden soll den Patienten außerdem die Einholung einer Zweitmeinung. Schließlich verändere eine Krebserkrankung die persönliche Lebensplanung von einer Sekunde auf die andere.

Fragen werden aufgeworfen

Die Diagnose Krebs verändert das Leben. Sie löst Ängste aus, nicht nur bei den Betroffenen, auch bei



Studienzentrum

Das Studienzentrum der Marien Kliniken wurde 2017 unter Leitung von Prof. Dr. med. Ralph Naumann gegründet und bündelt die Studienaktivitäten patientenorientierter Forschung mittels einer interdisziplinären Organisationsstruktur. In dem Studienzentrum werden aufgrund unterschiedlichster Indikationen Studien durchgeführt. Dabei ist die Berücksichtigung international anerkannter Qualitätsstandards für das Team selbstverständlich.

Bauliche Weiterentwicklung

Einen weiteren Schritt auf dem Weg zur Erreichung dieser Ziele ging das St. Marien-Krankenhaus Siegen jetzt mit dem Umbau der Station D2 des Krankenhauses zu einer Palliativstation. Die Station ist besonders für seine Klinik bedeutsam, denn 97 Prozent der Palliativpatienten haben eine Krebserkrankung, erklärte Prof. Naumann im Rahmen der Eröffnung der neuen Station. Hier stehen jetzt in einem wohnlichen Ambiente zwölf Betten zur Verfügung, in drei Doppelzimmern und sechs Einzelzimmern. "Wir brauchten mehr Einzelzimmer", so der Chefarzt weiter. Entstanden ist außerdem ein kleines Bistro, in dem die Patienten ihre Gäste sogar selbst bewirten können.

Komplett umgebaut wurde auch das alte Panorama-Café des Krankenhauses – und zwar für die ambulante Krebstherapie. Ziel sei es, möglichst viele Chemotherapie-Patienten ambulant zu behandeln.

den Angehörigen. Man fühlt sich zunächst hilflos und überfordert. Viele Fragen werden aufgeworfen. Eine Vielzahl der Tumorerkrankungen ist heute heilbar.

Entscheidend bei der modernen Tumorbehandlung ist die enge Zusammenarbeit verschiedener Fachdisziplinen aus Klinik und Praxis. "Durch die Mitglieder und Kooperationspartner des Onkologischen Zentrums Siegerland ist ein Maximum an fachlicher und technischer Expertise bei der Diagnostik und Therapie von Tumorerkrankungen vorhanden", sagt Prof. Ralph Naumann.

Gemeinsam mehr erreichen

Diese Grundeinstellung findet sich besonders eindrucksvoll in den gemeinsamen Tumorkonferenzen des Onkologischen Zentrums Siegerland wieder, in denen die Spezialisten der unterschiedlichen Fachdisziplinen gemeinsam für Patientinnen und Patienten die optimale Diagnostik und Therapie besprechen und empfehlen.





Erfolgreiche Bilanz

Zwei Jahre Herz- und Gefäßzentrum Südwestfalen

Seinen Anspruch, hohe Maßstäbe in der Behandlung von Patienten mit Herz- und Gefäßerkrankungen zu setzen, wurde das Herz- und Gefäßzentrum nach Überzeugung der Teilnehmer an der zweiten Zentrumskonferenz gerecht. Bei der Fachveranstaltung im neuen Hörsaal der Marien Kliniken, zu der interne Vertreter des Zentrums mit jenen aus den über 15 externen Partnereinrichtungen zusammentrafen, wurde ein positives Fazit unter das zweite Jahr dieser spezialisierten Institution gezogen.

Einzige zertifizierte Gefäßmedizin der Region

Das Herz- und Gefäßzentrum wurde im Jahr 2017 unter der fachlichen Leitung der Chefärzte Prof. Dr. med. Michael Buerke (Kardiologie) und Prof. Dr. med. Frank Willeke (Chirurgie) etabliert. Das Herzstück des Zentrums befindet sich auf der er-

sten Ebene des achtgeschossigen Klinikums. Damit wird sichergestellt, dass die gesamte Funktionsdiagnostik, die drei modernen kardiologischen OP-Säle und die diagnostische und interventionelle Radiologie über kurze Wege miteinander verbunden sind. In diesen Bereichen ist in den letzten Jahren investiert worden. Zwei Stationen wurden mit speziell qualifiziertem Personal zudem für das Zentrum eingerichtet. Dort wurde auch ein Bereich zur patientennahen Diagnostik geschaffen. Weiter gehören seit 2018 eine zertifizierte Brustschmerz-Einheit in der Notaufnahme sowie seit 2019 eine zertifizierte Herzinsuffizienz-Einheit zum Zentrum. Und ein zertifiziertes Gefäßzentrum - als einziges in Sigen-Wittgenstein.

"Unser Zentrum ist als offenes System gleichberechtigter Partner angelegt, das jedem Interessierten offen gegenübersteht und eine rasche und unkomplizierte Integration neuer Partner gewährleistet. Das





Prof. Dr. med. Michael Buerke, Chefarzt der Kardiologie

Modell hat zum Ziel, sich die Partner alleine nach qualitativen Gesichtspunkten auszuwählen", betont Prof. Dr. Frank Willeke, Ärztlicher Direktor des St. Marien-Krankenhauses Siegen. In dem vergangenen Jahr konnten neben organisatorischen Verbesserungen sowie der Etablierung spezialisierter Einheiten insbesondere mehrere innovative Technologien eingeführt werden.

Positive Entwicklung des Zentrums

"Die enge Verflechtung der Fachdisziplinen Kardiologie, Gefäßchirurgie und interventionelle Radiologie, moderne Medizintechnik und eine patientenorientierte, interdisziplinäre Ablauforganisation - dies sind die drei Säulen des neuen Zentrums, mit dem die Marien Kliniken sich weiter als regionaler Schwerpunktversorger positioniert", stellt Hans-Jürgen Winkelmann, Hauptgeschäftsführer der Marien Gesellschaft Siegen gGmbH fest. Die Entwicklung des Zentrums bewertete er dabei als durchweg positiv, was sich auch in steigenden Patientenzahlen zeige. Besondere Entwicklungsmöglichkeiten sieht Winkelmann in der Gefäßmedizin. Auch in dem Projekt "Medizin neu denken" der Universitäten Siegen und Bonn sieht er Möglichkeiten der Partizipation, um ein universitäres Versorgungsniveau für die Region zu erreichen. Schließlich stünden auch weitere Investitionen wie die Errichtung eines Hybrid-OPs an.

Für die rund 7.000 Patienten, die jährlich ins Herz- und Gefäßzentrum kommen, sind die kardiologischen, chirurgischen und radiologischen Praxen des Zentrums die erste Anlaufstelle; eine wohnortnahe Versorgung mit vertrauten Ärzten wird dadurch sichergestellt. Danach koordinieren die Mitarbeiter vor Ort alle weiteren Schritte bis hin zur stationären Aufnahme, Behandlung und einer sich ggf. anschließenden Rehabilitation. Dort werden in den

Funktionsräumen am Tag der Aufnahme alle noch ausstehenden Untersuchungen und Arztgespräche durchgeführt. Dafür sind Fachärzte aller drei Fachdisziplinen vor Ort. "Wir haben in den vergangenen Monaten den Schulterschluss erreicht und arbeiten noch enger als bisher zusammen. Immer mehr Patienten werden gemeinsam behandelt", sagt Prof. Dr. med. Michael Buerke, Chefarzt der kardiologischen Klinik.

"Es hat sich bewährt, dass wir bewusst auf ein 'virtuelles' Zentrum verzichtet haben."

Prof. Dr. med. Michael Buerke Chefarzt der Kardiologie

Den Patienten bleiben weite Wege zu den Untersuchungen und Ärzten der benachbarten Fachdisziplinen erspart. "Es hat sich bewährt, dass wir bewusst auf ein 'virtuelles' Zentrum verzichtet haben, um die Versorgung für jeden Patienten spürbar zu verbessern und lokal zu konzentrieren. Das ist vor allem für unsere immer älter werdenden Patienten wichtig", betont Professor Buerke. Neben den Herzkatheter-Laboren stehe eine Ebene höher auch die modernen OP-Säle der Chirurgie zur Verfügung, die mit neuester Technologie ausgestattet sind. Für die Patienten kann im Herz- und Gefäßzentrum Südwestfalen auf alle denkbaren Diagnose- und Therapieformen zurückgegriffen werden. "Das Herz- und Gefäßzentrum Südwestfalen hat ganz neue Möglichkeiten der interdisziplinären und intersektoralen Versorgung geschaffen, die in dieser Form und Grö-Benordnung bisher regional nicht möglich waren", betont Prof. Dr. Frank Willeke abschließend.

Herz- und Gefäßzentrum

Insgesamt macht das Herz- und Gefäßzentrum gut 1/3 des gesamten Behandlungsspektrums der Marien Kliniken aus. Vor- und nachgelagert sind Einrichtungen der ambulanten Versorgung, die aus dem eigenen Unternehmen eingebunden oder partnerschaftlich ins Zentrum integriert sind. Ebenfalls besteht eine enge Kooperation mit spezialisierten Herzchirurgien und niedergelassenen Ärzten der Region – teilweise digital vernetzt über das Portal "Jesaja.net". Weitere regionale Partner, darunter Lehrstühle der Universität Siegen, komplettieren das Netzwerk.

Haus St. Anna startet Betrieb

Die sechste Einrichtung von Marien Pflege wird im Juli eröffnet

Wer das Haus St. Anna betritt, ganz gleich, ob als Angehöriger oder als Teil des Pflegeteams, gibt die Normalität am Eingang ab. Ganz buchstäblich, und zwar in einem eigenes dafür eingerichteten "Briefkasten". "Anders geht es nicht", erklärte ein lächelnder Stephan Berres den bei einer Hausführung kurz vor der Fertigstellung der Einrichtung. Zwar waren die Handwerksarbeiten zu diesem Zeitpunkt noch in vollem Gang, trotzdem war schon klar ersichtlich, dass St. Anna kein Haus wie jedes andere wird: die Flure extra breit, die Bäder in den Einzelzimmern mit farbigen Elementen versehen, die nicht der Dekoration, sondern einer besseren Orientierung dienen. Die offene, helle Architektur kommt dem mit der Krankheit Demenz einhergehenden Bewegungsdrang der Bewohner entgegen.



Pflege neu denken

Im Frühling des vergangenen Jahres lud Verwaltungsratvorsitzender Bruno Sting für die Marien Gesellschaft Siegen gGmbH zum offiziellen "ersten" Spatenstich ein. Sie nimmt für die neue Einrichtung rund 7,5 Millionen Euro in die Hand. Trägerin von Haus St. Anna ist die hundertprozentige Tochter Marien Pflege gGmbH. Zwölf Monate später steht die Einrichtung unmittelbar vor ihrer Eröffnung.

In den Fluren gibt es beheizte Bänke, so dass die Bewohnerin oder der Bewohner, die oder der sich dort vielleicht zu einem Schläfchen niedergelassen hat, auch dort liegen bleiben kann.

Sehr wichtig ist die persönliche Note in den Zimmern: Dieser letzte Schliff ist deshalb den Angehörigen vorbehalten. Eine solche Einrichtung, das unterstrich Berres gleich mehrfach, sei nicht mit einem Standard-Personalschlüssel und Standard-Arbeitszeiten zu betreiben. Das sieht man schon allein daran, dass es zum Beispiel keine festen Essenszeiten geben wird. Hier darf jeder speisen, wann er möchte. Und einem Demenzkranken könne man auch nicht sagen, es komme "gleich" jemand, erläuterte Berres. Ja, es werde sicher auch Grenzsituationen geben, so der Heimleiter beim Rundgang. Situationen, in







Vom Spatenstich zum Rohbau

denen alle Erfahrung und alle Vorbereitung nichts nutzten. Denn die Marien Pflege erschließt hier ein gutes Stück weit Neuland. Eine vergleichbare Einrichtung gibt es in Norddeutschland, mit der die Netphener bereits im Erfahrungsaustausch stehen.

Lebenserfahrung eminent wichtig

Haus St. Anna bietet 60 stationäre Pflegeplätze. Für das Haus gibt es eine Warteliste; 70 Prozent der Anfragen kommen laut Einrichtungsleiter Stephan Berres aus dem häuslichen Bereich. Zu einem ersten Angehörigentreffen erschienen 80 Menschen, zu einem zweiten sogar 100, berichtete Berres. 60 bis 70 Voll- und Teilzeitpflegekräfte werden im Haus St. Anna neue Arbeitsplätze finden. Pflegedienstleitung Ann-Kathrin Müller ist ein "Eigengewächs" der Marien Gesellschaft. Bei den Neueinstellungen wurde gezielt darauf geachtet, auch älteren Arbeitnehmern eine Chance zu geben, da Lebenserfahrung im Umgang mit Demenzkranken wichtig ist.

Nach einem Tag der offenen Tür Mitte Juni erfolgt die offizielle Eröffnung, verbunden mit der Einsegnung durch Weihbischof Hubert Berenbrinker am 30. Juni – die MarienKonkret wird hierüber in der nächsten Ausgabe berichten.

Haus St. Anna

Bruno Sting, Stephan Berres, Hans-Jürgen Winkelmann und Jens Uhlendorf (von links) beim Tag der offenen Tür

Haus St. Anna entsteht



2014

Überlegungen, auf dem sog. Demler-Areal in Netphen eine auf Demenz spezialisierte Einrichtung aufzubauen.



2016

Die Stadt Netphen überlässt der Marien Gesellschaft das Gelände neben dem Schwimmbad an der Brauersdorfer Straße in Erbpacht.



2017

Konkretisierung der baulichen und konzeptionellen Planung und Beginn der Baustellenvorbereitung.



Frühjahr 2018

Erster Spatenstich für Haus St. Anna durch Bruno Sting, Verwaltungsratvorsitzender, und Christoph Rzisnik, Geschäftsführer.



Herbst 2018

Zum Richtfest erscheinen zahlreiche Gäste, um einen ersten Blick auf die im entstehen begriffene Einrichtung zu werfen.



Sommer 2019

Inbetriebnahme von Haus St. Anna, die Einsegnung soll Weihbischof Hubert Berenbrinker vornehmen.



Zwischenjahrgang

Im Frühjahr konnte der erste Frühjahrskurs im BiGS begrüßt werden

nfang 2019 konnte der Neubau für das Bil-Adungsinstitut für Gesundheitsberufe Südwestfalen (BiGS) fertiggestellt werden. In das Institut zogen zunächst 325 Auszubildende von Kinderklinik, Kreisklinikum und Marien Gesellschaft Siegen. Ein weiterer Jahrgang, der zusätzlich zu den im Herbst gestarteten Ausbildungsklassen eingerichtet wurde, startet im April mit 50 Auszubildenden am Siegener Wellersberg. Letztendlich sollen über 400 Auszubildende in unterschiedlichen Gesundheitsberufen hier ihre theoretische Ausbildung durchlaufen.

"Wir haben uns vom Grundgedanken leiten lassen, dass zu einer guten medizinischen Versorgung immer auch eine professionelle Pflege gehört", erklärt Stefanie Wied, Geschäftsführerin der DRK-Kinderklinik. Und die Diskussion der vergangenen Monate habe gezeigt, dass gerade für diese Profession ein dringender Handlungsbedarf besteht: Es gibt personelle Engpässe bei Pflegeberufen in den Kliniken, die es zu beheben gilt, so Wied. In diesem Zusammenhang nehme die neue Einrichtung eine Schlüsselposition für die Versorgung der Menschen in der Region Siegen-Wittgenstein ein, und der zusätzliche Jahrgang stehe für ein zupackendes Vorgehen der drei BiGS-Träger.

"Das Bildungsinstitut auf dem Siegener Wellersberg stabilisiert die Situation der Pflege in der Region insbesondere über die Gewinnung von Nachwuchs", sagt Hans-Jürgen Winkelmann, Hauptgeschäftsführer der Marien Gesellschaft Siegen. 150 Ausbildungsplätze mehr als die drei Pflegeschulen der Träger bislang hatten, werde das Institut letztendlich haben; den Auszubildenden stehen moderne Lernlabore, Simulationstrainings, digitale Medientechnik zur Verfügung. "Acht Millionen Euro wurden investiert – ohne Fördermittel von Land oder Bund", betont Bertram Müller, Geschäftsführer des Kreisklinikums Siegen. Man wolle Strukturen in der Region mit dieser Investition und Ausbildungsinitiative nachhaltig verändern.

BiGS ist Pionier

Das BiGS hat einen Vorzeigecharakter für Deutschland inne: Ein kommunaler (Kreis Siegen-Wittgenstein), ein konfessioneller (Katholische Kirche) und ein gemeinnütziger Träger (Deutsches Rotes Kreuz) arbeiten eng zusammen, um ihren Auszubildenden in einer der modernsten Bildungseinrichtungen des Landes Nordrhein-Westfalen optimale Ausbildungsbedingungen zu bieten. "Es gelte, möglichst viele Talente für die Pflegeberufe zu gewinnen, da die Ausbildung in Konkurrenz zu anderen Wirtschaftszweigen und zum Studium steht", sagt Stefanie Wied.

Die Auszubildenden durchlaufen eine dreijährige Ausbildung von mindestens 4.600 Stunden. Hiervon entfallen 2100 Stunden auf theoretischen und praktischen Unterricht. Die praktische Ausbildung findet dann in der DRK-Kinderklinik, dem Kreisklinikum und dem St. Marien-Krankenhaus Siegen statt. Sie haben beim BiGS schließlich die Möglichkeit, im Rahmen eines dualen Studiums berufsbegleitend in einer Hochschulkooperation mit einer Hochschule den Studiengang "Health Care Studies" mit einem Bachelor of Science (B.Sc.) abzuschließen.

"Die während der Ausbildung im BiGS und den Trägerkliniken erworbenen Kompetenzen gehen über die der bisher getrennt geregelten Ausbildungen in der Kranken-, Kinderkranken- und Altenpflege hinaus. Eine umfassende Handlungskompetenz soll erreicht werden", ergänzt Institutsleiter Uwe Mayenschein. Im dritten Ausbildungsjahr erfolge dann eine Spezialisierung gemäß des gewählten Vertiefungsbereichs. Das Institut ist damit ein Pionier in puncto Ausbildung bei Pflegeberufen. Es wird erwartet, dass der Bundesgesetzgeber bis zum kommenden Jahr auch die gesetzlichen Rahmenbedingungen geschaffen hat.

Erfolgreicher Pflegekongress 2019

Dass Krankenpflege kein Beruf wie jeder andere ist, liegt auf der Hand. Es geht um den Menschen, sein Wohl bzw. seine Gesundheit und oft sogar um sein Leben. Bereits zum dritten Mal fand jetzt aus diesem Grund der Siegener Pflegekongress statt und zog zahlreiche interessierte Pflegende aus verschiedensten Bereichen ins Kulturhaus Lÿz.

Koordiniert von einem Organisationsteam aus den vier Siegener Kliniken waren auch in diesem Jahr namhafte und fachlich versierte Experten vor Ort, um den Besuchern aktuelle Themen sowie Blickwinkel nahezubringen und ihre Erfahrungen zu schildern.

Landrat Andreas Müller, der den Kongress seit dem Auftakt im Jahr 2015 als Schirmherr begleitet, freute sich über die rege Teilnahme und betonte zu Beginn den hohen Stellenwert, den die Pflege in der heutigen Gesellschaft hat.

Der Fokus lag in diesem Jahr erneut neben dem durch die Referenten anschaulich vermittelten Expertenwissen auf dem persönlichen Austausch, der in Anbetracht der verschiedenen Kontexte der Besucher einen ganz besonderen Mehrwert bot. Somit bestand nach jedem Vortrag die Möglichkeit der Diskussion.

Das Bild zeigt von links das Organisationsteam bestehend aus Corinna Lemberg (DRk-Kinderklinik), Henning Klappert (Kreisklinikum), Uwe Mayenschein (BiGS), Kati Böcker (Kreisklinikum), Frank Fehlauer (Diakonie Südwestfalen), Petra Gahr (Marien Gesellschaft).



ZUCKER

Obst in Maßen genießen



ZEIT

Innehalten ist wichtig

Das belastende Gefühl, den zahlreichen Anforderungen trotz Zeitknappheit "irgendwie" gerecht werden zu müssen, kennen viele Gesundheits- und Krankenpfleger nur zu gut. So beklagten in einer Studie deutlich mehr als die Hälfte der Befragten, dass sie oft die vorgesehenen Pausen nicht einhalten können. Was ist zu tun, um Pausen wirklich einzuhalten und effektiv für sich zu nutzen?

- Sich selbst gegenüber aufmerksam sein und körperliche und psychische Grenzen nicht nur erkennen, sondern sie auch akzeptieren und Nein sagen, wenn sie erreicht sind.
- Pausen ganz bewusst genießen und versuchen, kurz innezuhalten und sich zu entspannen.

Pausen sind nicht nur wichtig, um etwas zu essen, sondern auch, um zur Ruhe zu kommen, mal abzuschalten und für sich selbst zu sorgen.



Ein Obstsaft oder ein schönes Stück Wassermelone ist gerade an heißen Tagen eine wohltuende Erfrischung. Doch das bedeutet nicht, dass Diabetiker im hoffentlich sonnigen Sommer 2019 von jeder Sorte auch beliebig viel essen dürfen. Denn Obst enthält Zucker: zum einen Fructose, also Fruchtzucker, zum anderen Traubenzucker. Und Honig besteht

sogar bis zu 80 Prozent aus Trauben- und Fruchtzucker. Der übliche weiße Kristallzucker ist chemisch ein Zweifachzucker, bestehend aus einem Molekül Trauben- und einem Molekül Fruchtzucker – ohne jegliche Vitamine. Fruchtzucker hat nur ein Molekül. Da er im Körper langsamer verarbeitet wird, eignet er sich angeblich besonders für Diabetiker.

Wann Alufolie und Grillschalen unver-

zichtbar sind oder der Fisch besser

FISCH

Grillen steckt voller Alternativen. Fisch über heißen Kohlen oder einer mittleren Gasflamme gar werden zu lassen, kann eine besonders raffinierte Wahl gegenüber herkömmlichem Grillfleisch bedeuten.

direkt auf dem Rost gegrillt werden kann, hängt aber nicht nur von der Fischsorte ab. Die wichtigste Voraussetzung für leckeren Fisch ist seine Frische und einwandfreie Qualität. Der Fisch darf nach Meer und Algen, aber nicht fischig riechen. Frischemerkmale sind neben dem Geruch metallisch glänzende und fest sitzende Schuppen, klare Augen sowie rote und feuchte Kiemen. Frischer Fisch sollte nach Möglichkeit noch am Kauftag verarbeitet werden, ob als Ganzes, Filet oder Steak.





ALTER JAHRGANG

Sonnencreme von 2017 noch verwendbar

Seit letztem Sommer steht die Flasche mit der Sonnencreme im Badezimmerschrank. Am heißen ersten Sommertag kam sie wieder zum Einsatz. Aber ist das Sonnenschutzmittel aus dem letzten Jahr überhaupt noch verwendbar? Oder sollte man sich lieber Nachschub besorgen? Ungeöffnet ist Sonnencreme wie andere Kosmetikprodukte in der Regel etwa 30 (!) Monate haltbar. Wer noch ein unbenutz-

tes Produkt aus dem Jahr 2018 gefunden hat, braucht sie also nicht wegzuwerfen. Anders sieht es aus, wenn die Verpackung schon einmal offen war. Sauerstoff und Verunreinigungen verkürzen die Lebensdauer. Also am besten das Datum des Öffnens auf der Flasche vermerken. Erst ab dann läuft die Zeit, die vor dem M auf dem Tiegel-Symbol der Sonnencreme-Flasche vermerkt ist.

KONFLIKT

Eine angemessene Gesprächshaltung hilft



Das richtige Timing und eine angemessene Gesprächsführung sind wichtige Voraussetzungen für eine erfolgreiche Aussprache – das gilt für die Arbeit im Krankenhaus, aber auch im familiären Umfeld. Folgendes sollten heißblütige Zeitgenossen daher beachten:

Ist der andere gerade aufnahmebereit? Wenn er frustriert, wütend oder gestresst ist, kann er nicht aufmerksam zuhören. Das Gegenüber nicht gleich mit Vorwürfen überfallen, sondern zu Beginn sachlich und ohne Wertung die Situation beschreiben, um die es geht; ihn ernstnehmen und zuhören. Beim aktuellen Konflikt bleiben. Auf Sätze wie "Was ich schon immer sagen wollte..." oder "Damals hast du aber..." verzichten. Am besten gleich mit den guten Ansätzen in das nächste kritische Gespräch starten.



ERTRINKEN

Die unterschätzte Gefahr

Panisch strampelt und schreit das Kind im Wasser, es droht zu ertrinken, bis endlich rettende Hände zupacken und es herausholen. Gerade nochmal gut gegangen, die Gefahr scheint gebannt zu sein - doch noch Stunden nach dem Beinahe-Badeunfall kann das Kind an den Folgen sterben. "Sekundäres Ertrinken" heißt dieses Phänomen. Ärzte weisen darauf hin, dass das verzögerte Ertrinken noch 24 Stunden nach dem Notfall im Wasser droht, auch wenn sich das Kind scheinbar davon erholt hat. Deshalb ist es wichtig, Kinder nach einer kritischen Situation lange unter Beobachtung zu halten. Experten zufolge liegt die kritische Flüssigkeitsmenge bei zwei Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht. Je kleiner das Kind, desto kleiner die gefährliche Menge. Für einen fünfjährigen Jungen, der 18,5 Kilogramm wiegt, sind also schon 37 Milliliter Wasser in der Lunge gefährlich.

Durchblutungsstörungen verbinden viele Menschen mit blasser Haut, eingeschlafenen Händen und einem Kribbeln in den Beinen. Aber auch im Gehirn, im Darm oder im Herzmuskel können Durchblutungsstörungen entstehen – mit zum Teil schwerwiegenden Folgen. Bei einer Durchblutungsstörung ist der Blutfluss in einem Körperbereich gehemmt. Organe und Gewebe werden dann nur noch unzureichend mit Sauerstoff und anderen Nährstoffen versorgt. Ärzte bezeichnen eine solche Minderdurchblutung als Ischämie.

Gefäße dicht?

Meist entstehen Durchblutungsstörungen durch verengte oder verstopfte Schlagadern. Schlagadern oder Arterien sind Gefäße, die das nährstoffreiche und sauerstoffgesättigte Blut vom Herzen in alle Teile unseres Körpers transportieren. Durchblutungsstörungen entstehen beispielsweise infolge einer Arterienverkalkung (Arteriosklerose) oder wenn ein Blutgerinnsel plötzlich ein Blutgefäß verschließt. Durchblutungsstörungen können in allen Bereichen des Körpers auftreten. Sie können sich plötzlich (akut) oder auch sehr langsam (chronisch) entwickeln.

Durchblutungsstörungen der Arme oder Beine sind das Spezialgebiet von Dr. med. Ronald Friedberg, leitender Oberarzt in der Chirurgischen Klinik. Die sogenannte periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK), zeigt sich typischerweise durch krampfartige Schmerzen unter Belastung. Bekannt ist Laien vielleicht die Bezeichnung Schaufensterkrankheit: Nach einer gewissen Gehstrecke treten Schmerzen auf, die nach kurzem stehen bleiben besser werden. Im Extremfall können aber auch schon Schmerzen in Ruhe und nicht heilende Wunden auftreten sowie Gewebeteile absterben.

In den meisten Fällen entstehen Durchblutungsstörungen durch eine Arterienverkalkung (Arteriosklerose). Hierbei lagern sich Blutfette, Blutgerinn-



sel, Bindegewebe und Kalk in den Gefäßwänden ab verengen so die Blutgefäße. Verschiedene Faktoren erhöhen das Risiko für eine Gefäßerkrankung – und somit auch für eine Durchblutungsstörung. Zu nennen sind die üblichen Verdächtigen wie Rauchen oder Übergewicht.

Ein hilfreiches Mittel gegen Durchblutungsstörungen ist die konsequente Bewegungstherapie. Bewegung verbessert die Durchblutung und fördert die Bildung von wichtigen Umgehungskreisläufen.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gib es in der Gefäßchirurgie?

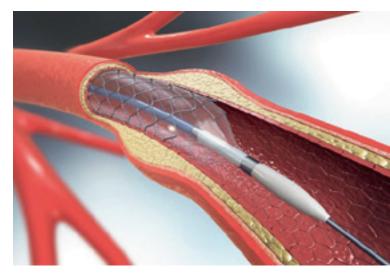
Die Behandlung richtet sich individuell nach dem Ausmaß, dem Ort der Durchblutungsstörung, sowie nach den vorliegenden Nebenerkrankungen. In der Gefäßchirurgie, die eine Sektion der Chirurgischen Klinik von Chefarzt Prof. Dr. med. Frank Willeke ist, werden unterschiedliche Verfahren angewendet.

Bei größeren Eingriffen werden Patienten zur besseren Überwachung nach der Operation zunächst auf der Intensivstation betreut. Meist wird eine Verlegung auf die Normalstation schon am nächsten Tag möglich sein. Wird die Durchblutung nach einem der obengenannten Eingriffe schlagartig verbessert, kann es einerseits zur Schwellneigung der Extremität, als auch zu Schmerzen durch den erhöhten Druck kommen. Lymphdrainagen und leichte Wickelung helfen bei der Abschwellung. Bezüglich der Schmerzbehandlung ist die Klinik für Anästhesie, Intensivmedizin und Schmerztherapie von Chefarzt Prof. Dr. med. Werner Hering mit eingebunden und wird bei größeren Eingriffen schon im Vorfeld der Operation einen Schmerzkatheter anlegen.

Ein ausreichender Blutfluss ist wichtig für den bleibenden Erfolg eines Gefäßeingriffs. Viel Bewegung ist daher der beste Garant für eine gleichbleibend gute Durchblutung nach jedem der genannten Eingriffe. Daher sollten Patienten schon am ersten Tag nach dem Eingriff zunächst in Begleitung, dann



Prof. Dr. med. Frank Willeke, Chefarzt der Chirurgie



Stent (Gefäßstütze)

selbständig aufstehen und sich bewegen. Eine lebenslange Blutverdünnung wird aus diesem Grund ebenfalls empfohlen. Am häufigsten wird dafür Aceylsalicylsäure, besser bekannt unter dem Handelsnamen Aspirin, verschrieben, allerdings in einer geringeren als der für Schmerzen bekannten Dosis. Je nach Beschaffenheit eines eingesetzten Bypasses oder Metallstütze kann noch für vier Wochen ein zusätzliches Medikament nötig sein oder auch eine Blutverdünnung mittels Marcumar.

Vor der stationären Entlassung wird die Durchblutung nochmals überprüft, und es wird ein Brief für den Hausarzt mitgegeben mit einer Information zu den notwendigen Medikamenten, Verhaltensmaßnahmen und eventuell noch nötiger Wundbehandlung.

Weitere Krankheitsbilder

Neben der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit gibt es weitere Krankheitsbilder: Bei der koronaren Herzkrankheit wird der Herzmuskel nicht ausreichend durchblutet, weil die Herzkranzgefäße verengt sind. Typische Symptome sind ein Engegefühl und/oder Schmerzen in der Brust (sog. Angina pectoris). Ebenso wird eine deutliche Leistungseinschränkung von den Patienten beschrieben. Die Schmerzen können in andere Körperregionen ausstrahlen, etwa in den Arm, die Schultern oder den Hals. Ist die Durchblutung so sehr behindert, dass ein Teil des Herzmuskels abstirbt, entsteht ein Herzinfarkt. Die häufigste Ursache für eine plötzliche Durchblutungsstörung im Gehirn ist ein Blutgerinnsel, das eines der feinen Blutgefäße im Hirn verstopft. Wenn das Gehirn längere Zeit nicht mehr richtig durchblutet wird und dadurch zu wenig Sauerstoff bekommt, entsteht ein Schlaganfall. Die betroffenen Nervenzellen sterben ab

EXPERTEN-INTERVIEW



mit Dr. Alois Franz Chefarzt der Klinik für Orthopädie

Schulterschmerz – was tun?

Per Arthrose-und Gelenktag in diesem Jahrwidmete sich schwerpunktmäßig der schmerzenden Schulter – die MarienKonkret berichtete. In einem Expertengespräch mit Chefarzt Dr. med. Alois Franz geht die Redaktion in dieser Ausgabe dem Knorpelverschleiß des Schultergelenks, der sogenannten Omarthrose, nach. Dr. Franz wurde unlängst zum zwölften Mal in Folge vom Nachrichtenmagazin "FOCUS" in die Top-Liste der führenden Gelenkspezialisten in Deutschland aufgeführt und verteidigt dort seit mehreren Jahren seine Position unter den Besten.









Herr Dr. Franz, zunächst gratulieren wir Ihnen zu diesem erneuten Spitzenplatz in Deutschland.

Dr. Alois Franz: Das Ergebnis ist ganz sicher eine Teamleistung. Zuvorderst sind da die Sektionsleiter unserer Spezialgebiete zu nennen. In unserem Haus haben wir zudem ideale Voraussetzungen, um eine hochwertige Leistung für unsere Patienten zu erbringen. Das gilt für das Knie- und das Hüftgelenk genauso wie für andere wie dem Schultergelenk.

Womit wir auch schon beim Thema wären. Gemeinhin denkt man bei Ihrer Klinik an Beschwerden des Hüftund des Kniegelenks. Wie steht es bei Schmerzen des Schultergelenks – ist man da bei Ihnen richtig aufgehoben?

Dr. Alois Franz: Unbedingt! Die Behandlung des schmerzenden Schultergelenks ist seit jeher einer der wesentlichen Schwerpunkte unsere Klinik. Der Bereich hat sich zudem in den letzten Jahren zu einer echten Spezialdisziplin entwickelt.



Nun ein paar fachliche Fragen. Was verbirgt sich hinter dem Begriff "Omarthrose"?

Dr. Alois Franz: Bei der Omarthrose handelt es sich um den Verschleiß des Gelenkknorpels des Schultergelenkes, hier speziell zwischen Oberarmkopf und Pfanne des Schulterblattes. Die Omarthrose ist weniger häufig als die Arthrose an Hüft- und Kniegelenk.

Wie entsteht eine Omarthrose?

Dr. Alois Franz: Häufigste Ursache ist eine gestörte Mechanik des Schultergelenks bei Defekten der Rotatorenmanschette. Diese hat die Aufgabe, den Oberarmkopf bei der Armbewegung zu führen und in der Gelenkpfanne zu zentrieren. Eine gestörte Mechanik führt zu einer Fehlbelastung der Gelenkpartner und in der Folge zu einem Verschleiß des Gelenkknorpels. Im Extremfall ist die Rotatorenmanschette vollständig zerstört. Zweithäufigste Ursache sind Störungen im normalen Bewegungsablauf nach operativen Eingriffen, gefolgt von posttraumatischen Gelenkveränderungen wie Brüchen. Auch chronisch entzündliche Gelenkerkrankungen, neurologische Erkrankungen oder Gelenkinfektionen können zu einem sekundären Gelenkverschleiß führen.

Wie stelle ich eine Omarthose fest?

Dr. Alois Franz: Die Patienten klagen meist über langsam einsetzende, generelle bewegungsabhängige Schmerzen sowie Nachtschmerzen und eine eingeschränkte Beweglichkeit der Schulter. Röntgenuntersuchungen der Schulter in zwei beziehungsweise drei Ebenen dienen meist der Diagnosefindung sowie zur Differenzierung des Schweregrades der Arthrose. Manchmal sind zusätzliche Untersuchungen wie ein MRT und/oder CT notwendig.

Was für Therapien kommen bei der Omarthrose in Frage?

Dr. Alois Franz: Abhängig vom Schweregrad der Arthrose und der resultierenden Schmerzsymptomatik und Bewegungseinschränkungen kommen eine konservative oder operative Therapien in Frage. Erstere können analgetische und antiphlogistische Maßnahmen, Bewegungstherapie oder der Muskelaufbau insbesondere des äußeren Schultermuskels sein. Operativ bieten sich minimal-invasive überwiegend arthroskopische Eingriffe an. Bei intolerablen Schmerzen, die einen regelmäßigen Schmerzmittelbedarf über einen längeren Zeitraum bedingen, und bei einem zunehmenden Funktionsverlust des Gelenks kann ein Gelenkersatz notwendig werden.

Wir danken Ihnen für das Gespräch.

Zahlen und Fakten der Marien Gesellschaft Siegen im Jahr 2018



429



Kreißsälein den Marien Kliniken – St. Marien-Krankenhaus Siegen

4



Praxen in Marien Ambulant

13



Arztein den Marien Kliniken – St. Marien-Krankenhaus Siegen

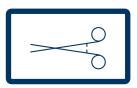
180



Herzkatheter-Labore

in den Marien Kliniken – St. Marien-Krankenhaus Siegen

3

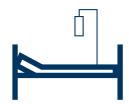


OP-Säle

in den Marien Kliniken – St. Marien-Krankenhaus Siegen

10

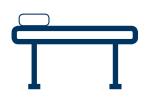




Pflegeplätze

in den Seniorenzentren von Marien Pflege

515



Physiotherapeuten

im Therapiezentrum von Marien Aktiv



Seniorenzentren

von Marien Pflege



Behandlungsfälle 2018*

stationäre & ambulante Fälle



Pflegemitarbeiter

in den Seniorenzentren von Marien Pflege

400



 $im\ Bau:\ eine\ Seniorene inrichtung\ und\ eine\ in$ Kooperation betriebene Großküche



Fälle pro Jahr in den Praxen von Marien Ambulant

60.000



Spitzenmedizin

Zum zweiten Mal war die Marien Gesellschaft Siegen mit dem Abulanten Zentrum AlbertusMagnus Gastgeber eines Sponsorenabends des Handball-Zweitligisten TuS Ferndorf. Neben Sponsoren und zahlreichen TuS-Spielern, die sich bei hochsommerlichen Temperaturen über einen trainingsfreien Abend freuten, war auch Landtagsabgeordnete Anke Fuchs-Dreisbach der Einladung gefolgt.

Nach der Begrüßung durch Hauptgeschäftsführer Hans-Jürgen Winkelmann referierte Kardiologe Dr. Till Walter, Kardiologe von Marien Ambulant zum Thema "Tod im Sport". Der Mediziner räumte zwar direkt zu Beginn ein, dass Todesfälle im Sport zwar extrem selten seien, dass man aber unbemerkte Herzerkrankungen heute sehr sicher aufspüren kön-

ne. Auch die Ferndorfer Handballer werden deshalb regelmäßig gecheckt.

Neben den Physiotherapeutinnen Katharina Plaum, Lene Wagener und Katharina Reitz kümmert sich während der Trainingseinheiten auch Florenz Stahl um die Gesundheit der Spieler, für die außerdem die Unfallchirurgen Henning Fiedler und Thorsten Leonhardt Ansprechpartner sind, die den Sponsoren von Marien Ambulant-Geschäftsführer Michael Wörster vorgestellt wurden.

860 physiotherapeutische Maßnahmen, 180 Behandlungen und 40 sportmedizinische Untersuchungen – das sind die Zahlen nur einer Saison beim TuS Ferndorf, dessen Abschluss die Veranstaltung markierte. Trainer Michael Lerscht gab einen inte-



Enge Partnerschaft

Zum TuS Ferndorf besteht seit Jahren eine sehr enge Partnerschaft. Die Güte der Partnerschaft zeigt sich in der Tradition, dass der Zweitligist seinen Saisonabschluss gemeinsam mit der Marien Gesellschaft Siegen begeht. Etwa 80 Gäste konnten bei der letzten Veranstaltung im Ambulanten Zentrum Albertus Magnus gezählt werden.





Hauptgeschäftsführer und bekennender Handballfan Hans-Jürgen Winkelmann



Geschäftsführer Michael Wörster moderiert

ressanten Einblick in moderne Trainingssteuerung. Alle Spielerdaten werden in einer App gespeichert, die Trainingsintensität muss jeder Spieler nach dem Training automatisch bewerten. Auch wenn dies eine subjektive Einschätzung ist, erhält der Trainer in der Summe einen individuellen Quotienten, der in einem bestimmten Bereich auf einer Skala landen sollte. Liegt er zu hoch, kann man dosieren, um Verletzungsgefahren vorzubeugen, liegt er zu niedrig, muss mehr Gas gegeben werden. TuS-Geschäftsführer Dirk Stenger gab den Sponsoren Fakten zur neuen Saison in die Hand. Saisonziel in der nächsten Spielzeit sei es, in der oberen Tabellenhälfte zu landen. Die endet 2020 bei Platz 9.



Dr. Till Walter am Rednerpult

essbare Kastanie	V	Höhen- zug im Weser- bergland	V	Fluss durch Lüttich	gehär- tetes Eisen	V	Licht bre- chender Körper	•	niederl. Stadt (Den)	V	V	Frauen- name	spani- scher Ausruf	V
Ge- braucht- waren, Schrott	•			V								unge- setzlich	-	
>					Regie- rung (abwer- tend)		Geist- licher im Islam	-				Uni- versum	-	
,Pragʻ in der Landes- sprache		dt. TV- Modera- tor (Rup- recht)	dänische Groß- stadt am Kattegat	-	V				luft- förmige Materie	-		•	von ge- nannter Zeit an	roh, gewalt- tätig
grobes Baum- woll- gewebe	•	V					Berg in Algerien		٧	Vorname der Fitz- gerald †	ost- dänische Insel		Vogel- nach- wuchs	>
•		5		zwei- seitig		eine Wurst- sorte	-						eine Rich- tungs- angabe	>
See in Schott- land (Loch)	Starter beim Auto		antikes Pferde- gespann	-				Un- wahr- heit		Haupt- stadt Jemens			altes ital. Feldmaß (5 Ar)	
märki- sches Adelsge- schlecht	>					Hand- werks- beruf	-			V		schwere Ge- wichte heben	V	
ein Binde- wort		helle eng- lische Biere	-				überbe- lastete Haut- fläche		Verwal- tungs- amt	-				
•		•	Schotte irischer Herkunft		Ab- schieds- gruß	-			italien. Regis- seur † (Sergio)		Gebirgs- senke	-	6	
drin- gend	-	8			deutsche Pop- sängerin		Hand- werks- beruf	-						Karoli- nen- Insel
franzö- sisches Küsten- gebirge			Einfüh- rung (franz.)	>	V	9				männ- licher Artikel	kleines Motor- rad (Kw.)	>		V
>							Initialen der Monroe	poetisch: Hauch	>				Oper von Verdi	>
>			Busch- wind- röschen	-					11		griech. Vorsilbe: bei, da- neben	>		
weib- liche Märchen- gestalt		warnen	>										ältestes histori- sches Volk	>

Liebe Leserinnen und Leser,

Wir suchen dieses Mal den Namen einer neuen Einrichtung. Bitte die Lösung aufschreiben und bis zum 15. August 2019 an die Redaktion der **MarienKonkret** (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 Gewinner des letzten Rätsels heißt Alfred Hees aus Mudersbach.

zusam- menge- hörende Teile	•	Absteige- quartier	Nacht- mahr, Drude	•	langge- zogener Kreis	wider- sinnig	•	Likör- gewürz (Mz.)	Leicht- metall (Kurz- wort)	spani- sche Anrede (Herr)	•	ältestes christ- liches Fest	Rhein- Zufluss in Bingen	dicker Haar- knoten
			•		hoch- mütig, dreist	-	7		Y	•				V
		10			Fahr- schein	-						poetisch: flaches Wiesen- gelände	-	
TV- Hund (,Kom- missar')	Metall- stab mit spitzem Ende	-						nach- gemacht	-	12				
			ehem. Abtei in der Eifel	-					Vorname der Nielsen †			franz., latei- nisch: und	-	
					Schalen- frucht		Beine des Wildes	Fluss durch Florenz	-			•	german. Grund- eigen- tum	militäri- sches Ersatz- personal
	engli- sche Schul- stadt		ohne Ende	-	V					Heilige der russ. Kirche † 969	persön- liches Fürwort (3. Fall)	-		V
span. Presse- agentur (Abk.)	-		•	Männer- name		kleines Ruder		rote Garten- frucht	-	•		13		
		Auto- teil	-			•					Zitter- pappel		aromat. Kohlen- wasser- stoff	
Aus- druck d. Überra- schung	-			Rand, Besatz	-	2			Junge			franzö- sisch: dich	-	
wert- neutrale Zahl	-	3		•	Rand der Mund- öffnung			griechi- scher Sagen- held	-		4			
	Haupt- kirche	germa- nische Gottheit								Schell- fisch- art		int. Kfz-Z. Lettland	-	
	V		geigen		Initialen des Malers Renoir		Kleintier mit langen Ohren	-				italie- nische Tonsilbe		
eiszeit- licher Höhen- zug	-		geweih- ter Oster- zweig	-	V		V	Initialen des Malers Slevogt			Lotterie- schein	>		
						hoch- betagt	-							

Auflösung Rätsel 93

FRUEHLINGSGEFUEHLE



Die Top 10 gegen Krebs

Lebensmittel machen nicht nur satt, sie tragen auch zur Gesunderhaltung bei. Die Vorstellung gelingt leichter, wenn man bedenkt, dass in früheren Zeiten keine Medikamente zur Verfügung standen. Viele Heilprozesse wurden durch Pflanzen begünstigt. Bis heute trägt die pharmakologische Wirkung von Nahrungsmitteln dazu bei, dass im Körper Prozesse stattfinden, die der Gesundheit dienen. Verschiedene Obst- und Gemüsesorten, wie auch Gewürze, können also dazu beitragen, das Immunsystem zu stärken und die Genesung zu verbessern. ■

Äpfel für die Gesundheit

Äpfel sind nicht nur in der Vorbeugung wichtig, sondern auch dann, wenn bereits eine Erkrankung vorliegt.

Die knackigen süßen bis sauren Früchte gelten als wichtigster Tipp für eine gesunde Ernährung, denn sie enthalten wertvolle Inhaltsstoffe, wie Flavonoide und Pektine, die zur Darmgesundheit beitragen. Außerdem sind sie reich an Vitamin C und damit ein wichtiger Schutz gegen freie Radikale.

lngwer, die gesunde Knolle

Ingwer sollte unbedingt zum Speiseplan gehören. Man kann mit Ingwer würzen, aber auch Tees daraus zubereiten. Ingwer ist als Heilpflanze bekannt, denn er wirkt entzündungshemmend und schützt die Zellen.



Grüne Tees für Gelassenheit

Ob Sencha, Gyokuro oder Matcha: Grüner Tee ist ein wahres Multitalent: Er beugt nicht nur Krankheiten vor, sondern soll auch Alterungsprozesse bremsen können. Tees sorgen generell für mehr Gelassenheit.

Nüsse, mehr als ein Snack

Nüsse werden für ihre Wirkung auf die Gesundheit nicht hoch genug geschätzt. Das gilt vor allem für Haselnüsse und Walnüsse. Diese Nüsse sind ausgezeichnete Radikalenfänger und enthalten viele weitere wertvolle Inhaltsstoffe.

Fisch gehört auf den Tisch, aber möglichst schonend gegart. Fisch enthält jede Menge Omega-3-Fettsäuren, die im Körper Entzündungen entgegenwirken.

Karotten, nicht nur gut für die Augen

Karotten sind reich an Vitaminen und gut für die Abwehr. Da die meisten wichtigen Substanzen in der Schale sitzen, sollte man die Schale unbedingt mitessen. Gerne isst man die Karotten roh oder verarbeitet sie als Beilage. Auch Suppen aus Karotten sind wohlschmeckend und gesund.

Diese Schokolade dürfen Sie essen

Gesunde Ernährung bedeutet nicht, auf Schokolade verzichten zu müssen. Erlaubt ist vor allem Zartbitterschokolade. Wie gut die Wirkung tatsächlich ist, wird strittig diskutiert. Dennoch enthält diese Schokolade Polyphenole, die ihrerseits u. a. entzündungshemmend wirken.

Chili, die kleine Wunderwaffe

Wer gerne scharf isst, wird sich freuen, dass Chili auch einen Platz in den Top 10 erobert hat. Wer an den Verdauungsorganen an Krebs erkrankt ist, muss natürlich – wie bei allen Tipps – mit seinem Arzt darüber sprechen. Chili wirkt antibakteriell und ist ebenfalls ein guter Radikalenfänger.

Der Geheimtipp: Brokkoli

Brokkoli gehört zu den Gemüsesorten, die reich an Flavonoiden sind und daher in der Krebstherapie besonders geschätzt werden. Brokkoli sollte aber nicht zu weich gekocht werden, damit seine Inhaltsstoffe erhalten bleiben.

Kürbis ist ein Alleskönner

Kürbis enthält u. a. Selen und ist darüber hinaus ein rundum gesundes Gewächs. Er kann auf vielfältige Art zubereitet werden. Wenn es einmal nicht so gut geht, ist man mit einer Kürbissuppe gut beraten.

Aber auch gebacken und mit etwas Chili bestrichen schmecken Kürbisschnitzel gut und sind gesund.

nto: @ freshidea | Adobe Stoc

Ethik, Engagement & Wirtschaftlichkeit

Ein Zwischenruf

Dienstleister im Gesundheitswesen sind gezwungen, die Anforderungen von Wirtschaft und Ethik auch in Zeiten des Wandels miteinander in Einklang zu bringen. Der Auftrag der Marien Gesellschaft Siegen gGmbH mit ihren sechs Sparten besteht gemäß Leitbild darin, alle notwendigen Leistungen zu erbringen, die nach Art und Schwere der Krankheit für die medizinisch-pflegerische Versorgung und Betreuung der Menschen erforderlich sind. Hierfür stehen unserer christlichen Marien Gesellschaft budgetierte Mittel zur Verfügung. Liegt eine Differenz zwischen Budget und Bedürfnis, zwischen dem Möglichen und dem Optimum vor, führt dies zu Konflikten.

Historisch gesehen ist die Fürsorglichkeit im Bereich der Pflege in unserer christlichen DNA angelegt. Und auch heute dominiert die Fürsorglichkeit im Bereich der Pflege als moralischer Leitgedanke. Auch das ärztliche Handeln ist nach wie vor vom Arztethos geprägt.

Wir fassen das für die Marien Gesellschaft mit dem Ausspruch "Mehr für Menschen" zusammen.

Konflikt zwischen Wirtschaftlichkeit und christlichem Menschenbild?

Es scheint dennoch so zu sein, dass Wirtschaftlichkeit und christliches Menschenbild mit einander in Konflikt stehen. Moralvorstellungen von patientennahen Berufsgruppen scheinen mit jenen aus der Verwaltung zu kollidieren, doch sind Wirtschaftlichkeit und Ethik keineswegs unvereinbar. In einem vom Wettbewerb geprägten System bedingen sie einander sogar, wenn ein Unternehmen nachhaltig erfolgreich sein und den Wandel aktiv gestalten will. Das zeigt sich beispielsweise in unserem Allianz-Projekt, das zweifelsohne eine wirtschaftliche Komponente enthält, zugleich jedoch die gewachsenen Kulturen berücksichtigt. Auch das ehrenamtliche Engagement in unseren zwanzig Einrichtungen spiegelt dies wider. Die eingebundenen "Ehrenamtler" auf der Palliativ-Station der Marien Kliniken oder in unserem Marien Hospiz sind gewiss nicht als Notnagel innerhalb eines ökonomischen Zwängen getriebenen Systems zu werten, vielmehr geben sie das wieder, wofür die Marien Gesellschaft auch zehn Jahre nach dem Auszug unserer Vinzentinerinnen im Kern steht: Mehr für Menschen. Unser Ziel ist es, dem Wunsch der Patienten und Bewohner sowie der patienten- und bewohnernahen Berufsgruppen in unseren Einrichtungen nach der bestmöglichen Medizin und Pflege gerecht zu werden. Klar muss dabei gesagt werden, dass auch die Verschwendung von Ressourcen als unethisch einzustufen ist, weil mit diesen Mitteln eine bessere Behandlung finanziert werden könnte.

Zweifellos erhöhen die Verschärfung der Wettbewerbssituation gerade in unserer Region und die gesetzlichen Rahmenbedingungen die Notwendigkeit von wirtschaftlicher Kompetenz und zweckrationalem Denken. Als Marien Gesellschaft, die einen nachhaltigen Erfolg sicherstellen möchte, werden also neben den zweckrationalen Zwängen auch die moralischen Bedürfnisse der Mitarbeiter mit Blick auf eine bestmögliche Behandlung und Betreuung der Menschen beachtet; sie möchten Mehr für Menschen leisten. Die angesprochene Zusammenarbeit der Kliniken in Siegen dient eben nicht als rein kompetitives Element, vielmehr möchte wir hiermit gerade aus dem Hamsterrad eines ruinösen und zulasten des Patienten ausgetragenen Wettbewerbs ausbrechen.

Und nicht zuletzt wollen wir unser unternehmenseigenes und von christlichen Grundlagen geprägtes Engagement weiter ausbauen. Auch unsere Mitarbeitenden werden in vielfältiger Weise für ihr soziales Engagement unterstützt. Alle Verantwortlichen in der Marien Gesellschaft Siegen sind zutiefst überzeugt, dass Ethik, Engagement und Wirtschaftlichkeit keine Antipole sind, sondern sehr eng miteinander verknüpft sind.

Dr. Christian Stoffers

10 Jahre nach den Vinzentinerinnen

Ein Jahr vor dem 150jährigen Bestehen der Marien Gesellschaft Siegen verließen die letzten Vinzentinerinnen um Oberin Schwester M. Luciosa (im Bild zweite von rechts) das St. Marien-Krankenhaus Siegen. Im zehnten Jahr des Auszugs steht das Haus vor großen Herausforderungen, wobei dessen gesamte Geschichte - vom Kulturkampf über den Nationalsozialismus und der vollständigen Zerstörung bis zur Gegenwart - als permanente Herausforderung gesehen werden kann.







GEMEINSAM

Mitte Juni fand ein "Baustellentreffen" der Mitarbeiter in der zukünftigen neuen Großküche in der Daimlerstraße statt. Im Herbst nimmt dann das Team die Arbeit an diesem Standort auf, der einen Steinwurf vom St. Marien-Krankenhaus Siegen entfernt liegt. Betreiber der Küche ist die Klinikservice Siegerland GmbH, die gemeinsam von Kreisklinikum und Marien Gesellschaft Siegen im letzten Jahr gegründet wurde.

STANDARD

Die Pfledienstleitungen und die Qualitätsbeauftragten von Marien Pflege erwarbeiteten jüngst Expertenstandards im Strukturmodell. Referentin der Veranstaltung, die im neuen Marien Hospiz auf der Eremitage stattfand, war Sabine Hindrichs. Die Teilnehmer zeigten sich anschließend sicher, dass die Umsetzung in den Häusern an Fahrt gewinnt.





JUBILARE

In einer Feierstunde ehrte die Marien Gesellschaft Siegen zukünftige Rentner und Arbeitsjubilare aus allen sechs Sparten des Unternehmens. Den Dank und die Anerkennung für die geleistete Arbeit sprach Bruno Sting, Vorsitzender des Verwaltungsrats der Marien Gesellschaft Siegen, aus.

NUR 72 STUNDEN

Anlässlich der bundesweiten 72-Stunden-Aktion fand im Marienheim in Siegen-Weidenau ein Aktionstag statt, den die Jugendgruppe des Malteser-Hilfsdienstes organisiert hatte. Bei bestem Wetter gab es jede Menge Spaß, und leckeres Gegrilltes durfte auch nicht fehlen.





2. Siegener JOMENSXRuN

8. September 2019

Siegen | sieg-arena

Frauen

auf der

Überholspur!



www.siegener-womensrun.de

Mit freundlicher Unterstützung von:









