



MARIEN / KONKRET



Darmkrebs- Vorsorge / 8

30 ENTWICKLUNG

*Erfolgreich
starten*

18 REPORT

*Tausender-Marke
geknackt*

23 ENTWICKLUNG

*Leistungsange
gestärkt*





- / **KONKRET**
- 4 Ostereier

- / **MAILBOX**
- 6 Kurznachrichten

- / **SCHWERPUNKT**
- 8 An der Belastungsgrenze
- 11 Onkologisches Zentrum zieht Bilanz
- 12 Auf schneller Schiene

- / **REPORT**
- 16 Azubis leiten Wohnbereich
- 18 Tausender-Marke geknackt

- / **ENGAGEMENT**
- 22 Hospizkonzert

- / **ENTWICKLUNG**
- 23 Leistungsangebot gestärkt
- 26 Mehr Nachhaltigkeit wagen
- 30 Erfolgreich starten
- 42 Krankenhäuser im Metaverse

- / **GESUNDHEIT**
- 24 Bandscheibenvorfall – was nun?

- / **PANORAMA**
- 14 Team Wallraff – Reporter undercover
- 20 Kleines Jubiläum
- 28 Fachweiterbildung Palliative Care
- 32 Rätsel
- 34 Sanierung der Intensivstation
- 36 „1857: Ein genialer Entschluss“
- 40 360°-Befragung
- 43 Frühlings-Impressionen



Impressum

Herausgeber: Marien Gesellschaft Siegen gGmbH, Kampfenstraße 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: irkus | Adobe Stock, Herz-Graphik: Evgen | 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. 106 können bis zum 15. Mai 2022 eingereicht werden.

MARIEN KONKRET Nr. 105, März – Mai 2022, ISSN 1863-9356

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

Eigentlich hätte das Editorial für die Frühlingsausgabe der Marien konkret ganz andere Themen haben sollen: Einrichtungsbezogene Impfpflicht, neue Krankenhausplanung des Landes NRW und die ehrgeizigen Infrastrukturmaßnahmen der Marien Gesellschaft. Auch ein Fazit zum zurückliegenden Jahr 2021 hätte es sicherlich gegeben.

Unter dem Eindruck der gegenwärtigen Bilder des schockierenden Angriffskrieges Russlands auf die Ukraine fällt ein Übergang zu Alltagsthemen extrem schwer. Neben der zerstörten Illusion eines friedlichen Nebeneinanders der europäischen Länder und Russland steht schon jetzt fest, dass unzählige Zivilisten die Leidtragenden dieses Krieges sein werden. Über 100.000 Geflüchtete befinden sich schon in unserem Land und es werden täglich mehr werden. In unserer Region beginnt eine große Welle der Hilfsbereitschaft für die Ukraine und für deren Flüchtlinge anzulaufen.

Auch in unserer Marien Gesellschaft sind bereits viele Aktivitäten als Zeichen der Solidarität und Hilfsbereitschaft gestartet worden. Mitarbeitende haben Ihre ganz persönlichen Hilfsprojekte begonnen. Und für alle Mitarbeitenden haben wir ein Spendenkonto eingerichtet, welches zielgerichtet finanzielle Mittel für die großen Hilfsorganisationen, wie z.B. die Caritas, bereitstellt. Großartig, dass so viele unter uns bereits gespendet haben und spüren, dass jeder ein Teil der großen europäischen Solidarität ist und unser aller Hilfe Not tut.

In den Einrichtungen der Marien Gesellschaft werden wir mit dazu beitragen, dass alle behandlungsbedürftigen Flüchtlinge aus der Ukraine versorgt werden können.

Lassen Sie mich das Grußwort heute enden mit einem großartigen Friedensgebet von Sr. Mary Grace Sawe, welches von Pfr. i.R. Wolfgang Winkelmann gemeinsam mit allen Gästen unseres Hospiz-Konzertes Anfang März in der Siegerlandhalle gebetet wurde.

Es grüßt Sie herzlich



Hans-Jürgen Winkelmann
Hauptgeschäftsführer



Friedensgebet

Gütiger Gott, wir sehnen uns danach,
miteinander in Frieden zu leben.

Wenn Egoismus und Ungerechtigkeit
überhandnehmen,
wenn Gewalt zwischen Menschen ausbricht,
wenn Versöhnung nicht möglich erscheint,
bist du es, der uns Hoffnung auf Frieden schenkt.

Wenn Unterschiede in Sprache,
Kultur oder Glauben uns vergessen lassen,
dass wir deine Geschöpfe sind und
dass du uns die Schöpfung als gemeinsame
Heimat anvertraut hast,
bist du es, der uns Hoffnung auf Frieden schenkt.

Wenn Menschen gegen Menschen
ausgespielt werden,
wenn Macht ausgenutzt wird,
um andere auszubeuten,
wenn Tatsachen verdreht werden,
um andere zu täuschen, bist du es,
der uns Hoffnung auf Frieden schenkt.

Lehre uns, gerecht und fürsorglich
miteinander umzugehen und der
Korruption zu widerstehen.

Schenke uns mutige Frauen und Männer,
die die Wunden heilen, die Hass und Gewalt
an Leib und Seele hinterlassen.

Lass uns die richtigen Worte, Gesten und
Mittel finden, um den Frieden zu fördern.

In welcher Sprache wir dich auch als
„Fürst des Friedens“ bekennen,
lass unsere Stimmen laut vernehmbar sein
gegen Gewalt und gegen Unrecht.

*(Sr. Mary Grace Sawe, vorgetragen von
Pfarrer i.R. Wolfgang Winkelmann)*

/ Ob als Spiegelei oder Omelett, weich- oder hartgekocht – die Deutschen lieben Eier und jeder isst rund 230 Stück im Jahr. Besonders beliebt: **die Ostereier**. Eier enthalten viele Vitamine, Proteine und Mineralstoffe, leider aber auch viel Cholesterin, weswegen sie lange in Verruf standen. Neue Studien zeigen, dass der Verzehr eines Eis täglich unbedenklich ist und sich nicht negativ auf die Herzgesundheit auswirkt. Vorsichtiger sollten Menschen mit erhöhtem LDL-Cholesterin oder Diabetes mellitus Typ 2 sein, denn bei mehr als drei Eiern pro Woche kann bei ihnen das Risiko von Herzerkrankungen steigen.





Wechsel in der Apotheke

✓/Die Apotheke des St. Marien-Krankenhauses Siegen steht für Zuverlässigkeit und Kontinuität. Nach fast drei Jahrzehnten übergab Michael Heymann Ende letzten Jahres die Leitung der Krankenhausapotheke an seinen Nachfolger Jochen Hähner. In einer Feierstunde, die Pandemie-bedingt nur im kleinen Kreis stattfinden konnte, bedankte sich Hauptgeschäftsführer Hans-Jürgen Winkelmann bei dem scheidenden Apotheker und würdigte dessen Verdienste für das Krankenhaus. Gleichzeitig stellte er Jochen Hähner als ideale Neubesetzung der Apothekenleitung vor, um das wichtige Ziel der Arzneimittelsicherheit für die Patientinnen und Patienten des Krankenhauses weiter voranzubringen. Die Apotheke des St. Marien-Krankenhauses Siegen ist für die ordnungsgemäße und qualitativ hochwertige Arzneimittelversorgung der stationären und ambulanten Patienten zuständig. Neben dem St. Marien-Krankenhaus Siegen und seinen Ambulanzen versorgt sie das DRK Siegen-Wittgenstein und die Resolve Siegen.

Das Apothekenteam umfasst vier Apotheker, neun Pharmazeutisch-technische-Assistenten (PTA), sechs Pharmazeutisch-kaufmännische-Assistenten (PKA), eine Fachkraft für Lagerlogistik und eine Mitarbeiterin im Sekretariat. Gemeinsam wird dafür gesorgt, dass die Patienten während ihres Krankenhausaufenthalts die bestmögliche Arzneimitteltherapie erhalten.

Ukraine-Hilfe der Marien Gesellschaft Siegen



© Eigen | Adobe Stock

✓/Die ganze Welt schaut schockiert auf den eskalierenden Krieg in Osteuropa: Russland beschießt Ziele in der gesamten Ukraine. Schon jetzt steht fest, dass unzählige Zivilisten die Leidtragenden dieses Kriegs sein werden.

„Die Situation ist dramatisch und verändert sich sehr schnell. Und viele Mitarbeitende sind schon aktiv geworden und haben ihr ganz persönliches Hilfsprojekt gestartet. Dafür sind wir sehr dankbar“, so Hans-Jürgen Winkelmann, Hauptgeschäftsführer der Marien Gesellschaft Siegen. „Aus unserer Perspektive ist es jedoch sehr schwierig, den akuten Bedarf an benötigtem medizinischem Material vor Ort zu erfassen. Auch ist das Risiko, dem sich private Initiativen aussetzen, wenn sie auf eigene Faust ins Kriegsgebiet reisen, viel zu hoch.“ Man sei vor diesem Hintergrund in einem Austausch mit Caritas sowie weiteren Organisationen, um zielgerichtet den Menschen in Not in der Ukraine zu helfen. Hierfür habe man die Online-Spende-Möglichkeit geschaffen und werde alle eingehenden finanziellen Zuwendungen an die Hilfsorganisationen leiten, die vor Ort tätig sind. Auch gelte es schon jetzt, mögliche Szenarien durchzuspielen, wie den zu erwartenden Geflüchteten hier in Siegen geholfen werden kann.

Hier geht es zum Spenden:



Tombola für den guten Zweck

✓/ Eine schöne Überraschung: Für eine Herzensangelegenheit engagierten sich alle 68 Mitarbeitenden der Klinikservice Siegerland GmbH. Durch den Verkauf von Losen im Rahmen einer Tombola kam eine Spendensumme von 1.111 Euro zu Gunsten des Marien Hospiz Louise von Marillac zusammen. Die glücklichen Gewinner der Tombola freuten sich über attraktive Sachpreise, Gutscheine, Präsentkörbe und einen Laptop als Hauptgewinn.

„Wir bedanken uns herzlich für die großzügige Spende der Mitarbeitenden des Klinikservice Siegerland und freuen uns immer wieder über so viel Engagement“, so Juliane Schneider, Leiterin des Hospizes auf der Eremitage. Hospizeinrichtungen in Deutschland müssen einen Teil ihrer Betriebskosten über Spenden und Drittmittel finanzieren, so dass sie dauerhaft auf zusätzliche Unterstützung angewiesen sind. Nur so kann die Arbeit in den Hospizen gesichert werden.





Neujahrsboostern

✓/Keine 25 Meter Sicht auf den Zufahrtsstraßen auf der Lipper Höhe, dennoch gute Stimmung im Medizinischen Zentrum am Siegerlandflughafen. Im Januar fand dort eine große Impfkaktion von Marien Ambulant statt. Und das Team der Praxis für Radiologie hatte viel zu tun. Schon kurz nach Beginn waren bereits 70 Menschen geboostert und diese Entwicklung setzte sich dann den ganzen Vormittag fort. Es standen genügend Impfdosen der Präparate von unterschiedlichen Herstellern zur Verfügung.

Newsweek-Ranking

✓/Die US-amerikanische Wochenzeitung Newsweek und das Datenportal Statista haben das St. Marien-Krankenhaus Siegen im Rahmen eines Rankings der besten Kliniken der Welt in die Bestenliste aufgenommen. In der nationalen Wertung gehört es zur Top 150 der knapp 2.000 deutschen Krankenhäuser. Damit zählt das St. Marien-Krankenhaus Siegen zu den zwei Krankenhäusern, die es in Südwestfalen überhaupt in die Gruppe der 150 geschafft haben. Primus in Deutschland und Europa ist wie in den Vorjahren die Berliner Charité. Die weltweite Nummer 1 ist die Mayo Clinic in Rochester, USA. Für das Ranking wurden u.a. Empfehlungen von Ärztinnen, Ärzten und Krankenhauspersonal und Bewertungen von Patientinnen und Patienten ausgewertet.



Neue Einrichtungsleiterin in Haus St. Elisabeth

✓/Seit Anfang 2022 hat das Seniorenzentrum Haus St. Elisabeth der Marien Pflege in Netphen mit Leyla Spinelli eine neue Heimleiterin. Leyla Spinelli ist verheiratet, Mutter eines Sohnes und lebt mit ihrer Familie in Kreuztal. Seit 2019 arbeitete sie als Pflegedienstleitung in der Einrichtung. Das Haus kennt sie dabei schon länger: Bereits während ihrer Ausbildung zur staatlich anerkannten Altenpflegerin war sie Schülerin in Haus St. Elisabeth. Jetzt freut sie sich auf die neue berufliche Herausforderung und darauf die Einrichtung gemeinsam mit ihrem Team und ihren vielen Ideen nach vorne auszurichten. Hans-Jürgen Winkelmann, Hauptgeschäftsführer der Marien Gesellschaft Siegen gGmbH und Prokurist und Verwaltungsdirektor Hubert Berschauer stellten die neue Heimleiterin als Persönlichkeit vor, die ideal geeignet ist, um die Einrichtung sowohl fachlich als auch menschlich weiterzuentwickeln. Ihr Dank galt in diesem Zusammenhang auch Christiana Fahl, hauptamtliches Mitglied im Direktorium der Marien Pflege, die zuvor die kommissarische Leitung für Haus St. Elisabeth engagiert übernommen hatte.



Herzlichen Glückwunsch!

✓/Beim 18. Siegerländer Firmenlauf räumte unser Team „Stiftung Wadentest“ in der Sonderwertung „Der originellste Teamname“ den zweiten Platz ab. Wir freuen uns und gratulieren den Gewinnerinnen ganz herzlich zu ihrer Auszeichnung! Das Team Stiftung Wadentest bildeten: Angelina Wickel, Marilena Grebe, Tanja Kreis und Ines Redlich (fehlt auf dem Bild).

An der Belastungsgrenze

Drei Jahre ist es nun her: Monika A. sitzt noch etwas benommen auf ihrem Stuhl und wartet auf den Arzt. Sie hat eben eine Darmspiegelung bekommen, um auf möglichen Darmkrebs untersucht zu werden. Nach einer ersten Stuhlprobe wurde sie in das Darmzentrum von Marien Kliniken – St. Marien-Krankenhaus Siegen überwiesen, um diese Untersuchung durchführen zu lassen und ein eindeutiges Ergebnis zu bekommen. Als der Arzt hereinkommt, macht er keinen erfreulichen Gesichtsausdruck. „Ich habe keine guten Nachrichten für Sie.“ ist sein erster und der von Patientin Monika A. bereits befürchtete Satz. Auch wenn jetzt mehrere Jahre und eine Pandemie dazwischen liegen, ist für sie noch alles gegenwärtig.

Unter Darmkrebs (kolorektales Karzinom) versteht man einen bösartigen Tumor des Dick- oder Mastdarms. Er entsteht meist aus gutartigen Darmpolypen. Diese lösen allerdings keine gesundheitlichen Beschwerden bei den Patienten aus, sodass sie ohne eine entsprechende Vorsorge meistens nicht rechtzeitig erkannt werden. Auch die ersten Anzeichen auf Darmkrebs sind sehr unspezifisch und werden erstmal nicht als solche wahrgenommen. Daher ist eine regelmäßige Früherkennungsuntersuchung so wichtig, betont Dr. Heinrich Franz, Chefarzt der Gastroenterologie. Werden die Polypen schnell erkannt, können sie sofort entfernt werden, bevor sie sich weiterentwickeln und bösartige Krebszellen entstehen können.

Zuversicht verloren

Nach der ersten Diagnose bei Patientin Monika A. erfolgen nun ein Aufklärungsgespräch mit dem Arzt und erste Hinweise zum weiteren Verlauf sowie die Therapiemöglichkeiten. „Ich hatte mich auf die-

se Diagnose schon vorbereitet und trotzdem kam sie wie ein Schlag.“ berichtet die Patientin schon in der letzten Ausgabe der Konkret vor der Pandemie. „Mein Mann hat sich die ganze Zeit bemüht mich aufzuheitern. Er sagte so Sachen wie: 'Das wird schon. Die Chancen stehen doch gar nicht so schlecht.' Aber ich konnte daran nicht glauben. Ich hatte all meine Zuversicht verloren und konnte nur noch daran denken, wie es mir immer schlechter gehen wird. Und dennoch musste, wenngleich ich für meinen Bürojob krankgeschrieben wurde, der Alltag weitergehen. Es mussten eingekauft werden. Die Wohnung musste geputzt werden und der Haushalt geregelt. Das konnte ich nicht alles an meinen Mann abgeben. Also habe ich mich für ihn zusammengerissen bis die Operation stattfinden sollte.“ Eine belastete Zeit des Wartens brach herein. Das familiäre Umfeld und die Freunde wurden informiert und zeigten viel Empathie. „Das hat mir sehr geholfen, denn vor der Operation in der Chirurgie des St. Marien-Krankenhauses Siegen hatte ich echt Bammel. Ich war schon Tage zuvor so nervös und konnte kaum schlafen“, so Monika A. Zum Glück habe sie da immer und zu jeder Tag- und Nachtzeit ihre beste Freundin anrufen können. „Die Operation dauerte dann Stunden. Als ich in dem Aufwachraum langsam zu mir kam, wusste ich erstmal gar nicht was los ist. Erst nach und nach wurde mir wieder bewusst, dass ich gerade eine Operation hatte. Aber die sei gut verlaufen und man habe den Tumor entfernen können, sagten mir die Ärzte. Der künstliche Darmausgang belastete mich doch psychisch sehr und ich brauchte doch etwas, um mich von dieser Operation zu erholen. Aber mit der Zeit fühlte ich mich immer besser und lernte mit der Situation zu leben.“





Wunden im Umfeld

Schmerzhaft sind jedoch auch die Wunden, die die Erkrankung im familiären und sozialen Umfeld gerissen hat. Sie habe gesehen wie ihr Mann unter dem ganzen Auf und Ab litt. Auch das Verhältnis zu ihrer besten Freundin ist nicht ungetrübt. Besuche aus dem Bekanntenkreis waren auch irgendwann unerträglich, da alles nur noch um ihre Erkrankung kreiste, so die Patientin, die dann dem Lockdown mit Kontaktbeschränkungen doch etwas abgewinnen kann. Das Pandemie-übliche „Bleiben Sie gesund“ erinnert sie jedoch auch heute noch an die erlittene Pein. Diese Zeit Behandlung und Unsicherheit sollte auch irgendwann vorübergehen. „Ich fieberte auf das Ende der Therapie zu und hoffte auf ihren Erfolg.“

Unmittelbar nach Beginn der Pandemie erfolgt dann die routinemäßige Nachuntersuchung. Monika A. kommt wieder in die ihr im letzten Jahr so vertraut gewordene Umgebung des



15 Jahre Darmzentrum

Das Darmzentrum von Marien Kliniken - St. Marien-Krankenhaus Siegen ist eine Erfolgsgeschichte. Es wurde im Jahr 2007 etabliert und war das erste nach den Regeln der Deutschen Krebsgesellschaft zertifizierte Darmzentrum der Region. Es ist ein unter dem Dach des Onkologischen Krebszentrums Siegerland geführtes eigenständiges, zertifiziertes Organkrebszentrum.

St. Marien-Krankenhauses, doch ist alles hinter den Masken irgendwie fremd. Man begrüßt sie freundlich wie immer. Dennoch merkt man ihr die Anspannung an. Ihr Mann durfte nicht mit ins Krankenhaus. Denn heute wird sie erfahren, ob der Krebs zurückgekehrt ist. Sie wartet wieder im selben Raum, in dem sie vor über einem Jahr ihre Diagnose bekommen hat. Dieses Mal hat der Arzt aber eine positive Nachricht für Monika A. Es haben sich keine Metastasen gebildet. Der Krebs ist nicht mehr nachweisbar. Sie kann mit einem Lächeln das Krankenhaus verlassen.

In den vergangenen zwei Jahren ist das Zusammentreffen in der Selbsthilfegruppe für ehemalige Darmkrebspatienten schwierig und man musste Skype & Co. nutzen. Doch ist sie froh, sich als eine Überlebende bezeichnen zu dürfen. Sie hat sich dem Krebs gestellt und ihn besiegt. Diese Geschichte teilt sie gerne mit den anderen, die sich mit ihr freuen. /

/ Aufklärung ist wichtig

Im sog. Darmkrebsmonat März startet Marien Kliniken – St. Marien-Krankenhaus Siegen eine Kampagne zur Darmkrebsprävention. Das Krankenhaus möchte damit verdeutlichen, dass seit Beginn der Pandemie vor zwei Jahren ganz leise über 100.000 Menschen allein in Deutschland an Darmkrebs erkrankt sind. Vorsorgeuntersuchungen für Menschen ab 50 Jahren sind da eine Empfehlung, die aus der Kampfenstraße geäußert wird.



Onkologisches Zentrum zieht Bilanz



PROF. DR. MED.
RALPH NAUMANN

Chefarzt der Klinik für
Hämatologie,
Medizinische Onkologie
und Palliativmedizin

Erster Jahresbericht publiziert

Krebs ist nach wie vor eine besondere Bedrohung für die Menschen in unserem Land. Auch in Zukunft wird im Zuge der demografischen Entwicklung die Bedeutung von Tumorerkrankungen weiter zunehmen. Dabei erkranken bereits heute pro Jahr rund 500.000 Menschen an Krebs und über 200.000 sterben jährlich an den Folgen einer solchen Erkrankung.

Die Entwicklung bestmöglicher Präventionsprogramme sowie die Sicherstellung einer optimalen Versorgung der Krebspatienten ist daher eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung höchster Priorität. „Als Marien Gesellschaft Siegen gGmbH mit seinem St. Marien-Krankenhaus und allen zugehörigen Versorgungseinrichtungen beteiligen wir uns für unsere Region seit mehreren Jahrzehnten federführend hieran“, erklärt Hauptgeschäftsführer Hans-Jürgen Winkelmann bei der Präsentation des Jahresberichts des Onkologischen Zentrums.

Koordination der Aktivitäten

Nahezu alle Bereiche des Krankenhauses sind mit der Behandlung von onkologischen Patienten befasst. Dazu betreibt das St. Marien-Krankenhaus Siegen als einziges im Versorgungsgebiet Fachabteilungen für die Hämatologie/Onkologie und für die Strahlentherapie. Diese sind dann auch die Keimzelle für das von Prof. Ralph Naumann geleitete zertifizierte onkologische Zentrum, welches als eigenständige Institution die Koordination der interdisziplinären Aktivitäten rund um die onkologische Versorgung der Patienten seit vielen Jahren wahrnimmt. Ebenso finden sich die spezialisierten Organkrebszentren des St. Marien-Krankenhauses unter dem Dach des Onkologischen Zentrums.

Der nun aufgelegte Jahresbericht gibt eine Übersicht über die Strukturen und Leistungen des Onkologischen Zentrums. Er zeigt dabei auf, dass im Laufe der Jahre eine ganz erhebliche Vielfalt an Aktivitäten, Angeboten und Hilfen rund um das Thema „Krebs-erkrankungen“ auf höchstem Qualitätsniveau entstanden ist. „Unsere Patientinnen und Patienten können bei uns auf ein Gesamtpaket an zertifizierten Leistungen zurückgreifen, was von der Diagnose über die ambulanten und stationären Therapien bis zur Nachsorge alles bietet, was dem modernen Stand der medizinischen Erkenntnisse entspricht“, so Hans-Jürgen Winkelmann abschließend. /

Expertise

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



Auf schneller Schiene

Schnell fit mit der Fast-Track-Methode

Fast-Track-Chirurgie, neudeutsch für „Schnelle Schiene“, ist eine in Dänemark entwickelte Behandlungsmethode, die die bisherigen Konzepte der Bauchchirurgie grundlegend ändert. Dieses Verfahren, kombiniert mit den etablierten minimal-invasiven Schlüssellochoperationen, birgt eine Vielzahl von Vorteilen für den Patienten.

Bisher galten Operationen im Bauchraum als mittelgroßer chirurgischer Eingriff, nach dem die Patienten bis zu zwölf Tage im Krankenhaus bleiben mussten. Bei der Fast-Track-Methode ist dies anders, mit dem Ergebnis, dass die Patienten bereits nach drei bis sechs Tagen wieder so fit sind und die Chirurgische Klinik bei Marien Kliniken – St. Marien-Krankenhaus Siegen wieder verlassen können.

„Operationen lösen im menschlichen Körper Stressreaktionen aus, die eine Erholung nach operativen Eingriffen naturgemäß erschweren“, erklärt der leitende Oberarzt der Klinik für Allgemein- und

Viszeralchirurgie Dr. med. Ibrahim Darwich. Das Fast-Track-Verfahren zielt darauf ab, die Selbstregulation des Organismus möglichst rasch wieder zu aktivieren. „Das Konzept beginnt bei uns schon vor der Operation und wird auch danach fortgesetzt. Hierzu arbeiten alle beteiligten Professionen aus Medizin, Pflege und Rehabilitation eng in einer standardisierten Arbeitsweise zusammen.“

Mehrere Vorteile

Der Patient erhält einen sog. TAP-Block (Transversus Abdominis Plane Block). Der Sinn dahinter besteht darin, so wenig Leitungen wie möglich am Patientenkörper zu hinterlassen, weil Patienten durch die verschiedenen Katheter und Drainagen regelmäßig stark in ihrer Beweglichkeit beeinträchtigt sind. Bei diesem Verfahren werden die Nerven in der Bauchdeckenmuskulatur bereits bei der Narkoseeinleitung mit Betäubungsmittel infiltriert. Das führt auch ohne Katheter postoperativ zu einer



Die Chirurgische Klinik im St. Marien-Krankenhaus Siegen wurde im Jahr 1907 von Dr. med. Peter Flosdorf gegründet und blickt damit auf eine lange Entwicklungslinie zurück. Unter ihrem Dach bildeten sich im Jahr 2020 zwei unabhängige Abteilungen heraus. Dieses sind die Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie, Prof. Dr. med. Frank Willeke, und die Klinik für Gefäßchirurgie, Dr. med. Ronald Friedberg.



/ Bedürfnisse des Patienten zentral

Der gesamte Ablauf wird von Ärzten und der Pflege überwacht und den Bedürfnissen des einzelnen Patienten angepasst. Unser Ziel ist dabei, die Risiken zu minimieren, damit die Patienten besser und schneller nach einer Operation genesen.

deutlichen Schmerzreduktion oder auch zu Schmerzfreiheit. Eine rückenmarksnahe Narkose bleibt jedoch für selektierte Patienten eine Option, auch wenn sie im Fast-Track-Programm aufgenommen werden.

Und auch sonst bietet die Methode viele Vorteile: Durch die progressiven Maßnahmen nach der Operation erhält der Körper die Möglichkeit, sich schneller zu erholen; die Mobilisierung erfolgt nach sechs Stunden und damit deutlich schneller. Die Darmspülung mit oraler Einnahme von Antibiotika bleibt aktuell ein wichtiger Bestandteil der Darmchirurgie und wird auch weiterhin im Fast-Track-Programm standardmäßig eingesetzt; dafür spricht die aktuelle Evidenzlage bezogen auf OP-bedingte Infektionen. Wichtiger und ein wesentlicher Vorteil ist hier die Prähabilitation, die im Fast-Track-Programm durchgeführt wird:



DR. MED.
IBRAHIM DARWICH

Leitender Oberarzt
der Klinik für
Allgemein- und Viszeral-
chirurgie im St. Marien-
Krankenhaus Siegen

Die Patienten erhalten eine Woche lang eiweißreiche und unmittelbar vor ihrer Operation kohlenhydratreiche Getränke.

Kombiniertes Vorgehen

In der Chirurgischen Klinik von Prof. Frank Willeke wird der Fast-Track-Ansatz mit sog. Schlüssellochoperation kombiniert. Im Gegensatz zur klassischen offenen OP-Technik, bei der ein Schnitt von mindestens 20 Zentimeter Länge gemacht wird, sind die Schnitte nur klein. Hiernach geht es den Patienten nicht nur subjektiv besser, auch die Zahl der Wundinfektionen und anderer Komplikationen wie Thrombosen oder Lungenembolien reduziert sich.

Somit stellt das Behandlungskonzept einen neuen Meilenstein für die Bauchchirurgie im St. Marien-Krankenhaus Siegen dar. /

/ Misstände sichtbar machen, Menschen aufrütteln und Konsequenzen anstoßen. Diesem Motto bleibt „**Team Wallraff – Reporter undercover**“ treu. Auch in der Ausgabe vom 10. Februar begibt sich Günter Wallraff und das Reporter-Team in Undercover-Recherchen und zeigt die bedrückende Situation in deutschen Seniorenzentren. Parallel zu den Reportagen begleitete Günter Wallraffs Team den Alltag über fast neun Monate hinweg im Seniorenzentrum Haus St. Klara in Friesenhagen, um aufzuzeigen, wie es anders gehen kann. "Wir hoffen, dass wir einen Beitrag dazu leisten können, wie Pflege in einem gemeinnützigen Gesundheitsunternehmen zum Wohl der uns anvertrauten Menschen funktionieren kann", so Heimleiterin Bianca Böttcher (im Bild mit Günter Wallraff).







Azubis leiten Wohnbereich

Erfolgreiche Projektwoche in Haus Mutter Teresa in Niederfischbach



Dieses Projekt bereichert unser Angebot für die Auszubildenden sehr.



CLAUDIA BOMMER

Heimleiterin
Haus Mutter Teresa

In der letzten Januarwoche übernahmen Auszubildende die Führung eines Wohnbereichs in Haus Mutter Teresa der Siegener Marien Pflege gGmbH. Im Rahmen der Projektwoche erhielten die angehenden Pflegefachkräfte die Möglichkeit, ganz praktische Erfahrungen über die Abläufe im Wohnbereich zu sammeln. Und das bedeutete, dass sie den gesamten Wohnbereichsalltag selbstständig organisieren mussten. Die Auszubildenden aus unterschiedlichen Lehrjahren wurden dabei von erfahrenen Kolleginnen sowie den Praxisanleiterinnen Nadine Klaus und Antje Krüger begleitet und bei Bedarf unterstützt. Sie standen als Expertinnen im Hintergrund immer bereit, um bei Fragen oder Unsicherheiten sofort reagieren zu können. Am Ende stand eine gemeinsame Reflexion, bei der sich die Gruppe über die Projektwoche austauschte. Die gewonnenen Erfahrungen wurden von den Auszubildenden in einem Projekttagbuch festgehalten.

Für die fünf Auszubildenden war die Projektwoche eine ebenso spannende wie anspruchsvolle Herausforderung. „Auf einmal war man Ansprechpartner für alles“, schildert Nkemdilim Goncalves. „Das war – wie so vieles andere in dieser Woche – neu für uns“. Neben dem fachlichen Input lernten sie auch Neues über Themen wie Zeitmanagement, Organisation und Planung, Verantwortungsübernahme, Durchsetzungsvermögen, (Selbst)vertrauen und (Selbst)fürsorge.

Für Nkemdilim Goncalves und die anderen Auszubildenden war die Woche eine positive und eine prägende Erfahrung. „Das Projekt war sehr hilfreich. Wir haben in der Woche viel neues dazu gelernt und wertvolle Erfahrungen gesammelt. Man konnte eine Vorstellung davon entwickeln, was später einmal auf einen zukommt. Das finde ich sehr wichtig.“, sagt er. „Nach der Projektwoche können wir die Fachkräfte sehr viel besser verstehen. Wir haben ein Gefühl dafür entwickelt, was die Organisation eines gesamten Wohnbereichsalltags eigentlich bedeutet und können nun auf bestimmte Situationen empathischer reagieren.“, beschreibt Lea Zöller.

Junge Leute tun gut

Die Projektwoche bot der Gruppe auch die Möglichkeit ihre eigenen kreativen Ideen in den Wohnbereich miteinzubringen – so kamen beispielsweise die sogenannten „Tonies“ zum Einsatz. Die Auszubildenden überlegten sich, dass das digitale Audiosystem – ursprünglich fürs Kinderzimmer gedacht – auch speziell im Umgang mit älteren und demenziell veränderten Menschen geeignet sein könnte. Das Abspielmedium sei widerstandsfähig, portabel und einfach zu bedienen. Vorlesegeschichten mit vertrauten Stimmen, zum Beispiel vom Enkelkind, oder gemeinsam gesungene Lieder aus vergangenen Tagen lassen sich damit aufnehmen und abspielen. Eine Idee, die auch bei den Bewohnerinnen und Bewohnern gut ankam.



Die Auszubildenden (v.l.): Nkemdilim Goncalves, Elisabeth Weichel, Lea Zöller (hinten)
Nele Lenz, Lea Marger (vorne) mit Praxisanleiterin Nadine Klaus

„Die jungen Auszubildenden gehen ganz neue Wege, das finde ich spannend“, sagt Nadine Klaus. Sie ist stolz auf die Projektgruppe: „Die Auszubildenden haben die Woche und die damit verbundenen Herausforderungen hervorragend gemeistert. Es war ein voneinander, übereinander und miteinander lernen. Das macht mich stolz.“ Eine Bewohnerin von Wohnbereich 1 beschreibt die positive Atmosphäre: „Es hat einfach Spaß gemacht. Die jungen Leute sind gut für die alten Menschen. Sie können gerne und jederzeit wieder kommen.“

"Das Projekt 'Auszubildende leiten Wohnbereich' bereichert unser Angebot für die Auszubildenden sehr, und wir hoffen, dass sich durch eine moderne Vermittlung von Ausbildungsinhalten auch viele Schulabgänger für eine Ausbildung als künftige Pfl-

gefachkräfte bei uns entscheiden", so Heimleiterin Claudia Bommer.

Dem ersten "Azubi-Wohnbereichsleitungsteam" gehörten Nkemdilim Goncalves und Lea Zöller, die noch die "klassische" Altenpflegeausbildung durchlaufen und sich im 3. Lehrjahr befinden, sowie Lea Marger, Nele Lenz und Elisabeth Weichel, die generalistisch ausgebildet werden und sich im ersten beziehungsweise zweiten Lehrjahr befinden, an. Das Projekt fand auf Wohnbereich 1 statt, der von Nadine Keitsch geleitet wird. Dieser ist mit 16 Bewohnerinnen und Bewohnern der kleinste Wohnbereich des Seniorenzentrums. Es ist geplant, dieses Projekt als feste Institution für Auszubildende bei uns zu etablieren, teilt Pflegedienstleiterin Nicole Jud abschließend mit. /





Tausender-Marke geknackt

Theresia Schwunk aus Rudersdorf strickt tausendstes Mützchen

Theresia Schwunk (80) hat die Tausender-Marke geknackt. Seit rund einer halben Dekade engagiert sich die Rudersdorferin im St. Marien-Krankenhaus Siegen ehrenamtlich für das Projekt „Strickmützchen für Neugeborene“. Betreut wird das Ehrenamtsprojekt, bei dem derweil mehrere strickbegeisterte Damen aktiv sind, von Patientenfürsprecherin Ulrike Weber und Melanie Pollick, Stationsleitung an der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe im St. Marien-Krankenhaus Siegen.



Vor einigen Jahren half das Ehrenamtsprojekt Theresia Schwunk durch die schwere Zeit ihrer Krebserkrankung. Das Stricken der Mützchen und die damit verbundene Beschäftigung schenkten ihr Hoffnung und Zuversicht und ermutigten sie, nach vorne zu blicken. Es gab Ablenkung und es gab etwas zu tun, denn die nächsten Geburten im St. Marien-Krankenhaus standen bereits bevor. Durch das kreative Tun und ihr ehrenamtliches Engagement konnte sie der Krebserkrankung aktiv etwas entgegensetzen. Das Projekt wurde für sie zum wichtigen Wegbegleiter, das Stricken der Mützchen zum persönlichen Herzensthema.

Auch heute, einige Jahre später, ist das Strickmützchen-Projekt noch immer ein fester Bestandteil in ihrem Leben. Über tausend Mützchen hat sie derweil für die Neugeborenen im St. Marien-Krankenhaus Siegen gestrickt. Farbe, Form und Muster sind dabei jedes Mal anders. „Jedes Mützchen ist einzigartig, so wie jedes Neugeborene einzigartig ist“, sagt sie.

Engagement tut gut

Mit großer Hingabe und Liebe zum Detail widmet sich die Rudersdorferin jedem einzelnen Strickprojekt. Dabei lässt sie sich immer wieder etwas Neues einfallen. Sogar Zwillingmützchen und extra kleine Mützchen für Frühchen hat sie in ihrem Sortiment. Bei der Suche nach einer passenden Strickanleitung oder der Auswahl der Muster wird die ganze Familie miteinbezogen. Gemeinsam wird gesprochen, beraten, überlegt.

Der Anblick der kleinen Strickmützchen macht sie jedes Mal aufs Neue glücklich und auch ein wenig stolz. An ein Aufhören ist nicht zu denken. Die Handarbeit, die kreative Aufgabe und das ehrenamtliche Engagement tun ihr einfach gut und es

gibt noch so viele Ideen. „Ich werde so lange weiter Mützchen stricken, wie es meine Finger mitmachen“, sagt sie lächelnd mit Stricknadeln und Wolle in den Händen.

Für die damalige Projektinitiative ist Theresia Schwunk Ulrike Weber und Melanie Pollick vom St. Marien-Krankenhaus Siegen bis heute sehr dankbar. Mit ihrer Geschichte möchte sie anderen Menschen Mut machen und ihre wertvollen Erfahrungen teilen.

Der Marien Gesellschaft Siegen ist Theresia Schwunk schon lange verbunden. Zuvor hat sie sich dreizehn Jahre ehrenamtlich im Seniorenzentrum Haus St. Elisabeth der Marien Pflege in Netphen engagiert. Ihr ehrenamtliches Engagement bildet für sie eine wichtige Säule in ihrem Leben. /



Auch der TV-Sender SAT1 wurde auf das Strickmützchen-Projekt aufmerksam, filmte im St. Marien-Krankenhaus Siegen und berichtete darüber am 1. März 2022.







Die 5. Auflage des Siegener Women's Run powered by Marien Gesellschaft Siegen findet am 4. September 2022 in der Sieg-Arena in Siegen statt. Dieser sportliche Event von Frauen für Frauen feiert sein erstes **kleines Jubiläum**: Seit nunmehr fünf Jahren hat der Siegener Women's Run in verschiedenen Formaten stattgefunden. Das Kompetenzteam lädt unter dem Motto "Pink gewinnt!" alle Frauen herzlich zur Teilnahme ein.



Stehende Ovationen im Gläser-Saal

Ein großer Erfolg war vor drei Jahren das Benefizkonzert des Heeresmusikkorps Ulm der Bundeswehr und „Koninklijke Militaire Kapel „Johan Willem Friso““ aus den Niederlanden in der Siegerlandhalle. Die über 100 musizierenden Soldatinnen und Soldaten wurden für ihr Konzert gefeiert. Warum also sollte das für das Jahr 2022 nicht ebenso gelten, dachten sich die Initiatoren von der Katholischen Sozialstiftung Siegen-Wittgenstein und so startete Dr. Christian Stoffers im vergangenen Sommer die Planungen für den Neustart der Benefizkonzerte im März – dann begann eine Zeit des bangen Wartens. Schließlich gab es Mitte Februar Grünes Licht vom Bundesministerium und der so genannte Marschbefehl für die Musiker des Heeresmusikkorps Koblenz wurde gegeben.

Somit gelang es ein weiteres Mal, mit dem Heeresmusikkorps Koblenz unter dem Dirigat von Hauptmann Wolfgang Dietrich eines der renommiertesten Orchester der Blasmusikszene für ein Konzert zugunsten des Marien Hospiz' auf der Eremitage zu verpflichten. Und es gab auch dieses Mal wieder stehende Ovationen im Leonard-Gläser-Saal, denn Leckerbissen von Klassik über Marsch-Musik bis Musical reihten sich in einer zweieinhalbstündigen Show aneinander. Das Musikcorps verzichtete auf eine Gage, so kommt der Erlös voll dem Hospiz zugute. Gefördert wurde das Konzert zudem von der Sparkasse Siegen und dem Autohaus Walter Schneider.

Nach der Begrüßung durch den Vorsitzenden des Stiftungsrats, Christoph Ewers, und der Vorstellung des Marien Hospiz' durch Leiterin Juliane Schneider,

erhoben sich die 300 Gäste des Abends für ein Friedensgebet, das von Pfarrer Wolfgang Winkelmann gesprochen wurde und gedachten des Leids in der Ukraine. Als Zeichen änderten die über 60 Musiker dann das Programm und spielten die Europahymne, bei der alle Zuschauer ebenfalls standen. Alle Titel wurden dann bestens moderiert von Wolfgang Dietrich, der es verstand, sein Publikum in die Geschichte der Musiktitel einzubinden und sie auch zeitgeschichtlich zu erklären. Hervorzuheben waren dabei die Ouvertüre „Die diebische Elster“ von Gioacchino Antonio Rossini, die gleich zu Beginn ein erstes Highlight darstellte, danach immer weiter übertroffen wurde. Das Konzert endete schließlich in einem beeindruckenden Finale in einem Andrew Lloyd Webber Portrait. Spätestens dann hielt nichts mehr das Publikum auf den Sitzen, und es brandete viel Beifall durch den Leonard-Gläser-Saal, der in den vergangenen zwei Jahren primär als Ausweichquartier für Sitzungen erhalten musste und nun seiner eigentlichen Bestimmung gerecht wurde: ein Ort der künstlerischen Darbietung auf höchstem Niveau.

Hans-Jürgen Winkelmann, Hauptgeschäftsführer der Marien Gesellschaft Siegen, dankte schließlich den Musikern für das beeindruckende Konzert und überreichte Dirigent und Erster Klarinettistin ein Präsent als äußeres Zeichen der Anerkennung. Sichtlich bewegt nahmen die Musiker, deren erster großer Auftritt das Konzert in Siegen nach zwei Jahren Abstinenz war, dann den warmen und sich rasch steigenden Applaus der Gäste für die Zugabe entgegen./

Informationen, wie Sie das Hospiz unterstützen können, finden Sie auf www.marien-hospiz.de



Leistungsangebot gestärkt

Marien Ambulant eröffnet 17. Praxis

Mit gleich zwei weiteren Praxen, die gynäkologische Praxis in Weidenau von Bianca Moll-Bosch (seit Januar 2022) und die Praxis für Chirurgie/Unfallchirurgie, Handchirurgie, BG-Durchgangsarzt-Verfahren Sportmedizin und ambulante Operationen in Geisweid von Falk Uhlig und Dr. Regina Kaufmann (ab April 2022) stärkt die Sparte Marien Ambulant, geleitet von Geschäftsführer Michael Wörster, ihr Leistungsangebot in der ambulanten medizinischen Versorgung.

Neben den Einrichtungen von Marien Kliniken und Marien Aktiv kümmern sich Arztpraxen vor Ort – auch Medizinisches Versorgungszentrum genannt – um die Gesundheit von Patientinnen und Patienten. Hierunter fallen Zusammenschlüsse von mehreren Arztpraxen mit gleicher oder unterschiedlicher Fachrichtung.

Die Arztpraxen von Marien Ambulant ermöglichen die fachübergreifende Zusammenarbeit unterschiedlicher medizinischer Disziplinen. So bieten sie für die Patientinnen und Patienten eine besondere medizinische Versorgungsqualität aus einer Hand: Das Zusammenspiel aller an der Behandlung Beteiligten und eine gemeinsame Verständigung über Krankheitsverlauf, Behandlungsziele und Therapie ermöglichen mehr für Menschen. /



Bandscheiben- vorfall – was nun?

Der Bandscheibenvorfall ist eine Erkrankung der Wirbelsäule, bei der Teile der Bandscheibe in den Wirbelkanal, also der Raum, in dem das Rückenmark liegt, vortreten. Die Ursache ist oft eine Überlastung bei Vorschädigung der Bandscheiben, ein Bandscheibenvorfall kann aber auch ohne äußeren Anlass auftreten. Symptome des Bandscheibenvorfalls sind starke, häufig in die Extremitäten ausstrahlende Schmerzen, oft mit einem Taubheitsgefühl im Versorgungsgebiet der eingeklemmten Nervenwurzel, gelegentlich auch Lähmungserscheinungen. Eine Behandlung ist meistens konservativ möglich, schwere Vorfälle müssen operativ behandelt werden.

Ein Bandscheibenvorfall kann mittels MRT (Magnetresonanztomographie) diagnostiziert werden. Als alternatives Verfahren kann ein Bandscheibenvorfall auch mittels CT (Computertomographie) festgestellt werden. Nach der speziellen Untersuchung sollte ein neurologisch erfahrener Arzt fest-



/ Wirbelsäulen- chirurgie

Die Sektion für Wirbelsäulenchirurgie gehört zur von Chefarzt Dr. med. Alois Franz geleiteten Orthopädischen Klinik des St. Marien-Krankenhauses. Dort behandeln Ärzte um Sektionsleiter Dr. Piotr K. Godlewski akute und chronische Krankheitsbilder der Wirbelsäule, wie z. B. Bandscheibenvorfälle, verschleißbedingte Engen des Spinalkanals (Spinalkanalstenose), Instabilitäten und Frakturen der Wirbelkörper (Kyphoplastie, Spondylodese) sowie Infektionen und Tumore an der Wirbelsäule.

stellen, ob die nachgewiesenen Veränderungen die Beschwerden des Patienten erklären können oder ob es sich nur um einen Zufallsbefund handelt. Bei erhaltener Beweglichkeit wird empfohlen, so schnell wie möglich zu normalen Aktivitäten zurückzukehren. Eine Bettruhe ist nicht ratsam, da hierfür kein Therapieeffekt nachgewiesen wurde. Bei fehlender Beweglichkeit sollte frühzeitig eine effektive medikamentöse Schmerztherapie durchgeführt werden. Physikalische Therapien, wie Wärmetherapie, Massagen mit Bewegungstherapie, Elektrotherapie, Bindegewebsmassagen können im Einzelfall die Beschwerden lindern. Krankengymnastik (Physiotherapie) ist bei chronischen und subakuten Schmerzen empfehlenswert. Eine Verhaltenstherapie in Bezug auf die Schmerzbewältigung bei chronischen Rückenschmerzen ist außerdem sehr empfehlenswert. Bei Patienten, die an Rückenschmerzen mit Ausstrahlung



Dr. Godlewski bei einem Eingriff



**DR. MED.
PIOTR GODLEWSKI**

Facharzt für Orthopädie
und Unfallchirurgie,
Sektionsleiter
Wirbelsäulenchirurgie
im St. Marien-Kranken-
haus Siegen

ins Bein leiden, kann bei chronischen Beschwerden die sogenannte Rückenschule sinnvoll sein.

Operation als letzter Versuch

Eine Operation in der Sektion für Wirbelsäulenchirurgie im St. Marien-Krankenhaus Siegen kann als letzter Versuch durchgeführt werden, wenn alle nicht-operativen Verfahren erfolglos blieben, die Schmerzen sich nicht aushalten lassen oder bei neurologischen Ausfällen. Bei der Bandscheibenoperation entfernt der Wirbelsäulenchirurg über einen kleinen Hautschnitt den in den Wirbelkanal ausgetretenen Bandscheibenvorfall. Die Bandscheibenoperation wird in minimal-invasiver mikrochirurgischer Operationstechnik an der Hals-, Brust- und der Lendenwirbelsäule über verschiedene Zugänge durchgeführt. Die operativen Verfahren in der Sektion für Wirbelsäulenchirurgie sind Dank eines ultramodernen ope-

rativen Mikroskops extrem schonend für die sehr empfindlichen neurologischen Strukturen des Rückenmarkes.

Postoperativ wird eine schnelle Mobilisation angestrebt: Die Nachbehandlung umfasst die Mobilisation des Patienten bereits am ersten postoperativen Tag nach Drainage-Entfernung. Dabei werden Techniken erlernt, mit deren Hilfe man den Rücken im Alltag deutlich entlasten kann. Eventuell kann der Arzt ein leichtes Mieder verschreiben, welches für sechs Wochen die kleinen Wirbelgelenke entlastet. Zudem sollte anschließend eine ambulante oder stationäre Rehabilitationsmaßnahme durchgeführt werden. Spätestens nach sechs Wochen ist eine Rückkehr in den normalen (Arbeits-) Alltag möglich, Sportarten wie Schwimmen und Fahrradfahren sind erlaubt. Sportarten, die die Wirbelsäule intensiver belasten, sollten frühestens nach drei Monaten wieder aufgenommen werden. /

Mehr Nachhaltigkeit wagen



Es ist kurz vor 6 Uhr in der Früh. Draußen ist es stockdunkel. Die Krönchenstadt schläft noch. Nur im St. Marien-Krankenhaus an der Kampenstraße brennt bereits Licht. Für Konrad Dietershagen beginnt jetzt die Frühschicht. Zum ersten Mal für heute zieht sich der pflegerische Leiter der Intensivstation um: Schutzkittel, Maske, Schutzbrille, Schutzvisier, Schutzhaube, Schuhüberzieher und zuletzt die Handschuhe. Schon wenige Minuten später, nachdem er den Patienten mit allem Notwendigen versorgt hat, landet all das auf direktem Wege im Mülleimer.

Denn was viele nicht wissen: Krankenhäuser sind mit sieben bis acht Tonnen Abfall pro Tag der fünftgrößte Müllproduzent in Deutschland. Im Durchschnitt fallen pro Tag etwa sechs Kilogramm Müll je Patient an. Zum Vergleich: Der Normalbürger bringt es hierzulande auf 1,7 Kilogramm – und das ist schon ein Spitzenwert in Europa. Für Dietershagen ist das nicht verwunderlich: „Insgesamt wechseln wir die Schutzkleidung bis zu 30 Mal in einer achtstündigen Schicht.“ Das sei unbedingt notwendig, weil die Patienten auf der Intensivstation dringend vor Infektionen und Bakterien geschützt werden müssten. „Bis auf die Schutzbrillen, die wir nach Benutzung anständig desinfizieren, tragen wir also Einmalprodukte. Sprich, nachdem wir das Patientenzimmer verlassen, ist die Kleidung nicht mehr zu gebrauchen.“



**Insgesamt
wechseln wir
die Schutzklei-
dung bis zu 30
Mal in einer
achtstündigen
Schicht.**



**KONRAD
DIETERSHAGEN**

Leiter Intensivstation
St. Marien-Krankenhaus
Siegen

Müllberge wachsen

Zwar seien die Müllberge schon immer da gewesen – in Zeiten der Pandemie habe sich das jedoch noch einmal verstärkt. „Besonders während der ersten Wellen hatten wir einen so hohen Verbrauch an Schutzkleidung, dass zwischenzeitlich auch unser Lager wie leergefegt war“, verrät der pflegerische Leiter. Das Ganze sei eine Art Teufelskreis: Je mehr Patienten eingeliefert würden, desto mehr Pflegepersonal werde benötigt. Im Umkehrschluss heiße das aber auch: Je mehr Pflegepersonal im Einsatz sei, desto mehr Schutzkleidung, sprich Müll werde verbraucht.

Im Jahr vor der Pandemie fiel im St. Marien-Krankenhaus rund 339 Tonnen krankenhausspezifischer Abfall an; in diesem Zusammenhang ist jedoch zu erwähnen, dass Hygiene-Artikel und Schutzkleidung als Leichtgewichte zählen: Die etwa 250.000 in der Pandemie verbrauchten FFP-2-Masken zum Beispiel bringen in der Summe nur etwa drei Tonnen auf die Waage. Vor diesem Hintergrund hat das St. Marien-Krankenhaus Siegen ein Recycling-Projekt gestartet, um den Krankenhaus-Alltag ein wenig nachhaltiger zu gestalten. Im Zentral-OP startete beispielsweise vor einigen Monaten ein Projekt. Hier wird versucht, medizinische Gerätschaften und Einwegmaterialien zu sammeln und von einer Firma extern wieder aufarbeiten zu lassen, um weniger Müll zu produzieren. /





/ Insgesamt zwölf Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus verschiedenen Einrichtungen haben ihre **Fachweiterbildung Palliative Care**, welche vom Bildungsinstitut für Gesundheitsberufe Südwestfalen in Siegen in Kooperation mit dem Caritasverband Siegen, der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung Olpe und der Marien Gesellschaft Siegen durchgeführt wird, erfolgreich abgeschlossen. Der Kurs wurde von Patricia Junk von der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin geleitet. Der nächste Weiterbildungskurs Palliative Care ist für kommenden Herbst geplant. Aus den Marien Kliniken haben erfolgreich abgeschlossen (vorne, von links): Ulrike Klinke (Intensivstation), Annika Zorko (Station A3) und Larissa Wolf (Station B3).

Erfolgreich starten

Ausbildungsmesse in Siegerlandhalle



Am 18. und 19. Mai 2022 findet die Ausbildungsmesse in der Siegerlandhalle Siegen statt. Auch die Marien Gesellschaft Siegen wird bei dem diesjährigen Messe-Event in der Siegerlandhalle mit einem Stand vertreten sein. An zwei Tagen können sich Interessierte dort über das breite Ausbildungsspektrum des Unternehmens informieren und dessen sechs Sparten näher kennenlernen. Ein Team aus jungen Auszubildenden und Experten mit langjähriger Erfahrung wird Rede und Antwort stehen und alle Fragen rund um das Thema „Ausbildung



Hier findest Du unsere Ausbildungsbroschüre:



in der Marien Gesellschaft Siegen“ beantworten. Die Schwerpunkte der vorgestellten Ausbildungen liegen in der Medizin und Pflege. „Gerne unterstützen wir bei der Frage, welcher Ausbildungsberuf am besten zum potenziellen Bewerber passt und zeigen Perspektiven in unserem Unternehmen in einem persönlichen Gespräch auf“, so Personalleiterin Carmen Grewe. Daneben informiert die Marien Gesellschaft Siegen auf www.arbeitenimmarien.de und auf deren Social-Media-Kanälen über die Möglichkeiten des beruflichen Einstiegs./

/ Film zur Ausbildung

Der pünktlich fertiggestellte neue Ausbildungsfilm liefert jetzt erste Einblicke in die Ausbildung im St. Marien-Krankenhaus Siegen. Schaut doch auch da mal vorbei und gewinnt spannende Einblicke bei uns!



| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----------------------|------------------|-------------------------|------------------------|--------------------------------|-----------------------|----------------|---------------------|--------------------------|--------------------|-------------------------------------|--------------------------|---------------------|----------------------|
| unter diplom. Rechtsschutz | kleines Raubtier | unmodern (engl.) | ▼ | ▼ | einfarbig | Helfer, Mentor | ▼ | französisch: Straße | ▼ | Druckfehler | Altstadtviertel in nordafr. Städten | ▼ | Vorname der Speidel | ▼ |
| ▶ | ▼ | | | | großer Meeresraubfisch | ▶ | ○ 3 | ▼ | | | ▼ | | | |
| Fremdwortteil: drei | | Arzneiauszug | ○ 24 | | | | | | | Luft der Lunge | ▶ | ○ 18 | | |
| ▶ | | ▼ | Hebrideninsel | Rogen vom Stör | ▼ | ▼ | Teil des Baums | ▶ | ○ 9 | | | | Wundsekret | ▶ |
| englisch: tun, machen | ▶ | | kleines Bauernhaus | ▶ | | | | | Rauchkraut | ▶ | | | | britische Prinzessin |
| ▶ | | | techn. Erweiterung | ▶ | ○ 13 | | | | | Wort am Gebetsende | | hinterer Teil des Halses | Kiefernart | ▶ |
| subarktisches Herdentier | | | Ruinengstätte in Syrien | ▼ | | englisch: Rindfleisch | ▼ | rügend erinnern | ▶ | ▼ | ○ 8 | ▼ | | |
| peinliche Bloßstellung | Messestadt in Sachsen | Äußerung | ▼ | | Staat in Europa (Abk.) | ▶ | | ▼ | strenge Ausbildung | | Prägestempelabdruck | | fast, beinah | ▶ |
| ▶ | ▼ | ▼ | | | | | Kleidervolants | ▶ | | ○ 6 | ▼ | | | |
| besitzanzeigendes Fürwort | ▶ | | ○ 23 | | Lehrer Samuels | ▶ | | | griechische Siegesgöttin | ▶ | | ○ 1 | | ein Tierkreiszeichen |
| große Raumstation (Abk.) | ▶ | | | kleiner Bergwerkswagen | ▼ | pelziges Tierkleid | ▶ | | ▼ | Vogel der Arktis | | | Praliné | ▶ |
| religiöses Lied | ▶ | ○ 11 | | | Sklavin in der Oper 'Turandot' | Schwindler | ▶ | ○ 10 | | | | | | |
| asiatische Großkatze | ○ 25 | | norwegische Hauptstadt | ▶ | ○ 19 | | | ▼ | pommersche kleine Insel | | Ruinengstätte im Irak | | Mostrich | ▶ |
| ▶ | | | | | röm. Zahlzeichen: zwei | ▶ | | | Verbandstoff | ▶ | | ▼ | Abk.: Landgericht | |
| en face, vor sich | ▶ | | | | | | | | | | Untatzen zugeben | ▶ | | |

Liebe Leserinnen und Leser,

Die Bundesregierung möchte die Digitalisierung in Krankenhäusern fördern. Dafür gibt es das _____.
 Wie lautet das Lösungswort? Bitte die Lösung aufschreiben und bis zum 15. Mai 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 Johanna Hauptmann aus Steffenberg.

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--------------------------|------------------------|-----------------|-----------------------------|----------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|----------------------|-------------------------------|---------------------------|--------------------------|------------------|
| Keim-träger | Ereignis-grund | lästige Ange-wohnheit | ▼ | katho-lischer Wochen-tag | ▼ | ▼ | Klein-lebe-wesen im Wasser | höchster Vulkan Hawaiis | Einzel-stück | ▼ | West-europäer | ▼ | Sterbe-ort Wallen-steins | leicht färben |
| Defizit | ▶ | | ○ | | | | greifbar | ▶ | | ○ | | | | ▼ |
| | | | 16 | | | | | | | 4 | | | | |
| von Sinnen | | Aus-strahlung | ▶ | | | | griech. Vorsilbe: bei, daneben | ▶ | | | latei-nisch: ich | ▶ | ○ | |
| ▼ | | | | Adels-schicht im alten Peru | ▶ | ○ | | | Box-begriff (Abk.) | ▶ | | Birken-gewächs | | 20 |
| | | tropi-sches Edel-holz | ▶ | | | | still | Unsinn reden (ugs.) | ▶ | | | | | |
| | | ▼ | Paradies-garten | kleines Logik-rätsel | Ge-bäude-flügel | ▶ | | | ○ | | flache harte Unter-lage | ▼ | Haupt-stadt der Türkei | |
| | | | | | | | | | 14 | | | | | |
| im Jahre (latein.) | Damen-unter-wäsche | ▶ | | | | | | | ○ | ein Kletter-tier | Orientie-rungskarte | ▶ | | |
| ▼ | | | ○ | | Düsen-flug-zeuge | | | US-Film-komiker (Woody) | ▶ | | | | | Teile der Stunde |
| | | | 21 | | | | | | | | | | | |
| | deutsche Schau-spielerin | ▶ | | Staat in Mittel-amerika | ▼ | Fremd-wortteil: unter-halb | ▶ | | | | | alt-griech. Fabel-dichter | | |
| | | stark windig | ▶ | | | | | antiker mediz. Forscher (2. Jh.) | ▼ | Südost-asiat | ▶ | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | ○ | | Gabel-deichsel | am vorigen Tag | ▶ | | | | | | ○ | |
| | | | 5 | | | | | | | | | | 2 | |
| läng-liche Ver-tiefung | | Haupt-stadt von Sambia | ▶ | | | | | | serb. Roman-cier † (Danilo) | Fluss in Frank-reich | ▶ | | | |
| ▼ | | | | | | | | | | | | | | |
| | ○ | kurz für: bevor | | chem. Zeichen für Zink | Gewürz | ▶ | | | | | Sohn Isaaks (A.T.) | | englisch: nach, zu | |
| | 17 | | | | | | | | | | | | | |
| | österr.: Rat-schläge | ▶ | ○ | | | | | Kurier | ▶ | | | | | |
| | | | 12 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | streng, nicht heiter | ▶ | | | ○ | | italie-nischer Priester-titel | ▶ | | |
| | | | | | | | | | 22 | | | | | |



Jetzt mitmachen
und einen
Überraschungspreis
gewinnen!

Bild: © fphoto | Adobe Stock

Auflösung Rätsel 104

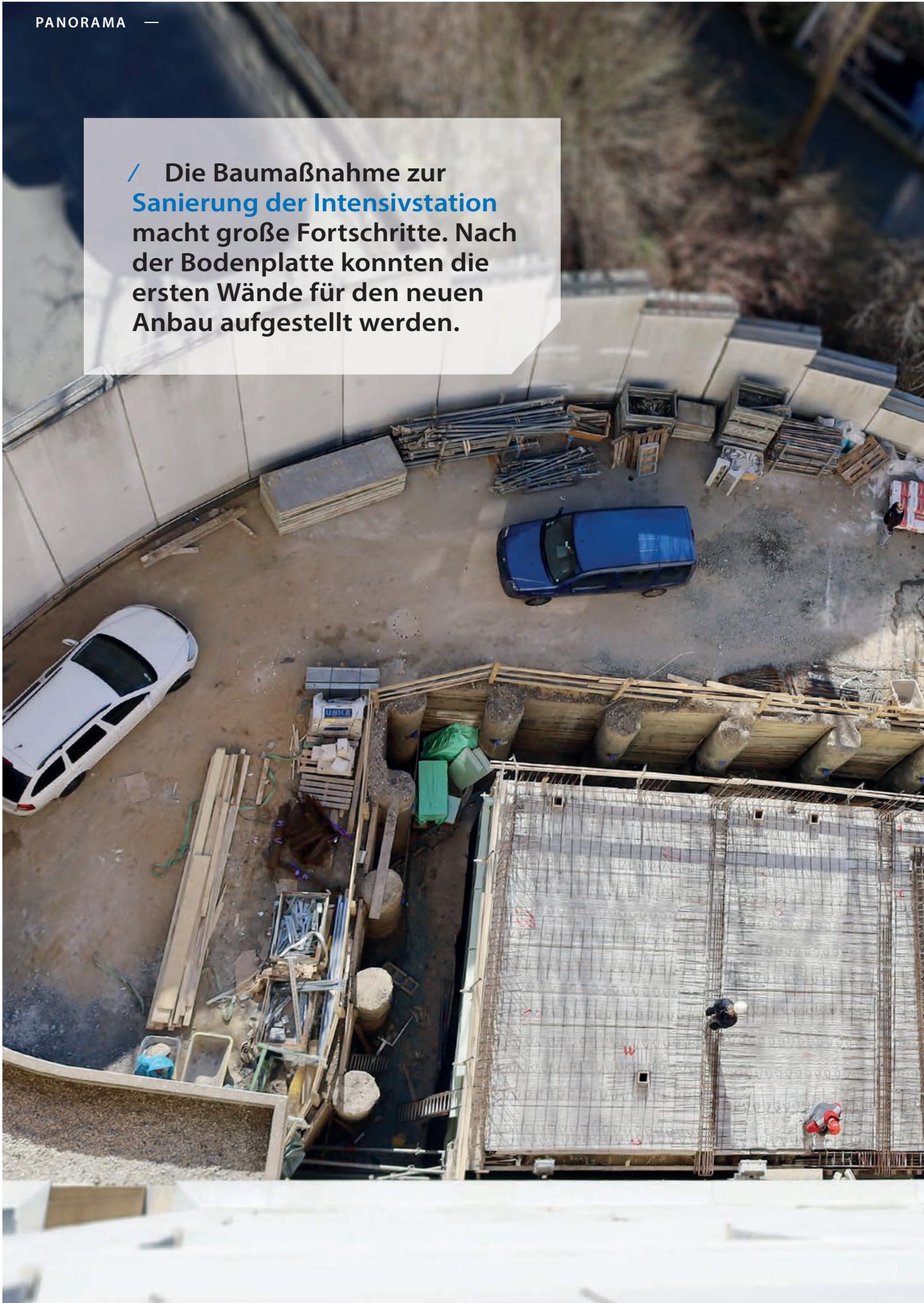
```

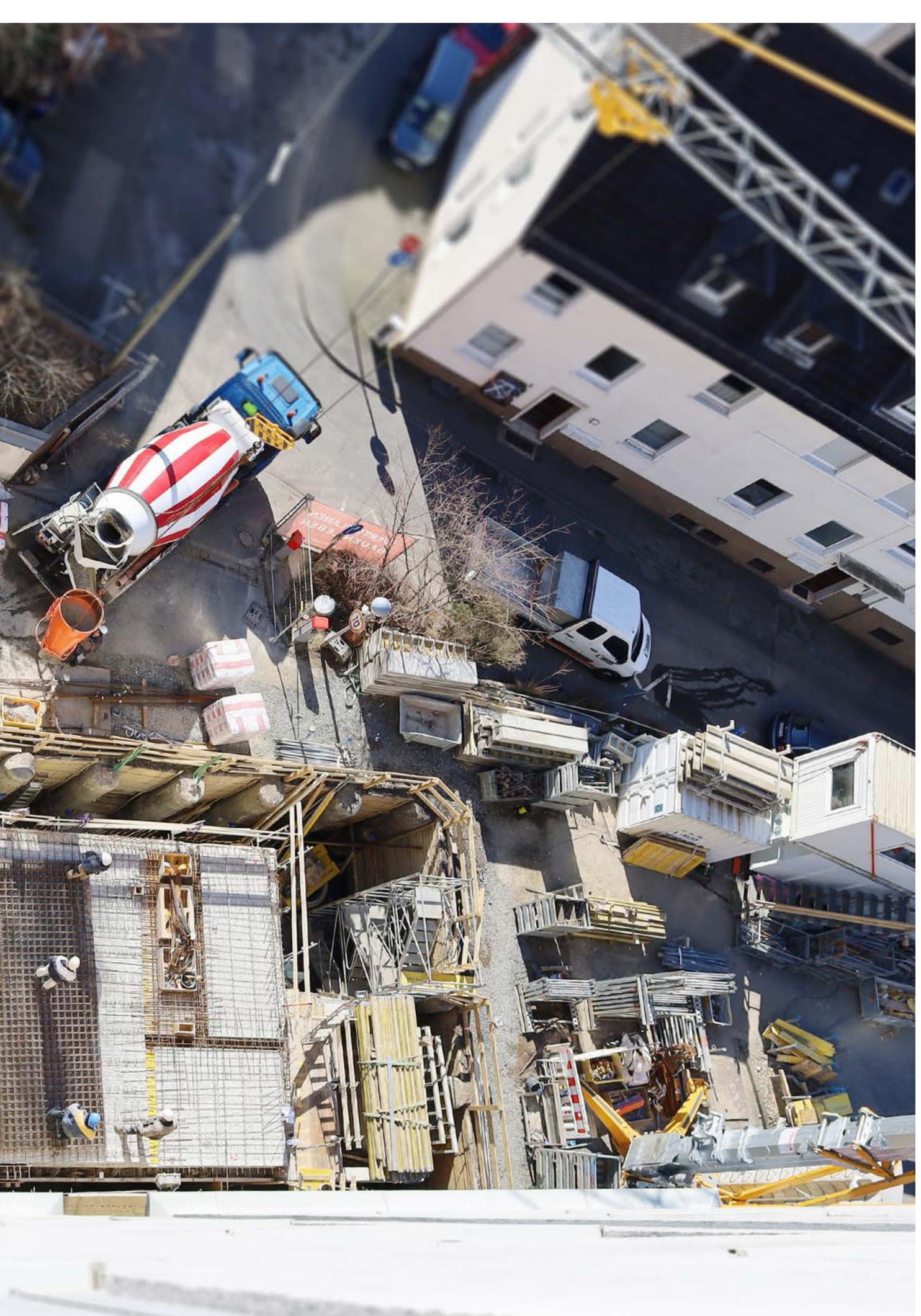
H H A B P P M Q T B A K
A U S L A G E P F E F F E R M U E H L E A P A N A G E
U R E A A L L Z U A E A A P A R T R A E S R A
S O L I D A S T U E R M E R I O G K A F T A N
A M E R O M A N C I E R M Z E A N I O S C
O R A N G E I L H E L I E B E R I R E S P R E E
Z E H N E G E R E S I N A R K O S E L E L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

```

MARIENFAMILIE

/ Die Baumaßnahme zur **Sanierung der Intensivstation** macht große Fortschritte. Nach der Bodenplatte konnten die ersten Wände für den neuen Anbau aufgestellt werden.





„1857: Ein genialer Entschluss“



Am 22. Februar feiert die Katholische Kirche jedes Jahr das Fest der Kathedra Petri, also „Petri Stuhlfest“. Damit ist der so genannte Lehrstuhl des Petrus gemeint – Symbol, des Lehramtes, welcher ihm von Jesus übertragen wurde. Dieser Lehrstuhl ist in Rom angesiedelt. Doch wie kam es zu diesem Fest? Es gab in Rom ein allgemeines, heidnisches Totengedenken in der Zeit zwischen dem 13. und 23. Februar. Bei den Feiern wurde für die Verstorbenen ein Totenmahl abgehalten und dabei auch ein Stuhl (lat. Cathedra) aufgestellt. In dieser Zeit haben die Christen auch des Heiligen Petrus gedacht. Den Stuhl des Petrus, dessen man gedachte, hat man später zu seinem „Lehrstuhl“ umgedeutet, der mit der Übernahme des römischen Bischofsstuhls zusammenhing.

Das Fest der Kathedra Petri führt uns zu den Anfängen der Katholischen Kirche zurück: Petrus war einer der „Zwölf“, die Jesus während seiner Missionstätigkeit begleitet haben: Sie waren fasziniert von ihm: Er wirkte Wunder, machte Kranke gesund, lebte Gottes- und Nächstenliebe. Er wollte die Herzen der Menschen erreichen und zur Liebe ermutigen.

Damit sein Werk weitergeht, hat Jesus Menschen in seine Nachfolge gerufen: die zwölf Jünger, dann 72, dann viele weitere. Die Nachfolger der Apostel heute, die Bischöfe, haben noch denselben Auftrag, den Jesus den zwölf gegeben hat: Macht alle Menschen zu meinen Jüngern! Tauft sie! Lehrt sie!

Einen seiner Jünger hebt Jesus besonders heraus: Er überreicht ihm – symbolisch – die Schlüssel des Himmelreiches: „Auf dich will ich Meine Kirche bauen! Ich werde dir die Schlüssel des Himmelreiches anvertrauen! Was du auf Erden bindest, soll auch im Himmel gebunden sein. Und was du auf Erden

lösest, soll auch im Himmel gelöst sein.“ Nach seiner Auferstehung bekräftigt er ihm: „Weide meine Lämmer, weide meine Schafe!“ Das Kriterium: „Petrus, liebst du mich mehr als die anderen?“ Petrus bejaht! Und er wird, gemeinsam mit dem Völkerapostel Paulus, zum Eckpfeiler der Kirche im ersten Jahrhundert. Jesus gibt ihm und den zwölf und dann den 72 Vollmacht: Sie verkünden und heilen. Aber wie?

1. In der Verbindung zu Jesus (Gebet)
2. Mt 28, 19: Sie sollen losgehen
3. Sie sollen taufen (neue christliche Identität); und Positives von Gott erzählen
4. Sie sollen gewiss sein: ER ist bei uns!

Über Syrien und Kleinasien gelangt Petrus nach Rom. Hier lehrt er und stirbt den Kreuzes-Tod, wie sein Herr und Meister. Wie kam es dazu? Unter Kaiser Nero brannte Rom. Die Schuld wird den Christen in die Schuhe geschoben. Und mit vielen anderen wird er im Zirkus von Rom verurteilt. Jesus hatte ihm den Martertod vorausgesagt. Sein Leib wird an einem heidnischen Begräbnisplatz beigesetzt, und wird ein früher Pilgerort – man vermutet ihn genau dort, wo heute der Petersdom steht.

Die Nachfolger des Petrus', die Bischöfe von Rom, übernehmen von ihm das Amt und die Verantwortung für die Gesamtkirche. Der Name „Papst“ kommt später für den Bischof von Rom auf – wahrscheinlich im vierten Jahrhundert. Das Dienst-Amt der Leitung des römischen Bischofs wurde nie angezweifelt. Der Kirchenlehrer Irenäus hat schon im Jahr 177 erklärt: „Mit der Kirche von Rom muss – wegen ihres besonderen Vorrangs – jede Kirche übereinstimmen.“

Papst Franziskus ist bereits der 267. Papst, und



Gründungsactie von 1858

es ist immer wieder faszinierend, sich die Liste der Päpste anzusehen – von Petrus bis heute: Es gab würdige und unwürdige Vertreter auf dem Petrus-Stuhl, lasterhafte Renaissance-Päpste, auch jeder Papst ist ein schwacher Mensch. Die „Unfehlbarkeit“ bezieht sich auf seinen Glauben und sein Hirte-Sein. Und dieser Kirche, für die Petrus steht, hat Jesus zugesagt, bei ihr bleiben zu wollen und sie zu erhalten.

Dienst am kranken Menschen

Für mich ist es immer wieder ein Wunder, dass nach all den Stürmen der vergangenen 2000 Jahre, nach all den vielen Sündern in ihren Reihen, diese Kirche bis heute besteht. Für mich ein Beweis ihres göttlichen Ursprungs. Oder, wie es ein befreundeter Theologe ausgedrückt hat: „Dass die Kirche bisher überlebt hat, ist die erstaunlichste Tatsache im Weltgeschehen. [...] Zahlreiche Weltreiche sind verfallen: das Babylonische Reich, das Ägyptische, das Römische, die griechischen Stadtstaaten, das Heilige Römische Reich Deutscher Nationen, der Staat Napoleons, das Kommunistische Russland im 20. Jahrhundert – um nur einige zu nennen.“ Und Stalin fragte: „Wie viele Divisionen hat der Papst?“

Was trägt diese Kirche letztlich? Es sind Glaube, Hoffnung und Liebe, die drei großen Tugenden. Die Christen haben dieser Welt ihren Stempel aufgedrückt: oft unbemerkt von der Öffentlichkeit, in aller Stille praktizieren sie Liebe, Güte und Barmherzigkeit, ohne Schlagzeilen, z.B. in Elendsvierteln dieser Welt. Aber wir brauchen gar nicht so weit zu gehen: auch der geniale Entschluss des Pfarrers Adam Krenzel, der 1857 zum Protagonisten eines Krankenhausprojektes wurde. Und er begann mit einer Spendenaktion zur Finanzierung seines Krankenhauses.

Und so dann auch auf die Aktien zu fünf Silbergroschen, die er drucken ließ. „Die Dividende zahlt Christus, dessen Kinder in dem neuen Krankenhaus gepflegt und geheilt werden sollen.“ Und weiter: „Die Aktionäre empfangen die Zinsen durch das hl. Messopfer, das in jedem Jahr um den 20. Februar gefeiert werden soll.“ Genau dieses feiern wir auch noch heute, für alle Wohltäterinnen und Wohltäter dieses Hauses, von damals bis in die Gegenwart.

Der Dienst am kranken Menschen ist bis heute der tiefe Grund für dieses Haus, und Sie, die Sie in Verwaltung, Pflege und ärztlichem Dienst tätig sind, geben dafür ein Zeugnis, für das ich Ihnen danken möchte! Auch da verläuft manches still und unbesehen, aber effektiv allemal. Das St. Marien-Krankenhaus und alle Einrichtungen unserer Marien Gesellschaft Siegen müssen immer wieder zu den Quellen zurück – „Back to the roots“ – aus denen heraus wir agieren: die von Christus aufgetragene Liebe zum Nächsten.

Damit geben wir ein starkes Zeugnis für die Kirche, als Kirche, die heute so negativ – in vielen Fällen zu recht – dasteht. Aber diese Kirche lebt, seit 2000 Jahren, und wir tragen durch unseren Dienst dazu bei. Danke dafür!

Amen. /

Predigt von Pfarrer Karl-Hans Köhle, Dechant, zur „Aktienmesse“ im Jahr 2022



KARL-HANS KÖHLE

Pfarrer, Dechant



© freemove / Adobe Stock

Frühjahrs- müdigkeit bekämpfen

/ Die Tage werden länger, erste Blütenknospen sprießen auch auf der Lippen Höhe aus der Erde, die Vögel zwitschern. Eigentlich ein Grund zur Freude, doch statt Vitalität ist da ein ständiges Gähnen – die Frühjahrs-
müdigkeit hält Einzug. Insbesondere zwischen März und April fühlen sich viele Menschen von Antriebslosigkeit, Müdigkeit oder Kopfschmerzen geplagt und kommen trotz erster Frühlingsgefühle nicht so richtig in Schwung. Grund hierfür ist unter anderem das Ungleichgewicht zweier Hormone: Serotonin und Melatonin. Im Frühjahr produziert der menschliche Körper wegen der intensiveren Sonneneinstrahlung vermehrt das Glückshormon Serotonin, welches für die Aktivierung unseres Körpers und die gute Laune zuständig ist. Steigt die Serotoninproduktion wird gleichzeitig die Produktion des Schlafhormons Melatonin reduziert. Die Melatoninproduktion ist vor allem in den Wintermonaten im Gange. Im Frühjahr gerät das Verhältnis dieser beiden Hormone nach der langen Winterpause aus dem Gleichgewicht und der menschliche Körper braucht eine gewisse Zeit – etwa zwei bis vier Wochen – bis er sich an die neuen Licht- und Temperaturverhältnisse gewöhnt hat. Statt der Frühjahrs-
müdigkeit nachzugeben, helfen Bewegung im Freien – beispielsweise eine Laufrunde um die Breitenbachtalsperre –, Tageslicht und eine ausgewogene, gesunde Ernährung dabei die Balance im Inneren wieder herzustellen. Sollte die Müdigkeit jedoch länger anhalten und nicht nur im Frühjahr auftreten, empfiehlt es sich zum Arzt zu gehen.



Endlich durchstarten

/ Nach der langen Winterpause heißt es für viele von uns runter von der Couch und rein in die Laufschuhe. Während die einen auch in der kalten Jahreszeit ihren Trainingsplan konsequent durchgezogen haben, kämpfen die anderen damit, sich allmählich aufzuraffen, um den Trainingsstand vom Firmenlauf des Vorjahrs wieder zu erreichen. Digitale Helfer, wie Fitnessarmbänder oder Schrittzähler-Apps können uns im Alltag dabei unterstützen unser tägliches Aktivitätspensum im Blick zu behalten, die gesteckten Ziele zu erreichen und uns den notwendigen Motivationskick liefern. Analog dazu kann auch der Wiedereinstieg mit einem Trainingspartner an der Seite gelingen. Ob beim Tennis, Laufen oder Fußball – gemeinsam macht das Durchstarten doppelt so viel Freude!

Pollen im Anmarsch

/ Im Frühjahr erwacht die Natur aus ihrem Dornröschenschlaf. Überall blüht und sprießt es und damit befinden wir uns auch schon mitten in der Pollenflugzeit. Betroffene Allergiker sind in dieser Zeit von Symptomen wie tränenden, juckenden Augen, Niesattacken, einer laufenden Nase, geschwollenen Lidern, Juckreiz an Gaumen, Rachen oder Ohren, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Atemnot geplagt. Mit ein paar praktischen Tipps kann es dennoch gelingen den Frühlingsanfang zu genießen. An erster Stelle gilt es herauszufinden, welche Pollen Beschwerden bereiten. Ein Arzt kann diagnostizieren, ob Sie von einer Pollenallergie betroffen sind, herausfinden auf welche Pollenarten Sie allergisch reagieren und Sie medizinisch beraten. Ein Pollenflugkalender verschafft Allergikern Orientierung und zeigt auf, wann verstärkt Vorsicht geboten ist. In einem Pol-



© Wolfi / Adobe Stock

lenstagebuch können tägliche Allergie-Beschwerden dokumentiert und Erfolge festgehalten werden. Um die Pollenbelastung möglichst gering zu halten, empfiehlt es sich die Wäsche nicht draußen zu trocknen und die Kleidung nach dem Spaziergang zu wechseln. Pollenbehaftete Wäsche sollte möglichst außerhalb des Wohn- und Schlafbereiches gelagert werden. Eine Dusche am Abend hilft pollenfrei zu Bett zu gehen. Tauschen Sie sich mit Leidensgenossen aus, teilen Sie Ihre persönlichen Tipps, motivieren und ermutigen Sie sich. Bald haben Sie es geschafft!



Lachen ist gesund

/ Auch wenn es uns angesichts des Ukraine-Kriegs oft im Halse stecken bleibt: Lachen ist die beste Medizin! Und tatsächlich haben Studien gezeigt, dass ausgiebiges Lachen biochemische Prozesse im Organismus aktiviert, die sich positiv auf unseren Körper und Geist auswirken. Zwar können wir Krankheiten nicht einfach weglachen, doch wer ausgiebig und von Herzen lacht kann aktiv etwas für sein Wohlbefinden und die eigene Gesundheit tun. Das Immunsystem wird aktiviert und die Abwehrkräfte gestärkt. Durch die besondere Atmung wird mehr Sauerstoff aufgenommen, was neben unserem Herz-Kreislauf-System auch den Stoffwechsel anregt. Endorphine werden freigesetzt, Stress wird abgebaut und auch das Schmerzempfinden verringert sich. Wer es einmal selbst ausprobieren möchte kann seine Lachmuskeln auch ganz einfach zuhause trainieren: Mundwinkel zu einem breiten Grinsen auseinanderziehen, für eine Minute lang halten, hineinspüren.

Durch Wald und Wiese



/ Eine schöne Aussicht genießen, Waldluft – sofern der Borkenkäfer im Siegerland ihn noch stehen ließ – riechen, vorbei an Bachlauf und Wiese. Wandern macht nicht nur Spaß, es bringt auch eine Reihe an gesundheitsförderlichen Aspekten mit sich. Durch die körperliche Aktivität kommt die Fettverbrennung in Schwung. Regelmäßiges Wandern kann dabei helfen, überschüssige Pfunde loszuwerden und das eigene Körpergewicht zu reduzieren. Wer regelmäßig wandert,

stärkt das Herz-Kreislauf-System, trainiert seine Ausdauer und tut gleichzeitig auch noch etwas für das Immunsystem. Wandern ist gelenkschonender als andere Sportarten, wie z.B. Joggen und wirkt sich positiv auf den gesamten Bewegungsapparat aus. Und auch der Seele tut es gut. Beim Wandern können wir dem hektischen Alltag entfliehen, die Stille des Waldes und Schönheit der Natur an Sieg, Eder und Lahn genießen, einfach mal abschalten und neue Kraft schöpfen.

Superfood Karotte

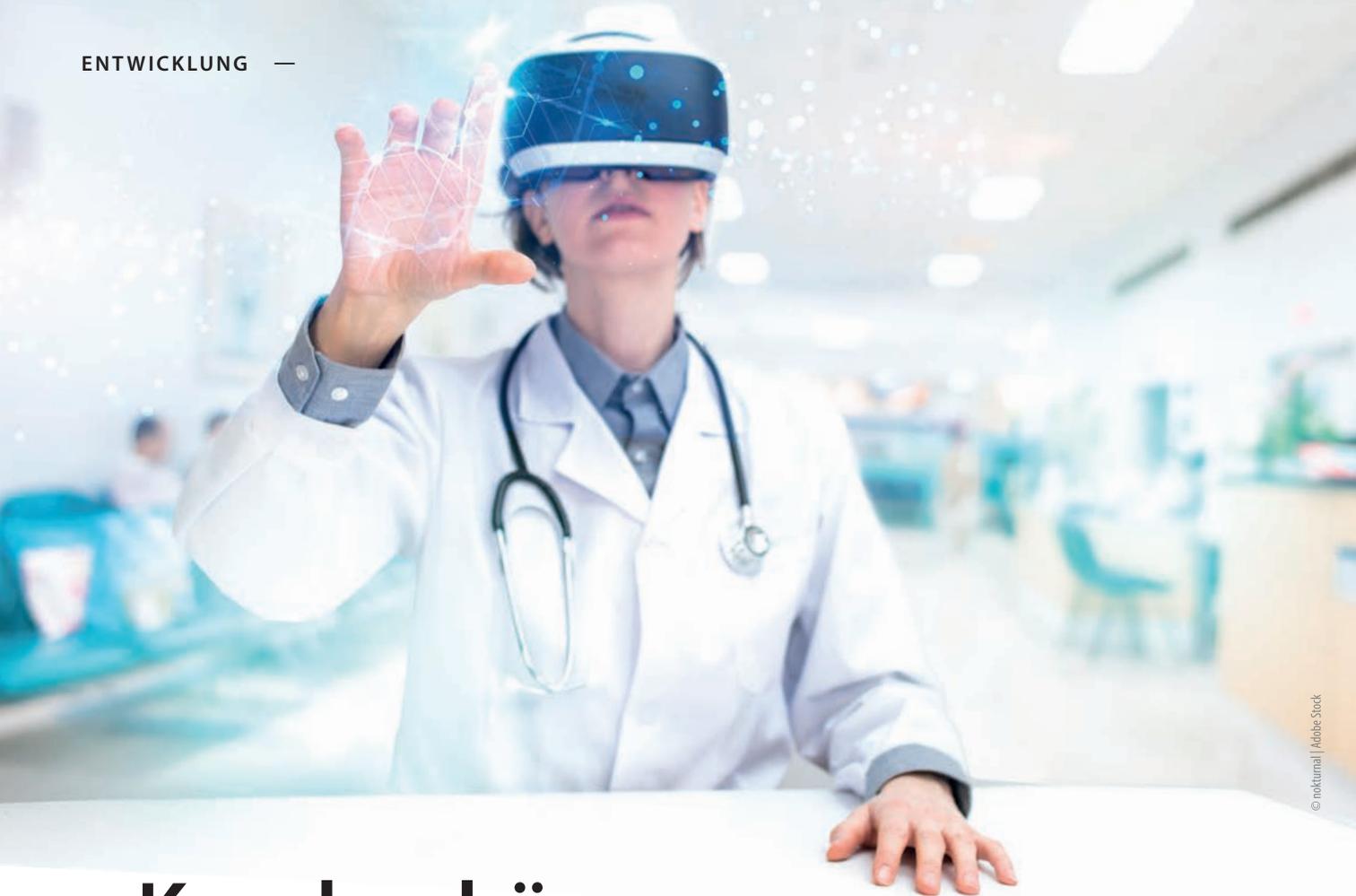


/ Ob roh, gekocht, als Saft, Suppe, Salat oder saftiger Rüblikuchen. Die Karotte ist ein absolutes Lieblingsgemüse und heimisches Superfood. Dank ihrer guten Lagerfähigkeit ist die Karotte das ganze Jahr aus regionalem Anbau erhältlich und daher auch ein beliebtes Gemüse der Küche vom Klinikservice Siegerland. Das leckere Wurzelgemüse ist unter anderem reich an Vitaminen und Mineralstoffen und enthält wenig Kalorien. Karotten haben einen hohen Carotinoidgehalt. Dies sind jene Pflanzenstoffe, welche für die Farbgebung der Karotte verantwortlich sind. Zu ihnen gehört auch das sogenannte Beta-Carotin, das in Karotten reichlich vorkommt. Der menschliche Körper kann Beta-Carotin in Vitamin A umwandeln, was sich etwa positiv auf unser Sehvermögen, die Haut, unsere Knochen und die Immunabwehr auswirken kann. Carotine werden vom Körper besonders gut aufgenommen, wenn die Karotte erhitzt, püriert oder entsaftet wurde. Um die Wirkung des fettlöslichen Beta-Carotins voll zu entfalten, empfiehlt sich bei der Zubereitung die Zugabe von ein paar Tropfen hochwertigem Öl. Karotten gibt es übrigens nicht nur in orange. Auch weiße, gelbe oder violette Karotten sind zu finden. Form und Größe können ebenfalls variieren. Entdecken Sie die Möhrenvielfalt!





Im April und Mai findet in den Einrichtungen der Marien Gesellschaft Siegen eine sog. **360°-Befragung** statt. Hier werden die unterschiedlichen Perspektiven – Mitarbeitende, Einweisende sowie Patientinnen und Patienten – analysiert, um Rückschlüsse auf die Situation in den Einrichtungen ziehen zu können. Die Befragung führt das Befragungsinstitut „anaQuestra“ durch, und das Unternehmen hat keine Einsicht in die Rohdaten, um die Anonymität zu wahren. Bitte schon vormerken: Ende des Jahres findet dann die Rezertifizierung der Marien Gesellschaft Siegen statt. Auditoren werden dabei in einer Stichprobenauswahl alle Sparten bezüglich der Umsetzung der ISO 9001 Normanforderungen sowie der unternehmensintern getroffenen Regelungen bezogen auf die Prozesslandkarte des Unternehmens begutachten.



Krankenhäuser im Metaverse

Nicht erst vor dem Hintergrund des Krankenhauszukunftsgesetzes beschäftigt das Thema „Digitalisierung“ aktuell viele Krankenhäuser, doch kündigt sich schon jetzt eine neue Herausforderung an, die das Bisherige sicher in den Schatten stellen wird: Metaverse. Freilich gibt es diesen Kosmos allenthalben in den Köpfen der großgewordenen Nerds im Silicon Valley, doch ist das dahinterliegende Potenzial so verlockend, dass man dies nicht einfach ignorieren könnte.

Auf dem ersten Blick wirkt eine parallele Welt, in der sich Avatare bewegen und dort arbeiten, spielen und auf verschiedenste Art und Weise kommunizieren und interagieren können, wie ein aufgebrühtes Second Life: Grobpixelig und langweilig. Doch hat es eine völlig andere Dimension. Heutige Technologien können vielleicht als Bestandteile eines Metaversums gewertet werden und gewisse Nutzererfahrungen ermöglichen.

Setzte bei Kliniken zeitverzögert um 2000 der Start ins Internet ein und folgten ab 2008 Social Media sowie Mobile so steht nun die vollständige Virtualisierung an, wobei die Grenzen zwischen on- und offline sich auflösen werden. Einzig die Basis, auf dessen Grundlage der Prozess hin zum Metaver-

se nun verlaufen wird, steht noch nicht; eine konzertierte Aktion der bisherigen Tech-Protagonisten zeichnet sich aktuell nicht ab: zu verschieden die Interessen und Strategien. Und so wird vermutlich ein Akteur mit einer rudimentären Version starten und vermag sich dann ab einer kritischen Nutzergröße von gegriffen einer Milliarde Usern schließlich durchsetzen. Triebfeder für diese Entwicklung ist dabei die Infrastruktur, die sich entlang der erforderlichen Rechenleistung, des Speicherbedarfs und Übertragungsrates massiv erweitern wird.

Kliniken, ob sie es nun wollen oder nicht, werden als große Datenproduzenten und -konsumenten zwangsläufig in den Sog des Metaverse geraten. Dort wird ein komplettes virtuelles Gesundheitswesen entstehen, das in allen zeitlichen und räumlichen Dimensionen persistent in Echtzeit dargestellt wird – inklusive aller Inhalte und insbesondere sämtlicher Interaktionen aller Beteiligten, die sich als Avatare im Metaversum bewegen.

Das wirft sicher große ethische Fragestellungen auf. Auch ist zu hinterfragen, wer nun das Metaverse kontrollieren wird. Das Internet war in seiner Grundanlage demokratisch als freier Raum organisiert, doch erleben wir, wie sich das Internet als Motor der Spaltung und Ungerechtigkeit entwickelt. Dem Metaverse droht Ähnliches, und so formuliert sich schon der Auftrag für die Krankenhäuser als Teil der Infrastruktur: Sie müssen schon jetzt die Digitalisierung als einen Zwischenschritt begreifen und ihr Zukunftsbild im Metaverse zeichnen. /



Frühlings- Impressionen

Fotokolumne von
Martina Auffenberg



frisch. gesund. lecker.



Nutzen Sie das Catering-Angebot
des Klinikservice Siegerland für
Ihre privaten Feiern!



**Klinikservice
Siegerland**

Wir kochen für Sie!

Klinikservice Siegerland GmbH

Daimlerstraße 50
57072 Siegen

Telefon 0271 222931-10

www.klinikservice-siegerland.de