



MARIEN / KONKRET

Bewegung gegen Schmerz / 8

26 REPORT

*Silberhochzeit
im Gläser-Saal –
25. Siegener Herztage*

32 ENTWICKLUNG

*Nachhaltige
Medizin – MVZ am
Siegerlandflughafen*

23 ENGAGEMENT

*Neustart für
Siegener
Hospizkonzerte*



- / **KONKRET**
- 4 Verletzungen durch Feuerwerkskörper
- / **MAILBOX**
- 6 Kurznachrichten
- / **SCHWERPUNKT**
- 8 Bewegung gegen Schmerz
- 11 Wenn der Schmerz bleibt
- 12 „CORI, bitte in den OP“
- / **REPORT**
- 16 Digitaler Zwilling aus dem Drucker
- 26 Silberhochzeit im Gläser-Saal – 25. Siegener Herztag
- 38 Restart in Bad Laasphe
- / **ENGAGEMENT**
- 22 „Not kennt kein Homeoffice“
- 23 Neustart für Siegener Hospizkonzerte
- / **ENTWICKLUNG**
- 30 Einzug der neuen Ordensschwwestern
- 32 Nachhaltige Medizin – MVZ am Siegerlandflughafen
- / **GESUNDHEIT**
- 20 Verengte Halsschlagader – Schlaganfall vermeiden
- 28 Unter dem Radar
- 29 „Beam me in, Scotty!“
- 42 Angst entzweit
- / **PANORAMA**
- 14 Weihnachtsbaumaktion
- 18 Impressionen vom 18. Siegerländer Firmenlauf
- 24 Marien Broadcast
- 34 Weihnachtsbotschaft
- 36 Rätsel
- 43 Winter-Impressionen



Großes Preisrätsel
auf Seite 36
Gewinnen Sie einen
Überraschungspreis

Impressum

Herausgeber: Marien Gesellschaft Siegen gGmbH, Kampenstraße 51, 57072 Siegen, Siegen - HRB 3188, USt-IdNr.: DE176257881
Hauptgeschäftsführer: Hans-Jürgen Winkelmann
Verwaltungsdirektor/Prokurist: Hubert Berschauer
Vorsitzender des Verwaltungsrats: Bruno Sting
Kommunikation & Marketing: Dr. Christian Stoffers (V.i.S.d.P.), Alexandra Netzer und Charlotte Rieb
Druck: Wilke Druckerei, Hilchenbach
Satz & Layout: Alexandra Netzer
Redaktionsbeirat: Martina Auffenberg
Bildnachweis: Adobe Stock, Kai Osthoff, Morgenthal Fotografie, Sylwia Sobczyk, Martina Auffenberg, Titelbild: ryanking999 | Adobe Stock

Leserbriefe, Bildbeiträge und Anmerkungen an die Redaktion „**MARIEN KONKRET**“ adressieren. Die Redaktion behält sich die Veröffentlichung und Kürzungen eingereicherter Unterlagen vor. Beiträge für die **MARIEN KONKRET** Nr. 105 können bis zum 15. Februar 2022 eingereicht werden.

MARIEN KONKRET Nr. 104, Dezember 2021 – Februar 2022, ISSN 1863-9356

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

wir gehen nun in das dritte Pandemie-Jahr, und es ist längst noch nicht ausgemacht, wann und wie eine Rückkehr zur Normalität wieder möglich ist. Die hinter uns liegende Zeit war sehr ereignisreich und überaus anspruchsvoll. Glaubten wir alle zum Sommer hin an ein mögliches Ende der Ausnahmesituation, so hat uns nun die vierte Welle mit voller Wucht getroffen und verlangt von uns allen eine weitere große Kraftanstrengung. Zuvor waren es in diesem Jahr die bisherigen Ausbruchsgeschehen in unseren Pflegeeinrichtungen und im Krankenhaus, die alle Beteiligten bereits an die Grenzen der Belastbarkeit gebracht haben.



Doch haben wir in diesem komplexen Umfeld Kraft bewiesen und konnten die Auswirkungen der Pandemie verhältnismäßig gut abfedern. Gleichzeitig haben wir nicht aufgehört, die Weichen in Richtung Zukunft zu stellen: Der Bau eines modernen Hybrid-OPs, der Start der Generalsanierung unserer Intensivstation, der Start der Digitalisierungsoffensive „Marien Digital“ und die Erweiterung unseres ambulanten Versorgungsnetzwerkes in der Region durch die Gründung des MVZ Wittgenstein in Bad Laasphe sind hier nur die augenscheinlichsten Belege.

Auch die Rahmenfaktoren für unsere Arbeit ändern sich seit diesem Jahr deutlich: Die neue Bundesregierung und die gesundheitspolitischen Vorhaben der Ampel-Koalition zeigen einen erkennbaren Willen, verkrustete Strukturen aufzubrechen und ein mehr am Patientenbedarf orientiertes Gesundheitswesen zu gestalten. Eine neue Krankenhausplanung in NRW ist verabschiedet und soll die bisherigen Defizite durch Über- und Unterversorgungen beheben helfen. In allen Fällen ist es entscheidend, die Akteure in den Regionen einzubeziehen, denn jede Region hat andere Versorgungsstrukturen und jede Region braucht individuelle Lösungen.

Das Rückgrat der Versorgung vor, während und nach der Pandemie sind und bleiben die Krankenhäuser sowie die vor- und nachgelagerten Versorgungsformen. Eine weitere Vernachlässigung bei der Förderung für die Instandhaltung und Modernisierung dieser elementar wichtigen Strukturen ist für uns, aber auch gesamtgesellschaftlich nicht mehr hinnehmbar. Hier gab es in 2021 hoffnungsvolle Signale aus der Bundes- und Landespolitik. Wir werden die neue Bundesregierung und demnächst auch die alte oder neue Landesregierung in NRW daran messen, ob man sich auf diese Versprechen und Signale bei einem Abklingen oder Auslaufen der Pandemie verlassen kann.

In alledem bleibt es weiterhin entscheidend, dass wir – trotz aller Pandemiemüdigkeit – besonnen bleiben, dass wir zusammenhalten und dass wir bereit sind, einander zu vertrauen.

Ich wünsche Ihnen, Ihren Familien und Freunden ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein frohes, gesundes Neues Jahr!

Es grüßt Sie herzlich

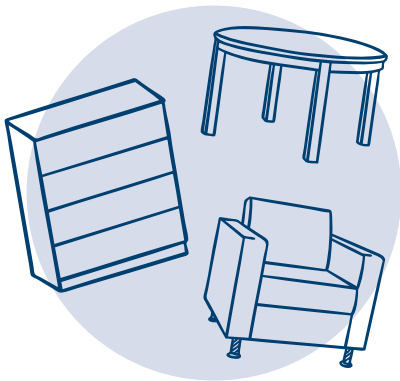
Hans-Jürgen Winkelmann
Hauptgeschäftsführer

/ Holger Neumann, Leitender Arzt der zentralen Notaufnahme im St. Marien-Krankenhaus, zum Böllerverbot:

„Sicherlich ist der traditionelle Aspekt und die Bedeutung eines Neujahrsfeuerwerks für die Gesellschaft einer, den man irgendwo berücksichtigen muss. Trotzdem haben wir während dieser Pandemie gelernt, dass man nicht alle Traditionen zu jeder Zeit unbedenklich weiterführen kann. So ist ein Böllerverbot zum Jahreswechsel 2021/22 sinnvoll. Denn auch wenn die Anzahl der **Verletzungen durch Feuerwerkskörper** hier in Siegen relativ gering sind, sind doch manchmal einzelne, sehr schwere Schicksale, der Verlust von Extremitäten und Verbrennungen, dabei. Auch, wenn das erstmal nur ein kleiner Teil ist, werden so Ressourcen verschlungen, die an anderer Stelle fehlen. Es ist zwar eher unwahrscheinlich, dass genau zum Jahreswechsel in Siegen so viele Covid-Patienten in die Notaufnahme kommen, dass es zu Engpässen mit Blick auf die zu behandelnden Verletzungen durch Feuerwerkskörpern kommt, aber erstens kann das keiner voraussehen und zweitens muss man dabei auch die generelle Auslastung der Intensivstationen im Auge halten.“



film :o m



Alles muss raus

✓/Nach dem Motto „Alles muss raus“ konnten im September ausrangierte Möbel gegen eine Spende aus dem St. Marien-Krankenhaus Siegen abgeholt werden. Die Möbel waren in einem sehr guten Zustand, jedoch größtenteils wegen Umstrukturierungen im Krankenhaus nicht mehr in Gebrauch. Bei der Spendenaktion wechselten sie nun ihren Besitzer. Dabei fanden nicht nur Schränke, Tische, Stühle und Regale ein neues Zuhause, sondern auch die ein oder andere Krankenhaus-Rarität. Alle Spenden kommen dem St. Antonius Hospital in Eschweiler zugute, das besonders stark von der Flutkatastrophe getroffen wurde.

Der Impuls zu dieser außergewöhnlichen Aktion ging von Einkaufsleiter Andreas Grub aus: „Die Flutkatastrophe macht uns alle sehr betroffen. Wir wollen gemeinsam den Wiederaufbau unterstützen und den Menschen vor Ort schnell und unbürokratisch helfen. Es ist uns eine Herzensangelegenheit, hier gemeinsam einen Beitrag zu leisten und wir freuen uns natürlich über jede weitere Spende, die dem Krankenhaus und damit den Menschen vor Ort hilft“, sagt Andreas Grub. Neben dieser Aktion laufen auch noch weitere wie die Initiative von Prof. Dr. Michael Buerke.

Sanierung der Intensivstation

✓/Seit Ende Oktober läuft der Rückbau und die Abbrucharbeiten im Bereich der Intensivstation. Nach einer Kampfmittelsondierung auf dem Grundstück des Krankenhauses konnten schließlich auch die Tiefbau- und Spezialtiefbauarbeiten für den Erweiterungsbau starten. „Sicher wird uns die gesamte Baumaßnahme belasten. Patienten und Mitarbeitende sind hierbei gleichsam betroffen“, sagt Hauptgeschäftsführer Hans-Jürgen Winkelmann. „Wir müssen uns gemeinsam auf einen erhöhten Baulärm in den kommenden Monaten einstellen. Doch sind wir insbesondere vor dem Hintergrund der Corona-Krise fest davon überzeugt, dass die Sanierung unserer Intensivstation essenziell bedeutsam für die medizinische Versorgung in Siegen und für die Zukunftsfähigkeit unseres St. Marien-Krankenhauses ist.“



Ausbildungsbeginn im BiGS

✓/Wer als Unternehmen heutzutage junge Menschen dazu gewinnen kann, eine Ausbildung in einem Beruf zu machen, der kann sich eigentlich glücklich schätzen. Wenn das dann für einen Jahrgang gleich rund 90mal der Fall ist, so kann man schon von einem Erfolgsmodell sprechen. Genau das ist im Bereich der Pflegeausbildung dem Bildungsinstitut für Gesundheitsberufe Südwestfalen (kurz BiGS) und seinen Trägern gelungen. Im BiGS werden, drei Jahre nach seiner Gründung, bereits mehr als 400 junge Menschen in unterschiedlichen Pflegeberufen von einem mehr als 20-köpfigen Lehrenden-Team ausgebildet und von diesen kompetent auf den Start in das Berufsleben im Krankenhaus oder im Seniorenzentrum vorbereitet. Zum Ausbildungsstart Anfang Oktober konnte Institutsleiter Uwe Mayenschein gemeinsam mit den Vertretern der Ausbildungsbetriebe die „Neuen“ im modernsten Ausbildungszentrum für Gesundheitsberufe in Nordrhein-Westfalen begrüßen.



Für Patienten da

✓/Das Ziel einer Behandlung im Krankenhaus ist es, die Erkrankung des Patienten zu heilen oder zu lindern. Sollten jedoch trotz allen Einsatzes der Mitarbeiter Probleme entstehen, besteht außer dem Beschwerdeweg über die Verwaltung die weitere Möglichkeit, sich an die Patientenfürsprecherin zu wenden. Im Herbst übernahm Ulrike Weber, bis zu ihrem Ruhestand Seelsorgerin im St. Marien-Krankenhaus, das Amt der Patientenfürsprecherin im St. Marien-Krankenhaus.

Auszeichnung

Ende November nahm Hartmut Goubeaud den bfd-Award 2021 entgegen. Der Wettbewerb stand ganz im Zeichen individueller Digitalisierungsstrategien für unterschiedliche Organisationsformen. Gefragt waren Ideen, die Verbindung schaffen und Wege verkürzen.



Neuaufgabe

✓/Nachdem die erste Ausgabe des Buchs "Deo Gratias" schnell vergriffen war, ist nun eine zweite, deutlich erweiterte Ausgabe erschienen. Das Buch kann gegen eine Spende (ab 9,99 Euro) im Hospiz auf der Eremitage erworben werden.

Spenden sind dabei auch online über www.marien-hospiz.de möglich.



Ausstellung im „Marien Präventionsmonat“

✓/Ende November startet die Ausstellung „Ich lebe!“ der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs im Ambulanten Zentrum Albertus Magnus. Jährlich erkranken in Deutschland ca. 7.400 Frauen an Eierstockkrebs. Die Überlebensrate ist durch spätes Erkennen in der Regel gering. Und hier möchten die Verantwortlichen um Dr. med. Badrig Melekian, Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, sensibilisieren und auch aufzeigen, dass die Überlebenschancen der Patientinnen dank verbesserter Therapien gestiegen sind. „Die Ausstellung ‚Ich lebe!‘ fokussiert genau dies.“ Für die Aufnahmen wurden sechzehn Protagonistinnen – allesamt Teilnehmerinnen der Studie zu Langzeitüberleben „Carolin meets Hanna“ – gebeten zu zeigen, was sie persönlich während ihrer Therapie motiviert hat. „Die Ergebnisse zeigen auf eindrucksvolle Art und Weise, wie wichtig eigene Kraftquellen für die positive Auseinandersetzung mit einer Krankheit sind und trotz Rezidiven Lebensfreude gelingen kann“, so der Chefarzt.



Adventsbasar

✓/Die Mitarbeitenden vom Marien Hospiz waren wieder kreativ: Im Advent erwarteten sie Besucher in einer eigens eingerichteten Weihnachtshütte im Garten der Begegnung mit vielen schönen weihnachtlichen Dekorationen und Geschenkideen. „Die Besucher konnten sich über selbstgemachte Lichterkränze, handgefertigte Stoffsterne, Schutzengel aus Holz, selbstgenähte Stricksocken für die kalte Jahreszeit und vieles mehr freuen“, berichtet Hospiz-Leiterin Juliane Schneider. Der Adventsbasar war im Advent täglich im Garten des Hospizes zugänglich. Die Spenden kommen dem Förderverein des Tagepflegehauses Eremitage und dem Marien Hospiz zugute.

Bewegung gegen Schmerz

Es sticht, pocht, brummt im Schädel. An Sport ist nicht zu denken. Oder doch? Laut einer aktuellen Studie lohnt es sich, konsequent und regelmäßig die Sportschuhe zu schnüren: Patienten mit Migräne, die mehrmals pro Woche eine halbe Stunde in moderatem Tempo walken oder joggen, ersparen sich bis zu 50 % Prozent ihrer Kopfschmerzattacken. Ein gesunkener Stresspegel scheint der Grund hierfür zu sein.

Und Sport vermag noch mehr: Ob Kopf- oder Knieschmerzen, Rückenbeschwerden oder Rheuma – Bewegung wird ein Anti-Schmerz-Bonus zugeschrieben, Sportler sind schmerztoleranter als Unsportliche. Sie nehmen Schmerzen als weniger dominant wahr. Ein Ansatz, der neue Denkrichtungen für chronische Schmerzpatienten eröffnet: Sport als therapeutische Maßnahme.

Michael Wörster, Sportwissenschaftler und Geschäftsführer von Marien Aktiv, bestätigt die schmerzlindernde Wirkung von Bewegung: „Viele unserer Orthopädie-Patienten haben dank Trainingstherapie weniger Schmerzen oder sind sogar schmerzfrei. Diejenigen, deren Schmerzen sich nicht reduzieren lassen, können meist besser mit ihnen umgehen.“

Eine wichtige Ursache dafür: Schmerzen sind regelmäßig mit einer erhöhten Muskelspannung verknüpft. Hiergegen vermag Bewegung zu helfen. Die Muskulatur wird so leistungsfähiger, verklebte Faszien lösen und glätten sich. „Dadurch wird das Schmerzrisiko reduziert. Zudem spielen psychosoziale

Aspekte eine wichtige Rolle“, sagt der Sportwissenschaftler.

„Aktuelle Studien und auch unsere Erfahrungen vor Ort belegen, dass auch Vereinsamung zu Schmerzen führen kann. Sport im Team oder in unseren Gruppen mit unseren Therapeuten macht also doppelt Sinn.“ Entscheidend ist dabei vor allem der Perspektivwechsel der Betroffenen – und nicht so sehr die Sportart oder der Kraftzuwachs. „Wir benötigen ein gewisses Maß an Kraft, aber die Gleichung ‚mehr Kraft gleich weniger Schmerz‘ geht nicht auf“, so Michael Wörster, der den Rehabereich der Marien Gesellschaft 1998 gründete, in den frühen 2000er Jahren weiter aufbaute und seit 2018 als Geschäftsführer verantwortet. „Viel wirksamer ist das Bewusstsein, dass ich selbstverantwortlich aktiv werde und daran glaube, meinen Zustand positiv beeinflussen zu können. Dabei ist die Sportart zweitrangig.“

Schmerzfrees Bewegungsmuster

Ob nun Ausdauersport oder Krafttraining besser helfen, ist von Patient zu Patient verschieden. „Wenn bei Rückenschmerzen zum Beispiel die Nerven komprimiert werden, sollte man sicherlich nicht joggen, das verschlimmert die Beschwerden eher. Andererseits hilft es manchen Menschen bei Verspannungen“, beschreibt Michael Wörster die Erfahrung aus seiner langjährigen Arbeit. Auch schonende Sportarten wie Aquafitness, die als grundsätzlich empfehlenswert gelten, verstärken manchmal Schmerzen. „Entscheidend ist, aus dem Schmerzmuster heraus-







**Man muss auf
das eigene Körper-
gefühl achten.**



MICHAEL WÖRSTER

Geschäftsführer von
Marien Aktiv

zukommen.“ Und hierzu diene die enge Zusammenarbeit mit den Medizinern aus den Marien Kliniken.

Bei orthopädischen Beschwerden wie Rücken- oder Knieschmerzen etwa befürwortet sein Therapeutenteam ein funktionelles Kräftigungsprogramm. Davon profitieren nicht nur die Muskeln, sondern auch die Faszien. Positiver Beieffekt: Die Übungen mit dem eigenen Körpergewicht reduzieren Schonhaltungen und Ausweichbewegungen und ersetzen sie durch das ursprüngliche oder ein neues schmerzfreies Bewegungsmuster.

Wichtig ist die professionelle Anleitung, zum Beispiel durch einen Sport- oder Physiotherapeuten von Marien Aktiv, der die exakte Ausführung sowie geeignete Intensität der Übungen überwacht und die Angst nimmt, unter der viele Schmerzpatienten leiden. Grundsätzlich sollte die Ursache von Schmerzen immer vorab durch einen Arzt

abgeklärt werden. Bei akuten Entzündungen, Verletzungen oder Überlastungen ist Training nicht angezeigt. „Man muss da auf das eigene Körpergefühl achten“, so Wörster. Wer achtsam und moderat vorgeht, darf selbst bei Schmerzen Sport machen. Gerade bei chronischen Beschwerden kann das sinnvoll sein. Er formuliert dann auch eine Grundregel: „Der Schmerz darf sich während und nach dem Training nicht verstärken.“ Um dies sicherzustellen, sollten Betroffene auf Schmerzmittel verzichten, so dass sie den Körper tatsächlich wahrnehmen.

Stimmt die Trainingsdosis, lassen sich Schmerzen spürbar reduzieren. Und: „Wenn ich meinem Schmerz aktiv begegne und ihn annehme, habe ich auch die Perspektive, daran etwas ändern zu können“, so Michael Wörster abschließend. /

/ Marien Aktiv

Marien Aktiv als Bereich für interdisziplinäre Therapie und Rehabilitation der Marien Gesellschaft Siegen bietet an unterschiedlichen Standorten ein umfassendes Präventions- und Therapieprogramm. Aufgrund seiner guten Leistungen und der strukturierten Ablauforganisation wurde der Bereich zertifiziert und ist für die Versorgung von allen Kassen anerkannt.

Die Nähe des Hauptstandorts zum St. Marien-Krankenhaus Siegen ermöglicht eine besondere und intensive Zusammenarbeit des medizinischen Fachpersonals und gewährleistet eine optimale Betreuung. Ärzte, Physiotherapeuten, Masseur und medizinische Bademeister, Sporttherapeuten sowie Ergotherapeuten sorgen dafür, dass der Körper ganzheitlich behandelt wird.



Modernes Trainings- und Therapieumfeld

Wenn der Schmerz bleibt



Der Schmerz wird gerade in unserer Region oft nicht ernst genommen.



**PROF. DR. MED.
WERNER HERING**

Chefarzt der Klinik für
Anästhesie und
Intensivmedizin

Der Finger pocht, weil sich um den feinen Riss in der Haut eine Entzündung gebildet hat. Der Muskel an der Wade zieht, weil die erste Runde um die Obernautalsperre doch zu weit war. Der Kopf brummt nach dem langen Zoom-Meeting. Schmerzen sind ein Warnsignal, damit man etwas gegen ihre Ursache unternimmt. Doch manchmal bleibt der Schmerz, obwohl die eigentliche Ursache längst beseitigt ist. Die Schmerzen werden chronisch – und bei vielen Betroffenen zum ständigen, oft quälenden Begleiter.

„Schmerzen sind chronisch, wenn sie länger andauern, als es der Heilungsprozess erwarten ließe“, sagt Prof. Dr. 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 acht 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. 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 Schmerz-

reize ungefiltert und unkontrolliert durchgeschaltet werden“, sagt der Chefarzt.

Für den Patienten ist das oft mit einer frustrierenden Odyssee von Arzt zu Arzt verbunden, und auch dann, wenn er beim Experten angekommen ist, lässt er sich regelmäßig nicht mehr ganz ausschalten. „Ziel der Behandlung ist es nicht, den Schmerz zu beseitigen“, erklärt Prof. Hering. 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.“ /

Schmerzen schnell behandeln

Eine Prävention chronischer Schmerzen ist nur bedingt möglich, wichtig ist vor allem, dass akute Schmerzen schnell und konsequent behandelt werden. 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, ist kontraproduktiv. „Der Schmerz wird 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. So lernt er schließlich, wie er damit umgehen kann.“

„CORI, bitte in den OP“

Ein neues computerbasiertes Assistenzsystem unterstützt ab sofort das Ärzte-Team der Orthopädie im St. Marien-Krankenhaus Siegen bei Gelenkoperationen. Das System mit der Bezeichnung CORI verbessert dabei die Anpassung der Gelenkprothese und sorgt für deren perfekten Sitz. Die Zufriedenheit der Patienten mit ihrem künstlichen Gelenk wird somit nochmals gesteigert.

Die assistierenden Roboter gelten als die innovativste Form in der Robotik. Hier trifft die Praxiserfahrung der Operateure auf die Präzision der Maschinen. Jetzt setzt das St. Marien-Krankenhaus Siegen auf eine neue Technologie, die Robotik und künstliche Intelligenz kombiniert.

Dr. med. Alois Franz, Chefarzt der Orthopädie im St. Marien-Krankenhaus sagt: „Unser Ziel ist, dass der Patient sein künstliches Gelenk möglichst nicht bemerkt. Das roboterassistierte Operieren mit unserem System bildet einen Meilenstein, um dieses Ziel zu erreichen. Besonders versuchen wir am Knie-

gelenk die „Komplettprothese“ zu vermeiden, da bei vielen Patienten mit Arthrose ein Teilersatz des Kniegelenkes völlig ausreichend und hilfreich ist.“ Man setze auf digitale Lösungen, um eine medizinische Versorgung auf einem hohen Niveau für die Patienten zu erreichen. „Deutschlandweit gehören wir so zu den medizinischen Vorreitern auf diesem Gebiet, denn nur wenige bieten einen roboterassistierten Eingriff mit künstlicher Intelligenz am Gelenk an“, sagt der Chefarzt weiter.

„Das neue System in der Orthopädie fügt sich auch in die Gesamtstrategie des St. Marien-Krankenhauses ein, das auch in anderen medizinischen Bereichen wie der minimalinvasiven Chirurgie konsequent auf Robotik und Digitalisierung setzt“, ordnet Hans-Jürgen Winkelmann, Hauptgeschäftsführer der Marien Gesellschaft Siegen gGmbH, zu der das St. Marien-Krankenhaus gehört, die Investition ein.

Wie funktioniert eine roboterassistierte Operation?

Anders als andere „frühere“ Robotersysteme wie DaVinci & Co. füllt CORI nicht den Operationsaal



Dr. Andrej Matthies
bei einem Eingriff



CORI unterstützt beim präzisen Einsetzen einer Knieprothese



mit raumgreifenden Armen aus, vielmehr stellt das System eine Miniaturisierung der Technologie dar. „Mit Hilfe des fortschrittlichen digitalen Systems und der integrierten Navigationssoftware können wir intraoperativ in Echtzeit ein dreidimensionales Modell des Kniegelenkes erstellen ohne dabei auf strahlenbelastende Untersuchungen wie z.B. Computertomographie angewiesen zu sein“ beschreibt Dr. med. Andrej Mathies, Oberarzt der Klinik, die Funktion des CORI-Systems. Die moderne Kameratechnologie ermöglicht dabei schnelle assistierte Eingriffe, bei denen der Operateur die Kontrolle behält. Der Roboter unterstützt ihn und trägt dazu bei, menschliche Fehler zu minimieren. CORI wird in den OP „gebeten“ und dieser nicht um das System herum gebaut.

„Es ist damit ein intelligentes System, das sich damit nicht nur in der Größe von bisherigen Systemen unterscheidet. Das System kombiniert dabei alle Aspekte der

“
**Mit roboter-
 gesteuerter
 Unterstützung
 wird die OP am
 Gelenk viel
 präziser.**

“
**DR. MED.
 ALOIS FRANZ**

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

Patientenversorgung, Hardware, Software und Datenlösungen, um die Entscheidungsfindung während des operativen Eingriffs zu verbessern.

„Mit robotergesteuerter Unterstützung wird die OP am Gelenk viel präziser“, erklärt Chefarzt Dr. med. Alois Franz. Studien bestätigen die hohe Präzision und Sitz der implantierten Knieprothesen. Denn Operationen am Gelenk gelten allgemein als schwierig: Gerade das Kniegelenk ist ein hochkomplexes System mit Knochen, Nerven, Sehnen, Bändern. Wissenschaftlichen Veröffentlichungen zufolge sind etwa ¼ der Patienten nach herkömmlichen Knieoperationen mit ihrer Prothese nicht vollkommen zufrieden. Sie klagen u.a. über Bewegungseinschränkungen und Schmerzen. Solche Begleiterscheinungen sollen künftig weiter minimiert werden, da bei Operationen mit Unterstützung künstlicher Intelligenz die Kniegelenke noch optimaler eingepasst werden können. /

/ Mit frisch geschlagenen Weihnachtsbäumen aus dem Sauerland, an einigen war noch der Schnee der letzten Tage, hat sich der Hauptgeschäftsführer der Marien Gesellschaft Siegen, Hans-Jürgen Winkelmann, bei den Mitarbeitenden für ihren unermüdlichen Einsatz während der Pandemie bedankt. Trotz frostiger Temperaturen war der Andrang im Hof der Großküche in der Daimlerstraße groß, denn die Mitarbeitende konnten sich – unter Einhaltung der Hygieneregeln – jeweils einen Weihnachtsbaum aussuchen, der ihnen am besten gefällt – und auch gleich eingenetzt mitnehmen. Mehrere hundert Nordmantannen wurden von Mitarbeitervertretung und leitenden Mitarbeitenden ausgehändigt.



Weihnachtsmarkthütten waren aufgestellt, und zum Aufwärmen gab es zu Adventsmusik, Punsch und Glühwein; eine Grillwurst durfte natürlich auch nicht fehlen. Den passenden Baumschmuck, eine extra angefertigte, tiefblaue Weihnachtsbaumkugel, gab es dann auch noch mit. Corona hat es der Geschäftsführung in diesem Jahr schwer gemacht, die sonst üblichen Mitarbeitenden- und andere Veranstaltungen durchzuführen. Wie also „Danke“ sagen in der vierten Welle? So wurde die Aktion mit dem Weihnachtsbaum geboren, die nun zur Tradition werden soll. Rasch waren die sechs großen Paletten, auf die die eingetzten Bäume jeweils 2,5 Meter hoch gestapelt waren, wie leergefegt.



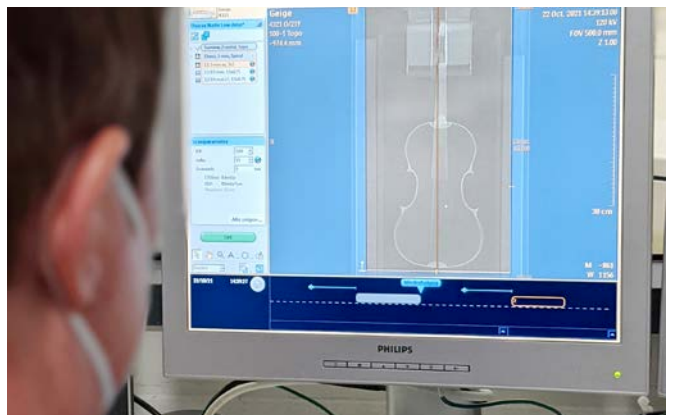


Digitaler Zwilling aus dem Drucker

Historische Geige im CT-Scan

So etwas haben wir hier auch noch nicht erlebt“, sagt Dr. med. Klaus Dieter Hebborn, Facharzt für Diagnostische Radiologie bei Marien Ambulant, als der emeritierte Mathematikprofessor und Musikliebhaber Werner Fröhlich die Praxis für Diagnostische Radiologie im Ambulanten Zentrum Albertus Magnus in Siegen mit seiner Geige betritt. Die traditionelle Holzgeige aus dem Jahr 1902 soll heute bei ihm im Computertomographen gescannt werden. Sie bildet das Vorbild für den späteren 3D-Druck, den Prof. Dr. Werner Fröhlich von ihr erstellen möchte.

Es ist nicht die erste Geige, die der Musikliebhaber mithilfe eines 3D-Druckers erstellt. Ein gedrucktes Exemplar hat er sogar in die Praxis mitgebracht; spontan gibt es dann für Dr. med. Klaus Dieter Hebborn und sein Team eine Klangprobe. Mit dem CT-Scan möchte Prof. Dr. Werner Fröhlich seine historische Geige ganz genau unter die Lupe nehmen und mehr über ihren Aufbau lernen, etwa wie dick das Holz und die einzelnen Schichten der Geige sind oder wie die Fasern im Inneren verlaufen. Das Team um Dr. med. Klaus Dieter Hebborn unterstützt ihn dabei.



Ungewöhnliches Untersuchungsobjekt im CT

Die Computertomografie, auch CT oder CT-Scan genannt, ist ein sogenanntes bildgebendes Verfahren in der Radiologie, das Schnittbilder vom menschlichen Körper liefert. CT-Aufnahmen sind wesentlich detaillierter als ein klassisches Röntgenbild, sodass bereits kleine Veränderungen gut erkennbar sind. Für gewöhnlich dreht sich eine rotierende Röntgenröhre beim CT um einen liegenden Menschen – heute liegt eine Geige hier.

„Es ist so, als würde man die Knochen-dichte der Geige messen“, erklärt Prof. Dr. Werner Fröhlich. Gescannt wird die Geige dabei „nackt“, das heißt ohne Steg, Saiten oder Kinnhalter. Die im CT gewonnenen Daten



DR. MED.
KLAUS DIETER
HEBBORN

Facharzt für
Diagnostische Radiologie

werden von ihm anschließend so bearbeitet, dass der 3D-Drucker diese verstehen und lesen kann. Der CT-Scan bildet somit eine ebenso spannende wie wichtige Grundlagenarbeit für den Musikliebhaber Fröhlich.

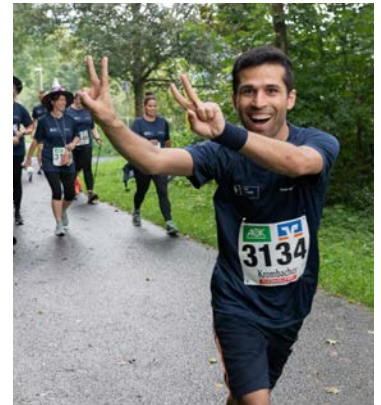
Über die Aufgeschlossenheit und fachkundige Unterstützung von Dr. med. Klaus Dieter Hebborn ist er daher sehr dankbar: „Meine Geige aus dem 3D-Drucker soll im Klang mindestens genauso gut sein, wie das Original. Das ist mein Ziel.“, so Prof. Dr. Werner Fröhlich „bis dahin ist es aber noch ein langer Weg.“ Dann finden jedoch die Zwillinge des 120 Jahre alten Meisterwerks ihre moderne Entsprechung. /



Impressionen vom 18. Siegerländer Firmenlauf

15. September 2021





Verengte Halsschlagader – Schlaganfall vermeiden

Über eine Million Menschen hierzulande haben aufgrund von Ablagerungen (Plaque) eine um mehr als 50 % verengte Halsschlagader. Hierbei besteht die Gefahr eines Schlaganfalls mit möglichen Folgen wie Sprachstörungen, Lähmungsercheinungen und lebenslangen Beeinträchtigungen. Der Fachbegriff hierfür ist Karotisstenose.

Kalk- und Fettablagerungen an den Innenwänden der Blutgefäße führen zu deren Verengung. Mit der Zeit kommt es dort zu lokalen Entzündungsreaktionen. Die Gefäßwände können dann einreißen, und es können sich Blutgerinnsel bilden, die dann den Blutstrom mindern oder gar unterbinden. Besonders gefährlich ist dies bei der Halsschlagader. Lösen sich die Gerinnsel, können sie ins Gehirn geschwemmt werden. Bei etwa 30.000 Menschen im Jahr heißt dann die Folge: Schlaganfall! Frühe Warnzeichen einer gefährlich verengten Halsschlagader können kurzfristige Lähmungserscheinungen und/oder Sehstörungen sein, welche nach einige Minuten wieder verschwinden – sogenannte transitorische ischämische Attacken (kurz: TIA).

Nachweis schnell möglich

Mit einer Ultraschalluntersuchung lassen sich Verengungen der Halsschlagader innerhalb weniger Minuten nachweisen. Es wird jedoch empfohlen, erst ab einem Lebensalter von 65 Jahren und bei Vorliegen von Risikofaktoren wie Herzkrankheiten, Diabetes oder Verschlusskrankheit dieses Screening vorzunehmen. Ebenfalls wird Menschen mit einem Bauchaortenaneurysma und jenen, die bereits Schlaganfälle durchlebt hatten, eine Untersuchung der Halsschlagader empfohlen.

Ist die Karotisstenose erkannt, so orientiert sich die Behandlungsstrategie primär daran, ob es bereits zu vorübergehenden neurologischen Ausfallerscheinungen gekommen ist. Zudem spielt der Grad der Gefäßverengung und das Alter der Betroffenen eine Rolle; insbesondere gesündere und jüngere Patienten profitieren von einer Operation. Grundsätzlich gilt: Je höher die Stenosen und umso ausgeprägter die Symptome, desto gewichtiger wiegen die Vorteile eines operativen Eingriffs.

/ Zusammenarbeit in der Region

Im St. Marien-Krankenhaus Siegen besteht seit Jahren eine enge Zusammenarbeit mit der neurologischen Klinik/neuroradiologischen Klinik im Kreisklinikum Weidenau. Dort werden Patienten, welche eine Karotisstenose aufweisen, im interdisziplinären Austausch mit der Gefäßchirurgie im St. Marien-Krankenhaus besprochen und ein für den Patienten individuelles Therapieverfahren festgelegt.



© Zarahustra | Adobe Stock

2%

Die Operation im St. Marien-Krankenhaus wird in örtliche Betäubung, also bei wachem Patienten durchgeführt. Dies ermöglicht eine enge Überwachung des Patienten während der Operation, um frühzeitig eine Mangel durchblutung des Gehirns zu erkennen. Dementsprechend kann, falls erforderlich, während der Operation eine Umgehung des OP-Gebietes mittels eines Röhrchens (Shunt) durchgeführt werden. Damit ist die Hirnversorgung während der Gefäß-Ausschälung gewährleistet. Die Schlaganfallsrate ist dementsprechend niedrig und liegt unter 2 %.

Risikofaktoren reduzieren

Bei allen Patienten gilt es, die Risikofaktoren für eine Verschlechterung der Situation zu reduzieren. Hierzu gehört auch die medikamentöse Behandlung von Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Diabetes. Weiter stehen die Veränderungen der Lebensgewohnheiten mit Gewichtsnormalisierung, Nikotinverzicht und körperlicher Aktivität im Fokus jeder Therapie. Denn die „üblichen Verdächtigen“ wie Rauchen, Diabetes und hoher Blutdruck verdoppeln das Risiko für die Entwicklung einer Karotisstenose.

Operativer Eingriff

Operationen an einer verengten Halsschlagader sollten ausschließlich von Spezialisten in ausgewiesenen Fachzentren vorgenommen werden. Zwei verschiedene Verfahren haben sich hierfür etabliert:

Offene Operation: Die kranke Arterie wird freigelegt und aufgeschnitten. Sodann werden die Verkalkungen herausgeschält. Ist die Engstelle entfernt, kann das Blut wieder



DR. MED.
RONALD FRIEDBERG

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

ungehindert zum Gehirn fließen.

Kathetereingriff: Über die Leiste wird ein Spezialekatheter bis in die Halsarterie geschoben. Dort wird die Engstelle mit einem Ballon aufgedehnt und eine Gefäßstütze aus Metall (Stent) eingesetzt und so ein erneutes Zuwachsen verhindert.

Wie bei jedem medizinischen Eingriff müssen Vorteile und Risiken sorgfältig abgewogen werden. Denn auch bei den angeführten Verfahren kann es passieren, dass Teile der Verkalkung ins Gehirn gelangen und einen Schlaganfall auslösen. Empfohlen wird der Eingriff bei Patienten mit fortgeschrittenen Gefäßverkalkungen und Verengungen von mindestens 70 %, die bereits an neurologische Symptome wie vorübergehende Sehschwäche oder Lähmungserscheinungen leiden. Sie profitieren entscheidend von einem Eingriff an der Halsschlagader. Bei ihnen vermag die Operation das Risiko für einen erneuten Schlaganfall nachhaltiger zu senken als die alleinige medikamentöse Therapie. /

„Not kennt kein Homeoffice“

Nun fand in der Bismarckhalle in Weidenau das 7. Soziale Forum im Dekanat Siegen statt. In seiner Begrüßung erinnerte Pfarrer Uwe Wiesner die etwa 80 Gäste daran, dass neben der Verkündigung und der Liturgie die Sorge um die Bedürftigen, die Armen und die Leidenden als dritte Säule unverwechselbar zum Auftrag eines jeden Christen und der gesamten Kirche gehöre. „Das ist auch der Grund, warum wir zu einem Sozialen Forum einladen“, so Wiesner. Es folgte ein kurzes Grußwort von Anne Ploch vom Caritasverband Siegen-Wittgenstein, die darin auf den Referenten des Abends, Professor Dr. Christoph Butterwegge, überleitete.

Der Armutsforscher und Politikwissenschaftler studierte in Bochum und lehrte nach seiner Habilitation an der Universität Bremen; zuletzt in Köln. Bei der letzten Wahl zum Bundespräsidenten war er

Begleitet vom Beifall der Teilnehmer des Sozialen Forums im Dekanat Siegen nahmen Steffen Blättermann, Chiara Löhr, Shiva Manoharan und Niklas Rübke stellvertretend für youngcaritas Siegen, den mit 10.000 Euro dotierten Katholischen Sozialpreis 2021 entgegen. Der Preis wurde vor zehn Jahren von der Katholischen Sozialstiftung gestiftet und würdigt herausragendes soziales Engagement: Ausgezeichnet werden Personen und Organisatoren, die sich mit den besonderen Situationen oder Problemen Not leidender oder sozial benachteiligter Menschen in der Region befassen.

Youngcaritas gibt es in Siegen seit fast zwei Jahren. Im Schwerpunkt adressiert die Initiative Studierende, die sich engagieren möchten. Dabei ist es die Idee, dass bei youngcaritas die jungen Menschen selbst die Themen aussuchen, für die sie sich einbringen möchten. „Der Initiative gelingt es auf eindrucksvolle Weise, durch den Zugang zu jungen Menschen und deren Lebenswelten deren Themen in den Fokus zu rücken“, beschrieb Pfarrer i.R. Wolfgang Winkelmann in seiner Laudatio den Hintergrund, der für die Würdigung durch den Sozialpreis 2021 ausschlaggebend war.

Und youngcaritas startete genau zur richtigen Zeit: „Durch das Coronajahr konnten viele soziale Aktionen nicht oder nur begrenzt laufen. Der Lockdown bildete dabei ungeplant den Beginn für eine sehr aktive und solidarische Zeit der jungen Menschen“, so Pfarrer Winkelmann. Sekundiert von Anne Ploch führte er bei der Vorstellung den Mittagstisch im Häutebachweg an, der nicht dem Lockdown zum Opfer fallen sollte: „Not kennt kein Homeoffice“ und so organisierte youngcaritas das Angebot. Zugleich schützen die Aktiven die älteren ehrenamtlichen Helferinnen, die sonst diesen Dienst tragen. Und auch weitere Engagements wie „Platz für Toleranz“ wurden von youngcaritas vorgebracht. Gemeinsam mit dem 2. Vorstandsvorsitzenden der Katholischen Sozialstiftung, Hans-Jürgen Winkelmann, übergab der Laudator dann den Preis an die Vertreter von youngcaritas.

Damit schloss sich der Kreis, gestartet bei der Kinderarmut, mit der Bewältigung von Armut bei jungen und alten Erwachsenen. Armut ist ein gesamtgesellschaftliches Problem und dessen Überwindung eine christliche Kernaufgabe. /



Hauptgeschäftsführer Hans-Jürgen Winkelmann übergibt Preis

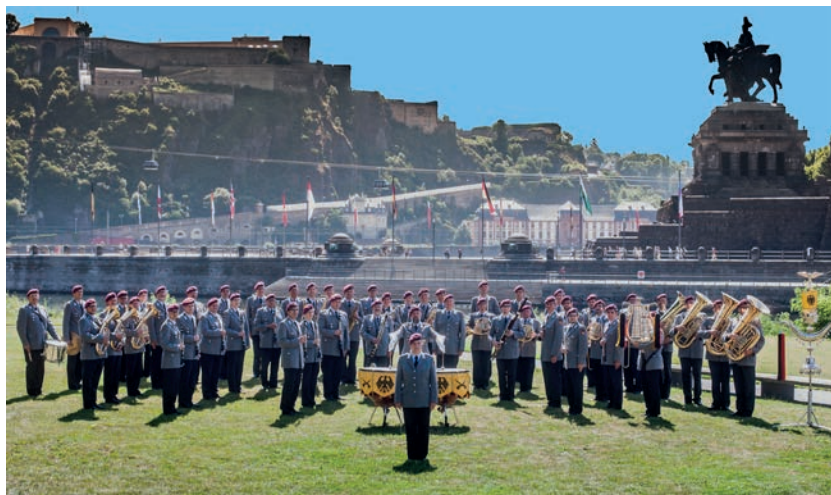
für dieses Amt nominiert. Er sprach über die Kinderarmut in Deutschland und zeigte auf, dass diese kein neues Phänomen ist, durch die Corona-Pandemie jedoch deutlich an Brisanz gewonnen hat. „Die Pandemie ist wie ein Brennglas gewesen“, so Butterwegge in seinem Vortrag, der noch immer Wahlkampf atmete. „Arme haben ein höheres Krankheitsrisiko auch bei Corona.“ Moderator Matthias Vitt moderierte dann gekonnt durch die sich anschließende Diskussionsrunde und leitete über zur Verleihung des Katholischen Sozialpreises 2021.

Die Corona-Pandemie unterbrach in den Jahren 2020 und 2021 die erfolgreiche Reihe der Siegener Hospizkonzerte. Nun möchten die Verantwortlichen der Katholischen Sozialstiftung Siegen-Wittgenstein an die Konzertreihe wieder anknüpfen und organisieren am 10. März 2022 um 19 Uhr im Gläser-Saal der Siegerlandhalle ein großes Comeback mit dem Heeresmusikkorps Koblenz unter dem Dirigat von Oberstleutnant Alexandra Schütz-Knospe. Das Heeresmusikkorps Koblenz wurde 1956 in Idar-Oberstein aufgestellt und schon 1957 nach Koblenz verlegt. Hier ist das Musikkorps noch heute stationiert und gilt als eines der ältesten und renommiertesten Musikkorps der Bundeswehr.

„Wir sind sehr froh darüber, dass wir nach dieser langen Pause die Reihe der Siegener Hospizkonzerte mit diesem hochklassigen Orchester fortsetzen können“, berichtet Dr. Christian Stoffers, der für die Katholische Sozialstiftung Siegen-Wittgenstein bereits vor die Corona-Pandemie die Benefizkonzerte organisierte und weist auch auf eine Besonderheit hin: „Alexandra Schütz-Knospe übernahm im Juli 2014 die Stabführung des Musikkorps. Zu diesem Zeitpunkt konkretisierten sich damals die Überlegungen, ein neues Hospiz zu errichten. Die Dirigentin ist dabei die bisher einzige Leiterin eines Musikkorps der Bundeswehr.“

Zu den Aufgaben des Musikkorps gehören Konzerte in der Öffentlichkeit, Einsätze im Rahmen von Truppenzeremoniellen und Staatsempfängen, Serenaden und Aufführungen des Großen Zapfenstreiches, sowie Auftritte im In- und Ausland im Rahmen von internationalen Musikfestivals wie in den Niederlanden, Frankreich, Italien, Griechenland, Portugal, Russland und USA sowie bei Tattoos in Schottland und Kanada. Das breite musikalische Repertoire des Orchesters beinhaltet Kompositionen klassischer Art bis hin zu zeitgenössischen Werken sowie Bearbeitungen aus dem Bereich der modernen Unterhaltungsmusik; die Pflege der traditionellen Militärmusik ist ihm ein besonderes Anliegen. In zahlreichen kammermusikalischen Ensembles, sowie Big Band, Tanz- und Jazzcombo und einer Egerländerformation deckt das Musikkorps zusätzlich viele Bereiche der Musikdarbietung ab. Der hohe Bekanntheitsgrad des Musikkorps entstand insbesondere durch die Produktion von Tonträgern und durch Auftritte in Rundfunk und Fernsehen.

Für das Hospiz auf der Eremitage ist für den Unterhalt ein sechsstelliger Eurobetrag angesetzt, der alleine über Spenden finanziert werden muss – „eine nie endende Aufgabe“, sagt Dr. Christian Stoffers. Das heißt: „Es muss im wahrsten Sinne des Wortes noch viel getrommelt werden für Spenden.“ Der Erlös des Konzerts geht dann auch komplett an das Hospiz. Man hoffe, dass die Pandemie zu dem Zeitpunkt endlich überwunden sei und möglichst viele



Neustart für Siegener Hospizkonzerte

Teilnehmer den Neubeginn unterstützen, so Stoffers weiter. Er weist darauf hin, dass in der Corona-Zeit nur wenig Möglichkeiten bestanden hätten, um für eine finanzielle Unterstützung des Hospiz zu werben. Der Kartenvorverkauf beginnt Ende Oktober an allen Kartenvorverkaufsstellen zum Preis von 19,50 Euro. Möglichkeiten zur Spende für das Hospiz finden sich auf marien-hospiz.de/



Eintrittskarten jetzt erhältlich

Die Eintrittskarten sind an allen Kartenvorverkaufsstellen zum Preis von 19,50 Euro erhältlich. Möglichkeiten zur Spende für das Hospiz finden sich auf marien-hospiz.de.

/ In der Marien Gesellschaft Siegen wird verstärkt auf Bewegtbildformate gesetzt. So etablierten sich digitale Pendants zu Veranstaltungen wie dem Siegener Herztag oder Update Gefäßmedizin. Am Anfang des Jahres startete zudem die Reihe Marien Broadcast mit Berichten zu aktuellen Projekten der Marien Gesellschaft Siegen. Die gedrehten Beiträge sind in einer Mediathek jederzeit abrufbar.



REFORM



Prof. Michael Buerke

Silberhochzeit im Gläser-Saal

Das Thema „Bluthochdruck“ stand beim diesjährigen Siegener Herztag im Fokus

Der Siegener Herztag hat schon eine lange Tradition – bereits zum 25. Mal führen wir diesen Patiententag durch. Unter den vielen Herztagen ist es das Original. Endlich auch wieder als Präsenzveranstaltung!“, erklärte Hans-Jürgen Winkelmann, Hauptgeschäftsführer der Marien Gesellschaft, in seiner Begrüßung. Angela Jung, 1. stellvertretende Bürgermeisterin der Stadt Siegen, hob in ihrem Grußwort die Möglichkeit des unmittelbaren Austauschs der Veranstaltung hervor, dessen drei Partner, das St. Marien-Krankenhaus, die Herzstiftung und die AOK Nordwest, quasi Silberhochzeit feiern würden, Es sei ein wichtiger Schritt hin zur Normalität. Weitere Grußworte sprachen Dirk Schneider von der AOK und Günter Nöll von der Herzstiftung.

„Die Volkskrankheit Bluthochdruck gilt als wesentlicher Grund für einen vorzeitigen Tod und ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für Herz- und Gefäßerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Hirnblutung, Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen oder andere Erkrankungen wie Nierenversagen, die Kliniken in der beschäftigen“, so der Kardiologe Prof. Michael Buerke. Der Chefarzt leitete und moderierte gemeinsam mit TV-Moderatorin Michaela Padberg den 25. Herztag.

Gemeinsam mit den zwei Co-Veranstaltern will das von ihm gegründete Herz- und Gefäßzentrum am St. Marien-Krankenhaus Siegen die Öffentlichkeit für die Gefahren des Bluthochdrucks sowie für die Wichtigkeit der Blutdruckmessung und der kon-



Interessiertes Publikum



Hans-Jürgen Winkelmann bei der Begrüßung

sequenten Behandlung und Prävention sensibilisieren. Dazu hat die Deutsche Herzstiftung die Volkskrankheit zum Thema der Herzwochen 2021 unter dem Motto „Herz unter Druck“ gewählt. „Und das Angebot in Siegen wurde trotz aller Corona-Auflagen sehr gut angenommen“, freut sich Dr. Christian Stoffers vom Veranstalter Marien Gesellschaft Siegen. Er sieht sich dann auch bestätigt, wieder Präsenzveranstaltungen durchzuführen. Zu dem Angebot gab es einen Livestream aus der Siegerlandhalle heraus.

Die fachliche Einleitung in das Thema des Tages gab Prof. Michael Buerke: „Das Gefährliche an dem ‚stillen Killer‘ Bluthochdruck besteht darin, dass er - auch trotz hoher Blutdruckwerte - ohne Beschwerden verlaufen und deswegen jahrelang unbehandelt oder gar unentdeckt bleiben kann. Jeder sollte deshalb seinen Blutdruck kennen und ihn ab 40 Jahre regelmäßig messen oder beim Arzt messen lassen“, riet der Kardiologe. „Bei familiärer Vorbelastung ist eine routinemäßige Untersuchung des Blutdrucks auch schon früher sinnvoll.“ Er mahnte, die Gefahr ernst zu nehmen und dazu gehört auch - für Erkrankte - die konsequente Einnahme blutdrucksenkender Medikamente. „Wir verschreiben sie nicht aus Spaß.“ Dem Thema medikamentöse Therapie nahm sich Dr. Fabian Krämer an, bevor dann Dr. Christoph Blanke zur Schrittmachertherapie und Priyanka Böttger zur Prävention referierten. Den Abschluss bildete ein Referat von Dr. Sebastian Dietz. Er zeigte auf, wie ein Leben mit Bluthochdruck gestaltet werden kann und welche Möglichkeiten sich bieten. Wie in den Vorjahren, wenn auch in reduzierter Form, gab es eine Ausstellung zum Thema. /



Michaela Padberg führte durch die Veranstaltung



Dr. Christoph Blanke bei seinem Vortrag zur Schrittmachertherapie



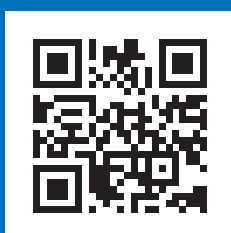
Übung einer Herzdruckmassage



Auf die Besucher warteten Informationsstände rund um das Thema Herzgesundheit

/ Digitale Information zum Thema

Alle Informationen und der aufgezeichnete Livestream des Siegener Herztages, sowie seiner Ableger in Betzdorf und Dillenburg, finden sich im Internet unter www.herztag2021.de.





Unter dem Radar

Folgt auf Corona eine Diabetes-Welle?



DR. MED.
HEINRICH FRANZ

Chefarzt der Klinik
für Allgemeine Innere
Medizin, Gastroenterologie
und Diabetologie im
St. Marien-Krankenhaus
Siegen

Britische Diabetes-Experten warnen vor einer drastischen Zunahme von Diabetes-Typ-2-Patienten in den kommenden Jahren – und zwar als direkte Folge der Corona-Pandemie. „Ich finde das plausibel“, sagt Dr. Heinrich Franz, Chefarzt der Klinik für Allgemeine Innere Medizin, Gastroenterologie und Diabetologie im Siegener St.-Marien-Krankenhaus. Auch in unserer Region sei diese Entwicklung zu beobachten – und zwar nicht nur bei Erwachsenen.

Der Chefarzt der Inneren führt den Anstieg unter anderem auf eine falsche Ernährung und Bewegungsmangel während der zurückliegenden 1 ½ Jahre zurück. „Es handelt sich um eine Stoffwechselerkrankung, die durch diese Faktoren begünstigt wird und zu einer Insulinresistenz der Körperzellen führt“, erklärt Dr. Franz. Das bedeutet: Die Bauchspeicheldrüse produziert zu viel des Hormons, wodurch das Organ irgendwann so überlastet ist, dass es schließlich immer weniger Insulin ausschüttet. Anders als Typ 1 entwickelt sich diese Diabetes-Form normalerweise erst über die Jahre hinweg im Erwachsenenalter. Doch aktuell seien es auch immer mehr Kinder und Jugendliche, die daran erkrankten, sagt Dr. Heinrich Franz.

Wenn man rekapituliert, dass Schulschwimmen und alle andere Sportarten lange Zeit nicht oder nur eingeschränkt möglich waren, könnte man vermuten, dass der Anstieg bei Jüngeren auf die Corona-Pandemie zurückzuführen ist.“ Valide Zahlen gebe es dazu jedoch (noch) nicht. /



„Beam me in, Scotty!“

Seit 2008 tourt das größte begehbare Darmmodell Europas durch Deutschland, und das Siegener St. Marien-Krankenhaus war damals eines der ersten Krankenhäuser, durch das sich der 20 Meter lange Darm wand. Nun gibt es ein platzsparendes Pendant und wieder einmal ist Siegen eine der ersten Adressen für dessen Einsatz. Dank Virtual Reality-Brille und Controllern können im Frühjahr 2022 Besucher des Ambulanten Zentrums in die virtuellen Welten des menschlichen Darms eintauchen und auf einem Spaziergang durch dieses wichtige Organ Wissenwertes hierüber erfahren. Ganz nebenbei wird über Darmkrebsvorsorge informiert – dies geschieht virtuell und ganz analog durch die Experten des Darmzentrums im St. Marien-Krankenhaus Siegen. Letztere sind die Chefärzte Prof. Dr. med. Frank Willeke (Chirurgie), Dr. med. Heinrich Franz (Gastroenterologie), Prof. Dr. med. Ralph Naumann (Onkologie) und Dr. med. René Baumann (Strahlentherapie).

Als vor 13 Jahren das Darmmodell erstmals nach Siegen kam, um die Bevölkerung aufmerksamkeitsstark und unterhaltsam für die Darmkrebsvorsorge zu sensibilisieren, war das Echo enorm. Es gab damals noch eine gewisse Scham, sich mit dem Thema Darmkrebs auseinanderzusetzen. Doch war die emotionale Distanz durch den 20 Meter langen und fast drei Meter hohen Schlauch mit einer Tonne Materialgewicht schnell überbrückt; der Darm schlängelte sich damals von der Aufnahme über das

Foyer bis hin zu den zentralen Aufzügen. Nun wolle man nach Corona nicht noch ein digitales Angebot konstruieren, vielmehr sollten Präsenz und Eintauchen in eine digitale Welt miteinander verschmelzen, und zwar vor Ort im Ambulanten Zentrum am St. Marien-Krankenhaus.

Virtual Reality-Spezialisten aus Leipheim haben das am Computer generierte Aufklärungstool nach dem Lern-Konzept des Original-Darm-Modells entwickelt: Der Besucher durchschreitet erst einen gesunden Abschnitt, bevor er das Wachstum eines Polypen sieht, der schließlich zu Darmkrebs mutiert. Er wird zudem über Risikofaktoren, wie chronisch entzündliche Darmerkrankungen aufgeklärt und erfährt, was das familiäre Risiko für ihn bedeutet. Durch virtuelle Hinweisschilder im Darm wird der Besucher über Krankheitsstadien informiert und erfährt, wie die Vorsorgekoloskopie ihn vor Darmkrebs schützen kann.

Der Ansatz überzeugte schließlich die Chefärzte der im Darmzentrum zusammengeschlossenen Kliniken des St. Marien-Krankenhauses. Sie hoffen, dass nicht nur die „Millennials“ diese virtuelle Reise durch den Darm unternehmen werden, sondern gerade die älteren Besucher die innovative Technik erleben wollen. „Natürlich gibt es da auch eine entsprechende Unterstützung der Leipheimer VR-Spezialisten für alle Teilnehmer“, heißt es von den Organisatoren. „Sie ‚beamen‘ die Besucher in die virtuelle Realität der modernen Prävention.“



Einzug der neuen Ordensschwwestern

Schwester Elisabeth und Schwester Lea stellen sich vor



In Sießen, einem Ortsteil von Bad Saulgau in Baden-Württemberg, steht das Mutterkloster von Schwester Lea Wolbring und Schwester Elisabeth Bähler, die im November im Marien Hospiz Louise von Marillac auf der Eremitage eingezogen sind. Sie werden in Zukunft das Geistliche Zentrum und das Hospiz seelsorgerisch betreuen. Im Folgenden möchten sich die beiden Ordensschwwestern gerne genauer vorstellen:

Schwester Elisabeth stellt sich vor

Mein Name ist Sr. Elisabeth. Ich bin in der Schweiz, in der Nähe von Zürich, in einer gemischt konfessionellen Familie aufgewachsen. Das betrachte ich als großen Reichtum, da ich dadurch sozusagen beide Konfessionen von innen her kennengelernt habe.

Nach einem längeren Suchweg bin ich vor etwa 20 Jahren bei den Franziskanerinnen von Sießen eingetreten. Nach der Ordensausbildung habe ich in vielfältigen Bereichen gearbeitet. Nach sieben Jahren in meinem angestammten Beruf als Lehrerin wurde ich nach Assisi, an den Geburtsort unseres Gründers, versetzt und hatte dort einen bunten Strauß an Aufgaben. Neben den Führungen der deutschsprachigen Gruppen war ich für das Haus zum Mitleben unserer Gemeinschaft verantwortlich, habe immer wieder Gruppen und Einzelpersonen begleitet, mich um Küche und Garten gekümmert und die Kontakte zu den Handwerkern gehalten. Der Aufenthalt in einer anderen Kultur hat meinen



Bei der Feier der Einführung der Ordensschwestern am 13. November: (von links) Schwester Marie-Sophie (Provinzoberin), Herr Dechant Köhle, Schwester Elisabeth, Schwester Lea, Domkapitular Monsignore Michael Bredeck, Schwester Elsbeth (Provinzvikarin)

Horizont erweitert und mir immer wieder neu gezeigt, dass für mein Gegenüber etwas ganz anderes, vielleicht sogar das Gegenteil selbstverständlicher sein kann als für mich.

Nach meiner Rückkehr nach Deutschland habe ich in der Erwachsenenpastoral gearbeitet, dazu gehörten geistliche Begleitung, Exerzitenarbeit, Besinnungstage, aber auch Fortbildungen für die Mitarbeiter der Unternehmen in unserer Trägerschaft. Unterbrochen wurde diese Zeit durch ein Studienjahr in Rom. Dort habe ich an der franziskanischen Ordenshochschule einen Masterstudiengang in Franziskanischer Forschung und Spiritualität absolviert.

Auf der Eremitage wird mein Schwerpunkt neben der Wallfahrtsseelsorge und der Hospizarbeit, in der ich Sr. Lea bei Bedarf unterstütze, die Leitung des Geistlichen Zentrums sein. Da das Geistliche Zentrum von den Räumlichkeiten her eng mit dem Hospiz verwoben ist, hoffe ich, dass sich im Lauf der Zeit Synergien zwischen dem Zentrum, dem Hospiz und der Marien Gesellschaft als Träger des Hospizes ergeben können.

Einer der Kernpunkte des franziskanischen Denkens ist die Einzigartigkeit jedes Menschen und damit verbunden auch die Einzigartigkeit seines Le-

bensweges und seiner persönlichen Spiritualität. Diesen ganz persönlichen Weg jeder Person möchte ich mit meiner Arbeit im Geistlichen Zentrum unterstützen.

Schwester M. Lea stellt sich vor

In Wesel am Niederrhein bin ich, Sr. M. Lea, geboren und aufgewachsen. Zehn Jahre habe ich in einer Bank gearbeitet, doch die Suche nach dem Mehr im Leben ließ mich nicht los. Sie führte mich über Taizé zu den Franziskanerinnen von Sießen, Bad Saulgau. Vor nun 20 Jahren bin ich dort eingetreten und war in verschiedenen Feldern tätig: Verwaltung, Kloster auf Zeit (Angebot für junge Frauen das Kloster kennenzulernen), Jugendpastoral mit dem Schwerpunkt von Franziskusfesten (Große event mit bis zu 4000 Teilnehmern), Geistliche Begleitung, Exerzitenbegleitung und Aufbau einer Laiengemeinschaft. Sieben Jahre durfte ich in unserem Haus in Assisi tätig sein und dort Menschen mit Franziskus und Klara in Berührung bringen. In all diesen Tätigkeiten standen das Hören und Begleiten von Menschen im Mittelpunkt. Mein neuer Schwerpunkt auf der Eremitage wird neben der Wallfahrt und dem Geistlichen Zentrum die Seelsorge im Hospiz sein. Wiederum Hören, Begleiten, Mitlachen und -weinen, gemeinsam beten.

Meine Freizeit verbringe ich gerne mit Musik (hören aber auch selber musizieren), ich arbeite gerne mit Holz und handarbeite. Zudem gehe ich gerne spazieren und fahre Fahrrad. Letzteres scheint mir hier eine Herausforderung.

Seit dem 18.10.2021 lebe ich nun auf der Eremitage und ab dem 08.11. haben Sr. Elisabeth und ich unseren Dienst aufgenommen. So langsam kommen wir an, aber eines kann ich schon sagen, ich freue mich über diese neue Aufgabe und die Menschen, denen ich begegnen werde. /



(von links) Sr. Elisabeth Bähler und Sr. Lea Wolbring mit Sr. Elsbeth Bischof (Provinzvikarin)

Warum willst Du denn um Himmels willen ausgerechnet hier bauen?“ So die berechtigte Frage meiner Frau bei der Besichtigung des geplanten Bauplatzes auf der Lipper Höhe. „Zwei Jacken kälter als in Betzdorf. Der letzte Schnee taut im August – wenn überhaupt!“. Die Wetterverhältnisse an diesem unwirtlichen Standort sind legendär. Unbestätigten Gerüchten aus dem näheren Umfeld zufolge, soll vor einigen Jahren auf der Lipper Höhe ein Pferd beim Heumachen erfroren sein!

Nachhaltige Medizin

– das Medizinische Zentrum am Siegerlandflughafen

Die Bedenken erwiesen sich schon bald nach Projektstart für unser Medizinisches Zentrum am Siegerlandflughafen als berechtigt. Im Oktober 2010 kam der Magnetresonanztomograph (MRT), und es schneite doch tatsächlich auf dessen Magnet – kein besonders guter Start für die hochempfindliche Technik. Die Installationsbedingungen gelten seitdem bei den MRT-Firmen als legendär. Während der Bauphase konnte dann ein Monteurtross eine halbe Stunde das Fahrzeug nicht verlassen, weil eine Wildschweinrotte den Parkplatz für sich beanspruchte. Danach gab es eine Absprache mit dem Jagdpächter Bernd Georg von der Lippe, dass bei Konflikt mit Sauen von der Schusswaffe Gebrauch gemacht werden darf. Allerdings scheinen nach dieser Begebenheit die Wildschweine die neue Standortnutzung akzeptiert zu haben.

Wie immer im Leben: Wo Schatten ist, da ist auch Licht. Die wunderschöne Landschaft, die klare Luft auf 620 m Höhe, die Ruhe und der Raum sind für kranke Menschen besonders wichtig. Wer zum Arzt geht, und wenn es nur wegen eines gezerzten Kniegelenkes ist, hat immer Sorge und meist Angst. Vor der Behandlung und vor dem Ergebnis. Die Lage der Praxis und das Ambiente der Räume sind weit weg von Krankenhausfluren und Karbolgeruch. Hier hat man als Patient und als Arzt die Ruhe, Probleme zu besprechen, zu verstehen und einen Weg zu suchen. Das ist auch das große Geheimnis des Standortes: auf den ersten Blick am Ende der Welt und auf den zweiten genau da, wo er hingehört!

Auf dem Weg zur Etablierung

Unterstützung kam von Bürgermeister Christoph Ewers, dem Wirtschaftsförderer Christian Feigs, Marco Keil und Wolfgang Franz von der Sparkasse Burbach und vom Burbacher Gemeinderat. Befreundete Kollegen kamen dazu: Dr. Gisela Labenz gründete ihre Praxis für Prävention und Ernährungsmedizin und Dr. Stefan Lamberty etablierte mit seinen Kollegen eine neurologische-psychiatrische Praxis. Meine Frau Annika richtete sich eine physiotherapeutische Praxis ein. Und gemeinsam bauten wir ein medizinisches Trainingsstudio auf. Beeindruckt hat mich die Entscheidung von Marion Vitt, eine neue nuklearmedizinische Praxis zu gründen. „Welche Sicherheit brauchen Sie?“ fragte ich sie. „Ein Handschlag genügt“, war ihre Antwort. So wird im Siegerland entschieden!

Die Akzeptanz der Medizinischen Zentrums war von Anfang an groß. So groß, dass es für einen Radiologen allein kaum zu bewältigen war. Wie das Sprichwort sagt: „Wenn du schnell reisen willst, reise alleine, wenn du weit reisen willst, reise gemeinsam.“ Auf das Angebot von Hans-Jürgen Winkelmann, Hauptgeschäftsführer der Marien Gesellschaft in Siegen gGmbH und Michael Wörster, Geschäftsführer der Marien Ambulant gGmbH, gemeinsam ein regionales ambulantes radiologisches Zentrum zu gestalten, bin ich dann auch gerne eingegangen. In den folgenden Jahren wurde das Medizinische Zentrum schrittweise mit dem Ambulanten Zentrum Albertus Magnus und den weiteren Praxen der Marien Ambulant gGmbH vernetzt.

Gemeinsam mit Prof. Peter Schuster und seinem Sohn Andreas, der am King's College in London an seiner Habilitation arbeitet, wurde eine Arbeitsgruppe für MRT des Herzens aufgebaut.

Mit der Gründung des Refluxzentrums am Siegerlandflughafen gelang Prof. Frank Willecke, Prof. Jochen Labenz und Prof. Dietmar Stephan sogar der „interkonnektionelle Brückenschlag“ zwischen dem katholischen St. Marien-Krankenhaus und dem evangelischen Jung-Stilling-Krankenhaus – auch ein paar Jahre später betrachtet noch eine Besonderheit.

Natürlich gab es auch Rückschläge. Das Medizinische Trainingszentrum, das „Sportstudio am Siegerlandflughafen“ wurde von Kunden und Mitarbeitern zwar sehr geschätzt, aber für ein Fitnessstudio war die Lage nicht geeignet. Der Weg war vielen, besonders im Winter, doch zu weit. Schweren Herzens mussten wir den Betrieb einstellen. Dafür läuft die Praxis für Physiotherapie, nun als Einrichtung der Marien Aktiv gGmbH, weiterhin hervorragend.

Mit der Installation einer einheitlichen IT-Infrastruktur und Anbindung des Standortes an die Sieger Zentrale der Marien Gesellschaft war Ende 2017 die technische Integration abgeschlossen und



damit die Voraussetzungen geschaffen, den Betrieb des Medizinischen Zentrums an die Marien Gesellschaft zu übergeben.

In 2019 kam eine große rheumatologische Praxis, Zweigstelle der Praxis Dilltal, in der auch der sehr geschätzte Siegener Rheumatologe Dr. Udo Rosendahl mitarbeitet sowie mit Christian Seeliger auch ein klinischer Psychotherapeut dazu.

Nachdem nun das Medizinische Zentrum fest etabliert war, blieb noch eine Aufgabe: für die zweite Baufläche, die Flughafenstraße 2a, bestand eine Bebauungspflicht.

Zeit für eine Erweiterung des Medizinischen Zentrums

Von Anfang an stand bei unserem Neubauprojekt auch der ökologische Aspekt im Raum. Nicht aus reinem Altruismus, sondern weil die ökonomischen Mittel durchaus knapp waren. Es war nötig, wirtschaftlich zu arbeiten. Dabei war es jedoch nicht das 2010er Projekt nur in Grün. Denn auch dort wurde gleich zu Beginn eine Photovol-

taik-Anlage installiert, die ca. 30.000 kW/Jahr liefert. Die Abwärme des MRT wurde über einen Wärmetauscher zur Heizung des Gebäudes genutzt. So konnten die Energiekosten der Praxis um etwa 40 Prozent gesenkt werden.

Im nächsten Schritt haben wir schließlich die nachhaltige Energiegewinnung mit einem Passivgebäude und einem offenen Niederfeld-MRT kombiniert. Diese kleine Praxis produzierte im letzten Jahr 40 % mehr Energie als sie brauchte. Die erste Plus-Energie-Radiologie der Welt: GreenScan. Und das auf der Lipper Höhe, wo ja angeblich gar keine Sonne scheint!

Unsere Philosophie für das Medizinische Zentrum am Siegerlandflughafen lässt sich damit zusammenfassen mit den Stichworten Ökologie, Ökonomie und schonende, patientenzugewandte Versorgung, also eine nachhaltige Medizin.

Wie es weitergeht? Schau'n wir mal! Ein bisschen Fläche haben wir noch./



**PROF.
HANS-MARTIN KLEIN**

Institut für offene
Niederfeld-MRT



Weihnachtsbotschaft

Liebe Leserinnen und Leser
der MARIEN KONKRET,

die Sie in den Einrichtungen der Marien Gesellschaft arbeiten oder sie in vielfältiger Weise unterstützen, die zu Gast sind oder die in irgendeiner Weise mit ihr verbunden sind!

„Es geht um eine Seuche“, so titelte vor kurzem eine große deutsche Wochenzeitung. Es folgte ein Bericht über Corona und das Impfen. „Wir befinden uns in einer Pandemie, und zwar einer solchen mit vielen Toten – alleine in Deutschland mittlerweile über 100 000 –, die wie aus dem Nichts über die Welt gekommen ist“, stellte die Artikelschreiberin fest. Diese Seuche belastet die Menschen, schränkt das Zusammenleben ein, erfordert hohe Ansprüche an pflegerisches und ärztliches Personal und geht vielen einfach nur auf die Nerven.

„Das Volk, das im Dunkel lebt, sieht ein helles Licht; über denen, die im Land der Finsternis wohnen, strahlt ein Licht auf“ (Jes 9,1)

Schon 700 Jahre vor Jesu Geburt hat der Prophet Jesaja ein Licht für das im Dunkeln lebende Volk angekündigt. Ein solches „Dunkel“ hat die Menschen immer berührt und getroffen: Umwelt- und Naturkatastrophen, Überschwemmungen, Erdbeben, Hungersnöte, Schicksalsschläge, und auch Seuchen und Pandemien.

Jetzt, da uns das Coronavirus seit fast zwei Jahren aus den gewohnten Bahnen wirft, spüren wir die Zerbrechlichkeit des Diesseitigen, spüre wir das Dunkel. Müssen wir deshalb verzweifeln? Uns ängstigen?

Als Mann der Kirche und Glaubender möchte ich unseren Ängsten entgegenhalten, was die Engel auf

den Feldern verkünden, als das Licht aus dem Stall von Betlehem aufstrahlte: „Fürchtet euch nicht!“ Wir brauchen uns nicht ängstigen! Und dürfen damit auch keine Angstüberträger sein!

Wer an die Frohe Botschaft des Kindes im Stall von Betlehem glauben kann, der immunisiert sich und seine Umgebung gegen das Angstvirus.

Wie es der Dichter Reinhold Schneider sagte: *„Vor dem Frieden dessen, in dem Christus lebt, zerfällt die Angst... Der allein, der furchtlos ist in Christus, kann der Welt zum Heil werden. Auf diesen Furchtlosen wartet die Welt“*. Und dabei hilft das Gebet als die stärkste Lichtwaffe. Versuchen Sie es doch mal wieder mit dem Beten!

**Ich wünsche Ihnen eine gesegnete
Weihnachtszeit,**



**IHR
KARL-HANS KÖHLE
PFARRER,
DECHANT**

N.B. Neben dem Beten gegen das Angstvirus hilft gegen das Seuchenvirus natürlich das Impfen. Hier sollten wir den Fachleuten trauen und uns und andere schützen. Papst Franziskus sprach sogar von einem „Akt der Liebe“.

ein Mediziner	▼	weiblicher Vorfahr	griechische Mondgöttin	franz. Verserzählung des MA.	türk. Großgrundherr	▼	▼	Roman von Maupassant	schlecht arbeiten	▼	asiatische Fasanenvögel	▼	Ozean	▼
Schaufensterdekoration	▶	▼	▼	▼				Gewürzmahlgerät	▶			○ 7		
medizinisch: Harnstoff	▶				übertrieben	▶					Lebewesen		Birken-gewächs	
gediegen	▶				▼		ugs.: Einfälle, Kunstgriffe	englische Bier-sorte	▶	Angriffs-spieler beim Fußball	▶			
französisch: Seele	▶			Schriftsteller	▶			▼				○ 12		Vater Davids im A.T.
▶	○ 3						afrikanischer Strom			leichtes Beiboot		Brief-anrede	▶	▼
Zitrusfrucht		Jäger-rucksack		französische Königs-anrede	▼		eine Kaiser-pfalz	▶				japanische Fecht-kunst		
▶			Hilfszeitwort	▶		○ 10		franz. Departement-hptst.	▼		Land-schaft in Lettland	▼	bis auf, ohne	▶
griechischer Buchstabe	Klatsch, Tratsch		Autor von ‚Farm der Tiere‘		nicht kurz	▶				gego-renes Milch-produkt	▶			
Patron Englands	▶		▼			betreute Wohn-stätten	Vorname von Filmstar Wepper	▼		Meer-enge in Skandi-navien	▶	○ 6		Hawaii-Insel (USA)
▶								○ 1		▼	Informa-tions-samm-lung		englisch: eins	▶
Männerkleidung		Mädchen im Mond (Edda)	▼	Wende-ruf beim Segeln	▶	altgriech. Stadt in Lucania (Italien)					Papa-geien-name	▶		
männliches Schwein	▶				Stadt in Tirol	▶					modern		chem. Zeichen für Beryl-lium	Verkaufs-schlagler
verfahrene Situation	▶	○ 4						Instal-lation, Montage	▶					
Unterarmknochen	▶				Ent-decker von Neuem	▶								Ärger, Verstimmung

Liebe Leserinnen und Leser,

Wir erleben in der Pandemie, dass sich immer mehr Gräben auftun. Dem möchten wir entgegenwirken als _____.
 Wie lautet das Lösungswort? Bitte die Lösung aufschreiben und bis zum 15. Februar 2022 an die Redaktion der Marien Konkret (Marien Gesellschaft Siegen gGmbH, Referat Kommunikation & Marketing, Kampenstr. 51, 57072 Siegen) senden. Unter allen fristgemäß vorliegenden Einsendungen mit richtigem Lösungswort wird ein Überraschungspreis verlost.

Wir wünschen viel Glück!

Ihre Redaktion

Es wird keine Gewähr übernommen und der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Auflösung erfolgt in der nächsten Ausgabe. Die Gewinnerin des letzten Rätsels ist Heike Daub aus Siegen.

Stoßgerät	Minerale	asia-tische Völkergruppe	ein Baustoff	poetisch: Adler	Kamel-schaf in Süd-amerika	deutsche Schau-spielerin	starker Zweig	Vorname der Kelly † 1982	Produkt-strich-code (Abk.)
				Jahrgeld für Fürsten					
	reizvoll		2	italien. Rad-sport-ereignis		Buch der Bibel Spiel-karte			
9		refor-mieren	Sahara-gebirge		orienta-lisches Ober-gewand				
	so weit, so lange		süd-amerika-nischer Kuckuck		Pappel-baum (Mz.)		Absicht	buß-fertig	Infantin von Spanien
			Zirkus-rund	kroa-tische Adria-insel		Fluss durch Berlin			
Auer-ochse		ärzt-liche Betäu-bung					Betrüger		Zentral-asiaten
		13	Finte, Trick	Baum-frucht			8		
	sich irren	nord-deutsch: Iltis		Bereich	Bündnis				
Volks-musik-duo („... & Rudi“)				Zwerg			nordi-sche Götter-botin		
		Art-unter-teilung			Kose-wort für Groß-vater		Kinder-frau		skandi-navische Haupt-stadt
pani-scher Ansturm			Düsen-flug-zeug	Frauen-kurz-name		byzan-tinische Prin-zessin	eng-lischer Artikel	arab.: Vater (bei Namen)	
		ehem. deutsche Münze (Abk.)	franz., span. Fürwort: du	früher, ehemdem					11
ent-scheiden (Gericht)			5			Stemm-werk-zeug			
			Boot-schiebe-stange				Welt-organi-sation (Abk.)		



Jetzt mitmachen
und einen
Überraschungspreis
gewinnen!

Bild: © fphoto | Adobe Stock

Auflösung Rätsel 103

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

BOOSTERIMPfung



Modernes Behandlungsumfeld

Restart in Bad Laasphe

Praxis von Marien Ambulant saniert

/ Marien Ambulant

Marien Ambulant hat sich in den letzten Jahren zu einer starken Sparte unter dem Dach der Marien Gesellschaft Siegen entwickelt. Mit fast 40 Ärztinnen und Ärzten ist es mittlerweile das größte ambulante Netzwerk der Region. Marien Ambulant ist mit seinen 15 Praxen an elf Standorten in drei Landkreisen und zwei Bundesländern vertreten und bietet nahezu das gesamte Facharztspektrum des St. Marien-Krankenhauses ambulant an.

Mit frisch renovierten Praxisräumen schlägt das Team des Medizinischen Versorgungszentrums Wittgenstein von Marien Ambulant in Bad Laasphe ein neues Kapitel auf. Dr. Jörg Weidemann hatte die Praxis offiziell bereits im April an die ambulante Sparte der Marien Gesellschaft Siegen übergeben, arbeitet aber noch heute voll mit. Die neuen Kolleginnen Dr. Sonja Gerhardt und Dr. Andrea Blöcher konnten sich in den vergangenen sechs Monaten einleben und einarbeiten.

„Wir haben die Zeit auch für Renovierungsarbeiten genutzt, damit sich die Patienten in der Praxis richtig wohl fühlen“, betonte Michael Wörster, Geschäftsführer von Marien Ambulant. Die Patienten treffen nun auf komplett umgestaltete Räumlichkeiten. Böden, Wände, Mobiliar, Türen und die medizinische Ausrüstung seien komplett neu, so der Geschäftsführer. Ein Treppenlift sei in Planung, um die Praxis auch für geheingeschränkte Patienten attraktiver zu machen. Aktuell stehe man in Verhandlungen mit der unmittelbaren Nachbarschaft der Praxis, um weitere barrierefreie Räume anzumieten. „Uns ist es auch gelungen, eine Wohnung über der Praxis anzumieten und dort die Sozialräume für das Personal unterzubringen. Das bedeutet einen weiteren Behandlungsraum“, verriet Michael Wörster.

Betreiber der neuen Praxis ist die Marien Gesellschaft Siegen – ganz zur Erleichterung von Dr. Jörg Weidemann, der lange einen Nachfolger suchte. Auch nach 42 Jahren Dienst ist der Hausarzt für die Patienten da und gestaltet den Wechsel mit. „Ich bin froh, dass die Zukunft abgesichert ist. Das ist besser, als als Einzelkämpfer eine Praxis zu führen. Man kann sich auch einmal unter Kollegen austauschen.“

Der Bad Laaspheer Arzt berichtete über die Erleichterung der Patienten, dass nun eine Nachfolgeregelung in trockenen Tüchern sei. „Ich werde schon auf der Straße angesprochen. Die Leute sind froh über die Entwicklung. Es ist einfach toll, dass es hier weitergeht. Das ist ein neues Praxisfeeling.“



Das Team um Dr. Jörg Weidemann bei der Neueröffnung

Dr. Sonja Gerhardt berichtete aus den vergangenen sechs Monaten: „Die Patienten verteilen sich schon nach ihrem jeweiligen Krankheitsbild und stehen den Veränderungen in der Praxis positiv gegenüber.“ Das liege auch daran, dass vier Facharzttrichtungen in einer Praxis vertreten seien. „Auch das hat sich herumgesprochen“, meinte die Hesselbacher Ärztin, die Fachärztin für innere Medizin ist. Dr. Jörg Weidemann (Facharzt für Chirotherapie) und die Neurologin Dr. Andrea Blöcher bringen ihre Expertise ebenfalls ein.

Dr. Andrea Blöcher zieht aktuell noch den Facharzt für Allgemeinmedizin nach. Dr. Sonja Gerhardt ist, wie ihre Kollegin Dr. Andrea Blöcher aus Biedenkopf, froh, in der Region arbeiten zu dürfen. Und schon jetzt könne sie sich nicht über mangelnde Arbeit beklagen, unterstrich dann auch Dr. Andrea Blöcher.

Als positiv bewertete das Trio den Umstand, dass die Praxis in der jetzigen Konstellation längere Schließungen vermeiden kann. Die Erleichterung war auch Dirk Terlinden anzusehen. „Ich stand immer im en-



Es sind gute Nachrichten.



DIRK TERLINDEN

Bürgermeister
Bad Laasphe

gen Austausch mit Dr. Weidemann. Es sind gute Nachrichten für die medizinische Versorgung, wenn zwei einheimische Ärztinnen neu mit dabei sind“, betonte der Bad Laasphe Bürgermeister. Er wolle sich gar nicht ausdenken, was ohne die gelungene Praxisübernahme passiert wäre. „Dann hätten sich die Patienten auf die bestehenden Praxen aufteilen müssen – was nur schwer funktioniert hätte. Ich bin jetzt froh, dass dieser große Schritt gelungen ist und dieses klassische Ärztehaus erhalten bleibt.“

Dass dies gelungen ist, verdanken die Bad Laasphe wiederum dem ehemaligen Praxisinhaber. „Dr. Jörg Weidemann ist aktiv auf unseren Leiter der inneren Medizin, Dr. Heinrich Franz, zugegangen. So kam der Kontakt zustande“, berichtete Michael Wörster. /



Trockene Heizungsluft

/ Wenn es draußen kalt ist, werden drinnen die Heizungen aufgedreht. Gesundheitsförderlich ist die warme Heizungsluft jedoch nicht. Typische Folgen können zum Beispiel rote Augen oder Halskratzen sein. Das Austrocknen der Atemwegsschleimhäute führt dazu, dass die Flimmerhärchen in unseren Atemwegen ihrer Schutzfunktion nicht mehr richtig nachkommen können. Bakterien und Viren haben es damit leichter in den Körper einzudringen und das Risiko für eine Infektion wächst. Auch Grippeviren überleben in Räumen mit trockener Luft länger als in Räumen mit einer hohen Luftfeuchtigkeit. Gefährlich ist die trockene Heizungsluft besonders für Menschen mit chronischen Atemwegserkrankungen, wie Asthma bronchiale. Doch was hilft gegen trockene Heizungsluft? Nicht Heizen scheint keine Option, da sich in ausgekühlten und schlecht belüfteten Räumen die Feuchtigkeit schneller sammelt was eine Schimmelbildung begünstigt. Es ist daher wichtig auf ein gutes Raumklima zu achten. Durch regelmäßiges Stoßlüften kann der Sauerstoffaustausch gezielt gefördert werden. Zimmerpflanzen können die Luftfeuchtigkeit im Raum auf natürliche Art und Weise erhöhen. Das Anfeuchten der Schleimhäute kann durch Inhalieren und viel Trinken, vorzugsweise Wasser und ungezuckerte Tees, unterstützt werden.



In Bewegung bleiben

/ Auch wenn es uns bei den kalten Temperaturen und der frühen Dunkelheit zunehmend schwer fällt, sollten wir auch über die Wintermonate regelmäßig probieren an die frische Luft zu kommen. Versuchen Sie Sport und Bewegung auch in der gemütlichen Adventszeit in Ihren Alltag zu integrieren. Gehen Sie zum Beispiel zu Fuß zur Arbeit, erledigen Sie die Einkäufe mit dem Fahrrad oder verabreden Sie sich mit dem Nachbarn und seinem Hund zum Spaziergang. Die regelmäßige Bewegung regt die Durchblutung an, stärkt die Abwehrkräfte und sorgt dazu noch für gute Laune. Gepaart mit einer ausgewogenen und gesunden Ernährung die idealen Voraussetzungen im Kampf gegen den Winterblues.

Plätzchen, Plätzchen

/ Adventszeit ist Plätzchenzeit. An jeder Ecke lauern feine, süße Lebensmittel. Schnell ist im Vorbeigehen ein leckeres Plätzchen im Mund gelandet. Doch warum haben wir gerade in der kalten Jahreszeit so viel Lust auf Süßes? Schuld ist vor allem die dunkle Jahreszeit. Bekommen wir weniger Tageslicht zu sehen, schüttet unser Körper mehr Melatonin aus. Das Hormon macht uns schläfrig. Gleichzeitig nimmt die Serotoninproduktion ab, wodurch unsere Laune sinkt. Um den Serotoninspiegel wieder nach oben zu treiben, sendet uns unser Körper Signale, die die Lust auf Süßes und Heißhunger steigern. Entgegenwirken können wir hier durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung, die viel Obst

und Gemüse sowie Kohlenhydrate, die den Zuckerspiegel nur langsam ansteigen lassen, z.B. Vollkornprodukte, beinhaltet. Achtsames Essen kann außerdem helfen, um Süßes auch bewusst zu genießen. Sport und Bewegung reduzieren zudem nicht nur den Appetit auf Süßes, sondern bringen durch das Tageslicht auch den Serotoninspiegel in Fahrt.





© alexkchi / Adobe Stock



© Gofflein / Adobe Stock

Kalte Füße

/ Wer kennt es im Winter nicht: Kalte Füße. Was jetzt besonders wichtig ist damit dem Schneespaziergang auch nichts im Wege steht: Packen Sie ihre Füße in gemütliche, warme Socken, zum Beispiel aus reiner Wolle, und bequeme, winterfeste Schuhe mit einer robusten Sohle. Schuheinlagen können sich ebenfalls anbieten. Wichtig: Nicht nur Kälte, sondern auch Nässe entzieht den Füßen Wärme. Achten Sie daher darauf, dass Ihre Schuhe gegen das Eindringen von Feuchtigkeit geschützt sind. Eine Imprägnierung der Schuhe kann hier sinnvoll sein. Wechselbäder, Fußmassagen sowie regelmäßige Fußgymnastik regen zudem die Durchblutung an. Und für den Wohlfühleffekt – genießen Sie hin und wieder doch mal ein warmes, wohltuendes Fußbad.

Schlafhygiene



© Drobot/Dean / Adobe Stock

/ Erholsam Schlafen auf Knopfdruck? Ein Traum! Wie Sie schon mit ein paar wenigen Tipps und Verhaltensweisen Ihren Schlaf aktiv verbessern können: Machen Sie Ihren Schlafraum zu Ihrer persönlichen Wohlfühloase. Entfernen Sie Gegenstände, die Sie an Ihren Alltag oder die Arbeit erinnern. Sorgen Sie für eine angenehme Raumtemperatur und eine beruhigende Lichtstimmung. Ein geregelter Schlafrhythmus und Rituale zum Einschlafen können bei

der Verbesserung der Schlafqualität helfen. Da Schlafdauer und -rhythmus sehr individuell sind, versuchen Sie genau herauszufinden was Ihnen gut tut. Essen Sie abends etwas Leichtes, um das Verdauungssystem nachts nicht zu stark zu beanspruchen. Vermeiden Sie Wachmacher wie Koffein oder Alkohol. Und reduzieren Sie vor dem Zubettgehen Ihr Mediennutzungsverhalten. Das beste Unterhaltungsprogramm liefern Ihnen gleich Ihre Träume!

Trockene, spröde Lippen



© fotofabrik / Adobe Stock

/ Gerade in den kalten Wintermonaten haben viele mit trockenen und spröden Lippen zu kämpfen. Das Problem: Unsere Lippen haben keine Schweiß- oder Talgdrüsen. Der fehlende Fettfilm führt dazu, dass unsere Lippen schnell spröde und rissig werden. Zwar lindert das Befeuchten der Lippen mit dem Speichel das unangenehme Spannungsgefühl kurzweilig, trocknet es die Lippen jedoch anschließend nur noch stärker aus. Auch eine geringe Flüssigkeitszufuhr und Stress können ein Austrocknen der Lippen begünstigen. Wer seine Lippen auch im Winter zart und geschmeidig haben möchte und Begleiterscheinungen, wie eingerissenen Mundwinkeln, vorbeugen möchte, sollte seine Lippen regelmäßig pflegen. Neben natürlichen Lippenpflegestiften, die pflegende Fette, wie Kakao- oder Sheabutter, beinhalten können auch Hausmittel wie Honig oder Bienenwachs bei der Lippenpflege zum Einsatz kommen. Der Honig enthält Enzyme, die vor Bakterien und Entzündungen schützen. Durch seine natürlich fettende Wirkung eignet sich auch Oliven- oder Kokosöl. Sollte auch das nicht helfen, kann dies auf einen Nährstoffmangel hindeuten. Mögliche Ursachen können beim Arzt untersucht und mit diesem besprochen werden.

Angst entzweit



© Photorec/bednarek | Adobe-Stock

Wie aus einer anderen Zeit wirken die Bilder aus der Anfangsphase der Corona-Pandemie. Damals klatschten die Menschen für die Pflegenden und alle schienen vereint beieinander zu stehen im „Kampf gegen das Virus“. „Flatten the curve“, lautete das Motto und „Gemeinsam gegen Corona“. Nun bricht das dritte Corona-Jahr an, und die verstrichene Zeit lässt sich auch wie die Chronologie einer Spaltung lesen; nebenbei bemerkt: fast aggressiv wirkt manch Zeitgenosse angesprochen auf das wohlgemeinte Klatschen im März 2020.

Man wusste anfangs wenig über das „neuartige Coronavirus“, über das zwischenzeitlich unendlich viele Studien publiziert wurden. Das Wissen über Corona ist seitdem enorm gewachsen, und es gibt die Möglichkeit sich mit einer Impfung zu schützen. Gleichzeitig fällt es nicht immer leicht, zwischen angenommenen Wahrheiten und gesicherten Erkenntnissen zu unterscheiden. Die Variante Omicron, über die es Anfang Dezember noch keinerlei belastbare Studien, bei umso mehr Mutmaßungen, gab, mag da ein Beispiel sein.

Wirkte die Angst zu Beginn der Pandemie noch wie ein Bindemittel, so stiftet sie heute Spaltung. Erste Risse taten sich auf, als „Querdenker“ die Gefährlichkeit oder gar die Existenz des Corona-Erregers infrage stellten. Bald standen sich weite Teile der Gesellschaft immer unversöhnlicher gegenüber. Auch die Wissenschaft, mittlerweile im Twitter-Modus angekommen und um prägnante Überschriften in den Medien bedacht, blieb nicht frei von Friktionen. Die einen plädierten für starke Einschränkungen, um die Infektionszahlen so weit wie möglich zu drücken. Andere wollten eher den Schutz der besonders Gefährdeten in den Vordergrund stellen. Wechselseitig wurden die einen als Scharfmacher und die

anderen als Verharmloser titulierte. Auch weitergehende Drohungen wurden ausgesprochen.

Ein Denken ohne Schattierungen etablierte sich, es galt entweder schwarz oder weiß. Im Advent 2021 manifestierte sich die Spaltung primär zwischen Immunisierten und Ungeimpften. Triebfeder ist die Angst. Die einen haben Angst, dass der „Alptraum“ nicht endet und sie für immer mit einschränkenden Maßnahmen leben müssen, weil sich eine Minorität partout nicht impfen lässt. Die anderen haben Angst vor der Spritze, vor der Neuartigkeit der Corona-Vakzine, sorgen sich vor Langzeitfolgen.

Die Angst hüben wie drüben verhindert einen Diskurs mit rationalen Argumenten. Die Sprache wird platter und schriller. Die schroffste Bezeichnung ist gerade gut genug, um das Gegenüber zu diskreditieren, ihn oder sie abzuwerten und unmöglich zu machen.

Wichtig ist jedoch, alles hinterfragen zu dürfen und die Folgen gemeinsam zu besprechen. Zwar sieht sich der Autor als Befürworter einer Impfpflicht, doch ist sicher zu diskutieren, wie weit bis zu diesem Gebot ein Ausschluss aus der Gesellschaft für eben jene Gruppe der Ungeimpften in vielen Bereichen sich rechtfertigen lässt. Will man dem umsichtigen FFP-2-Maskenträger, der lediglich Angst vor der „Impfe“ hat, das zumuten? Das ist natürlich kein Freibrief für Dickköpfe.

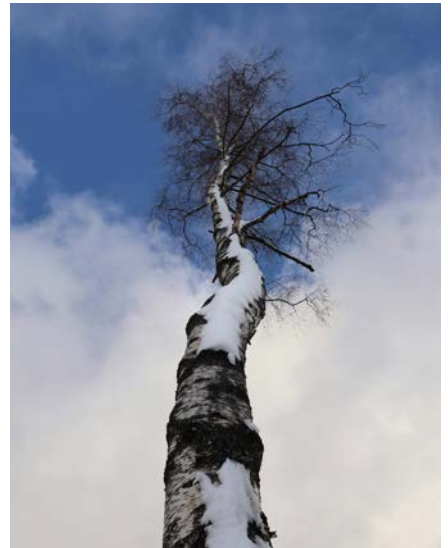
Es scheint jetzt notwendig, einen respektvollen Umgang untereinander wieder zu entdecken. Sonst sind vielleicht die Virusstämme Delta und Omicron im Frühjahr tatsächlich besiegt. Der Virusstamm Angst hat dann jedoch der Gesellschaft einen noch größeren, chronischen Schaden zugefügt. Gebt aufeinander Acht! /

Dr. Christian Stoffers



Winter- Impressionen

Fotokolumne von
Martina Auffenberg





wünschen wir allen
Leserinnen und Lesern!



Marien
Gesellschaft
Siegen