Marien
Gesellschaft
Siegen

Magazin
Sommer 2022
Nr. 106

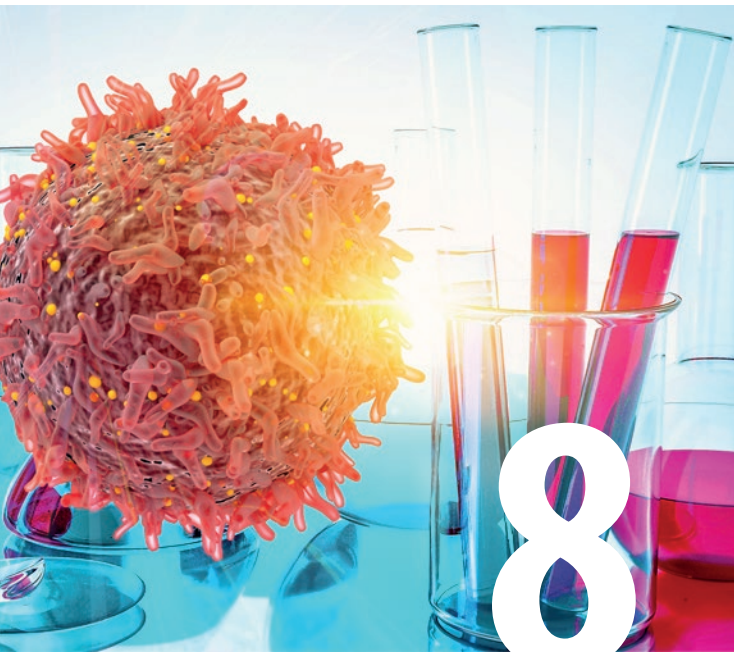
MARIEN / KONKRET

Onkologie: Spitzenmedizin in Siegen / 8

24 ENTWICKLUNG
Charta der Vielfalt

17 REPORT
Gefäßmedizin ausgezeichnet

38 ENGAGEMENT
Spende für Hospiz



/ KONKRET
4 "Hirnfrost"

/ MAILBOX
6 Kurznachrichten

/ SCHWERPUNKT
8 Diagnose Krebs
10 Überregionales Zentrum für Krebsmedizin
12 Häppchenweise Tumorzellen abtöten
14 Gebärmutterhalskrebs

/ PERSPEKTIVE
22 Mehr für Menschen durch Marien digital

/ REPORT
17 Gefäßmedizin erhält hohe Auszeichnung
26 Eine Intensivstation entsteht
30 Später Einstieg
40 Pflegekammer NRW besucht Siegen
44 Marien-Grotte eingesegnet

/ ENGAGEMENT
38 Größte Einzelspende für Hospiz auf der Eremitage

/ ENTWICKLUNG
18 Chefarztwechsel in der Anästhesie
20 Neue Landmarke Siegens
24 Marien Gesellschaft Siegen unterzeichnet Charta der Vielfalt
34 Ein Vierteljahrhundert Haus St. Elisabeth

/ GESUNDHEIT
16 Virtuelle Krebsprävention
46 7 Tipps für die heißen Tage

/ PANORAMA
32 Rätsel
47 Sommer-Impressionen

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, Kay-Helge Hercher, Sylwia Sobczyk, Martina Auffenberg, Titelbild: peterschreiber.media | 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 eingereichter Unterlagen vor. Beiträge für die **MARIEN KONKRET** Nr. 107 können bis zum 15. August 2022 eingereicht werden.

MARIEN KONKRET Nr. 106, Juni – August 2022, ISSN 1863-9356

Sehr verehrte Damen und Herren,
liebe Leserinnen und Leser,

nach zwei Jahren Corona-Dauerbelastung für das Gesundheitswesen hatten wir alle die Hoffnung auf ein „Luftholen“ und auf eine Rückkehr in die Normalität 2022 gesetzt. Ein wenig ist das zur Zeit zwar für uns alle spürbar, aber die immer noch sprachlos machende Entwicklung des von Russland begonnenen Angriffskrieges gegen die Ukraine hat vieles, auch in unserem Umfeld, aus der Balance gebracht.

Unsere Marien Gesellschaft ist ebenso betroffen von den internationalen Systemstörungen infolge des Krieges. Alleine der Blick auf die Energie- und Materialkostenentwicklungen, die Unwägbarkeiten bei den Kostenentwicklungen zukünftiger Bauvorhaben und die Lieferprobleme bei medizinisch wichtigen Hilfsmitteln bewirken lange nicht mehr gekannte Unsicherheiten.

Leider ist es im Gesundheitswesen eben nicht so, dass wir solcherlei Entwicklungen über Preiserhöhungen an die Nutzer unserer Leistungen weitergeben können, so wie dies andere Branchen tun. In einem Festpreissystem von Fallpauschalen, Pflegesätzen, EBM-Abrechnungsziffern und viel zu niedrig angesetzten Baupauschalen sind wir auf die Politik angewiesen, um inflationäre Entwicklungen am Markt abfangen zu können.

Und so müssen wir nun, nach zwei Jahren Ausnahmezustand durch Corona, abermals auf die Bundesregierung und vor allem auf die gerade neu gewählte Landesregierung setzen, um einen Kahlschlag in der Versorgung zu verhindern. Dort scheint das Thema bereits angekommen zu sein. Im Sondierungspapier der sich anbahnenden schwarz-grünen NRW-Regierungskoalition steht es schwarz auf weiß:

„Wir werden in den kommenden fünf Jahren erhebliche finanzielle Anstrengungen unternehmen, damit in allen Krankenhäusern die notwendigen Investitionen in Ausstattung und Personal erfolgen können.“

Nun wird es entscheidend sein, was am Ende im Koalitionsvertrag an konkreten „Buchungen“ vorgenommen wird. Wir werden dies genau beobachten und im regen Austausch mit unseren neu (wieder-)gewählten regionalen Vertretern im NRW-Landtag auf eine auskömmliche Umsetzung der Versprechen pochen.

Trotz aller Negativentwicklungen im Umfeld hat sich aber bei uns auch eine Menge Positives getan: Unsere neue Intensivstation macht riesige Fortschritte, die Digitalisierungsoffensive „Marien digital“ nimmt Fahrt auf und wir sind vom Land NRW als „Onkologisches Zentrum“ für die gesamte Region anerkannt worden. Last, not least haben wir uns offen zu einem toleranten und wertschätzenden Miteinander in der Marien Gesellschaft Siegen bekannt:
Die „Charta der Vielfalt“ ist seit Ende Mai manifester Bestandteil unserer Unternehmenskultur!

Ich wünsche Ihnen nun viel Freude bei der Lektüre unserer neuen „Konkret“ und grüße Sie in der Hoffnung auf einen für uns alle friedlicheren und möglichst unbeschwerten Sommer.

Ihr

Hans-Jürgen Winkelmann
Hauptgeschäftsführer

/ Die Internationale Kopfschmerz-Klassifikation nennt das Phänomen etwas umständlich „Kopfschmerzen zurückzuführen auf Einnahme oder Inhalation eines Kältereizes“, besser bekannt als „Kälte-Kopfschmerz“ oder „Hirnfrost“. Kältebedingte Kopfschmerzen, die im Übrigen auch durch äußere Kältereize ausgelöst werden können, zählen zu den primären Kopfschmerzen, die nicht durch eine andere Krankheit hervorgerufen werden. Es handelt sich um einen heftigen Kopfschmerz, der ausgelöst werden kann, wenn etwas Kaltes wie Eis den Gaumen oder die Rachen-Hinterwand berührt. In der Regel verschwindet er dann nach wenigen Sekunden oder Minuten.

© Pattarisara | Adobe Stock

Dreharbeiten für Marien Broadcast

/ Die Marien Gesellschaft Siegen setzt auf neue Formate und entwickelt seit dem letzten Jahr in der Reihe „Marien Broadcast“ unterschiedliche Bewegbild-Projekte. Nach einem Film über die Ausbildung im Herbst letzten Jahres, abrufbar auf der Kampagnenseite arbeitenimmarien.de, und die Kardiologie zu Jahresbeginn, lag der Fokus im Frühling auf dem Pflegberuf und seine vielfältigen Ausprägungen. Kurz vor dem Sommer wurde schließlich ein Projekt abgeschlossen, das sich speziell an Studierende der Medizin richtet. Auch diese Beiträge von Marien Broadcast sind auf der Recruiting-Plattform der Gesellschaft zu finden.

Tag der Pflege

/ In diesem Jahr stand der Internationale Tag der Pflege unter dem Motto „Vitamine für die Pflege“. Das Betriebliche Gesundheitsmanagement der Marien Gesellschaft Siegen nahm dies zum Anlass und überraschte Mitarbeitende an dem Tag mit einem leckeren und vitaminreichen Mittagessen. „Damit wollten wir uns bei den Mitarbeitenden für ihren täglichen Einsatz und ihr Engagement ganz herzlich bedanken“, so Cornelia Fürhoff vom Betrieblichen Gesundheitsmanagement der Marien Gesellschaft Siegen. Nach dem erfolgreichen Auftakt der betrieblichen Gesundheitskampagne im letzten Jahr habe man sich auch dieses Mal viele Gedanken gemacht, womit man den Mitarbeitenden eine kleine kulinarische Freude bereiten könnte.

Kampagnenmotiv 2022

Rudelturnen in Siegen

/Rudelturnen an unterschiedlichen Orten macht die Krönchenstadt zu einer Sportstadt. Auch in diesem Jahr findet eine ganze Reihe an Veranstaltungen hierzu statt und so manch angelegtes Fettpölsterchen kann bis zum Sommerurlaub weggeschwitzt werden. Als sportbegeistertes Unternehmen machte die Marien Gesellschaft Siegen auch auf ihre Angebote zur Prävention aufmerksam. Nicht fehlen durfte dabei der Hinweis auf den Siegener Women's Run, bei dem die Gesellschaft Hauptsponsor ist. Im Bild: Marlene Stettner, Johanna Netzer und Alexandra Netzer.

Demenzpaten gesucht

/Das bürgerschaftliche Engagement der ehrenamtlich Mitarbeitenden bildet für die Marien Gesellschaft Siegen eine zentrale Säule und ist ein wertvoller Dienst in den über 30 Einrichtungen der gemeinnützigen Gesellschaft. Dabei gibt es verschiedene Bereiche, in denen sich Interessierte ehrenamtlich dort engagieren und aktiv werden können. Seit dem Frühling sucht beispielsweise das St. Marien-Krankenhaus Siegen ehrenamtliche Demenzpaten und -patinnen, die sich bei der Begleitung von Menschen mit Demenz im Krankenhaus einbringen möchten. Die Ehrenamtler werden durch Profis speziell für ihren Einsatz geschult. Der nächste Kurs findet am 12. Und 13. Juli statt.

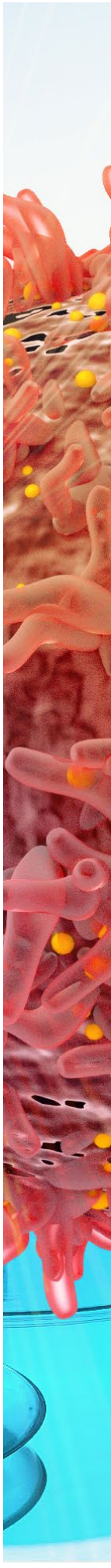
Tag der Händehygiene

/Der Internationale Tag der Händehygiene hat in Zeiten der Coronavirus-Pandemie noch stärker an Bedeutung gewonnen. Denn Händehygiene gehört zu den wichtigsten Maßnahmen beim Schutz vor Infektionen. Insbesondere in einer Zeit, in der immer mehr Lockerungen greifen und die zukünftige Entwicklung der Pandemie unklar ist, gilt es die Mitarbeitenden weiter für dieses wichtige Thema zu sensibilisieren. Im Bild: die frisch gebackene Hygienefachkraft Caroline Stinner mit Bernhard Külpmann (Leitende Hygienefachkraft).

Ein Kran geht, ein Kran kommt

/Fast wirkt es so, als würden sich die Kräne hier in der Siegener Kampenstraße von Gebäude zu Gebäude vorarbeiten: Markierte bis in den Frühling hinein ein Kran den Anbau für die neue Intensivstation, so steht nach dessen Abbau nun ein neuer am alten Waisenhaus, bei dem neben dem Dach gleich die gesamte Fassade renoviert wird. Blickt man nun über die Nordstraße hinweg, so lässt sich schnell erahnen, wo der nächste Kran die agile Marien Gesellschaft Siegen markieren wird.

Diagnose Krebs



Wenn sich bestimmte Abschnitte der Erbsubstanz, die Gene, verändern, die Erbinformationen dadurch „verfälscht“ und diese Veränderungen nicht mehr repariert werden, entstehen Krebszellen. Je älter man wird, desto unzuverlässiger arbeitet das Reparatursystem der Gene. Dies zeigt sich in den Neuerkrankungszahlen: Für Frauen und Männer liegt das mittlere Erkrankungsalter bei 69 Jahren. Es gibt jedoch auch Krebsarten, die primär jüngere Erwachsene betreffen.

Grundsätzlich gilt: Wir alle haben die Veranlagung Krebs zu bekommen. Immer wieder hört man davon, dass jemand sein ganzes Leben geraucht und getrunken hat und im Alter von über 90 Jahren friedlich eingeschlafen ist, weil er alt war. Aber Hand aufs Herz: Das ist eher eine Seltenheit. Zu den Faktoren, die Gene verändern und so die Krebserkrankung auslösen können, gehören UV-Strahlen, Chemikalien und chronische Infektionen sowie die „üblichen Verdächtigen“ Tabakrauch, ein erhöhter Alkoholgenuss und eine ungesunde Lebensweise mit wenig Gemüse, Obst und Bewegung. In fünf bis zehn Prozent der Fälle sind die Veränderungen erblich bedingt und der Krebs tritt in den betroffenen Familien in jeder Generation und dann schon in jungen Jahren auf.

Man spricht bei jeder Geschwulst immer von einem Tumor, wobei nicht jeder Tumor bösartig ist. Die Bezeichnung Krebs ist mit „bösartig“ gleichzusetzen. Bösartig bedeutet, dass köpereigene Zellen beginnen sich unkontrolliert zu teilen und zu vermehren. Der Krebstumor kann in gesundes Gewebe einwachsen und Tochtergeschwülste bilden, welche „Metastasen“ genannt werden und Absiedlungen der gleichen Krebsart in andere Körperregionen bedeuten.

Ein Krebs kann auch an derselben Stelle, an der er chirurgisch entfernt oder bestrahlt wurde, noch einmal wachsen. In dieser Situation spricht der Mediziner von einem „Lokalrezidiv“. Ein gutartiger Tumor wie eine Fettgewebsgeschwulst bildet nie Metastasen und muss auch nicht bestrahlt werden. Hier reicht die operative Entfernung aus und das Risiko eines „Lokalrezidivs“ ist sehr gering.

Ist Krebs heilbar?

Krebszellen stimulieren sich selber zur Teilung. Wachstumshemmende Signale aus der Zell-Umgebung ignorieren sie und sie können sich unendlich oft teilen. Sie sind potenziell unsterblich und vermögen es, bestehende Blutgefäße für ihr eigenes Fortleben „anzuzapfen“. Ihre gefährlichste Eigenschaft besteht jedoch darin, in angrenzendes Gewebe einzudringen, sich im Körper auszubreiten und an entfernten Stellen Tochtergeschwülste zu bilden. Dies macht einen bösartigen Tumor zur lebensbedrohlichen Gefahr.

Statistisch betrachtet muss jeder Vierte damit rechnen, im Laufe seines Lebens an Krebs zu erkranken. In Deutschland erkranken pro Jahr über 500.000 Menschen neu an Krebs. Ungefähr die Hälfte aller Krebserkrankungen kann geheilt werden – für vier von fünf Kindern gibt es Heilung –, wobei je nach Art und Ausbreitungsstadium der Krebserkrankung die Heilungsraten höher, aber auch niedriger liegen können. /

© catalin | Adobe Stock

Schwerpunktbereich Onkologie

Neben der Orthopädie und Herz- und Gefäßmedizin ist die Onkologie einer der Schwerpunktbereiche des St. Marien-Krankenhauses Siegen. Seit den 1970er Jahren mit der Etablierung der Strahlentherapie spezialisieren sich die Kliniken des St. Marien-Krankenhauses auf die Behandlung von Krebserkrankungen.

Überregionales Zentrum für Krebsmedizin

Onkologisches Zentrum Südwestfalen vom Land Nordrhein-Westfalen anerkannt

Das Onkologische Zentrum Südwestfalen am St. Marien-Krankenhaus Siegen wurde jetzt von der Bezirksregierung Arnsberg im Krankenhausplan des Landes Nordrhein-Westfalen als medizinisches Spitzenzentrum der Onkologie mit überregionalen besonderen Aufgaben ausgewiesen. Damit ist das St. Marien-Krankenhaus Siegen die einzige Einrichtung zwischen Köln/Bonn, Dortmund und Marburg/Gießen, die über diesen Status verfügt.

Der Leiter des Onkologischen Zentrums, Chefarzt Prof. Dr. med. Ralph Naumann, wertet diese besondere Auszeichnung vor allem als Erfolg der intensiven fachübergreifenden Zusammenarbeit innerhalb des St. Marien-Krankenhauses und des von mehreren Kliniken im Jahr 2017 gegründeten, zunächst regionalen, Onkologischen Zentrums. „Nur zusammen mit den auf Krebserkrankungen spezialisierten Fachkliniken im Haus, den seit 2004 ausgebauten Organkrebszentren und unseren externen Kooperationspartnern konnte dieser Meilenstein erreicht werden“, führt Prof. Dr. med. Frank Willeke, Medizinischer Direktor des St. Marien-Krankenhauses und stellvertretender Leiter des Onkologischen Zentrums, aus.

Im Onkologischen Zentrum, dessen Anfänge mit der Etablierung der ersten und bislang einzigen Strahlentherapie der Region bereits in den 1970er Jahren im St. Marien-Krankenhaus Siegen zu finden sind, arbeiten Onkologen eng mit Strahlentherapeuten, Nuklearmedizinern, Radiologen, Chirurgen, Gynäkologen und Gastroenterologen des St.

/ Höhere Überlebenschancen

Krebspatientinnen und -patienten, die in zertifizierten onkologischen Zentren behandelt werden, haben eine höhere Überlebensrate als diejenigen, die in einer Einrichtung behandelt werden, die nicht zertifiziert ist. Zu diesem Ergebnis kommt die im April 2022 veröffentlichte Wi-Zen-Studie „Wirksamkeit der Versorgung in onkologischen Zentren“. In dieser Studie wurden Daten von AOK-Versicherten sowie Daten aus regionalen klinischen Krebsregistern miteinander verknüpft und ausgewertet.

Marien-Krankenhauses zusammen. Komplettiert wird das Spektrum durch Kooperationspartner im nahen Umfeld. „Für die Patienten mit Krebserkrankungen bedeutet die offizielle Festschreibung des Standorts, dass für Menschen hier in Siegen und weit darüber hinaus auch zukünftig Zugang zu onkologischer Spitzenmedizin, Großgeräten und Therapien auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand haben werden“, so Prof. Naumann.

Der Hauptgeschäftsführer der Marien Gesellschaft Siegen, Hans-Jürgen Winkelmann, bezeichnet die Anerkennung durch das Land als „Meilenstein einer langen medizinischen Entwicklung und als Würdigung der Leistungen und der Fokussierung des Krankenhauses der letzten Jahrzehnte.“ Denn der Bescheid des Landes Nordrhein-Westfalen sehe ein Alleinstellungsmerkmal für Südwestfalen vor. „Die sehr hohe Expertise in der Behandlung von Krebserkrankungen ist das Ergebnis einer langjährigen intensiven abteilungs- und sektorenübergreifender Zusammenarbeit zwischen Medizinern im St. Marien-Krankenhaus und zahlreicher Fach- und Hausärzte, den Fachpflegern und den Therapeuten. Von diesem hohen Qualitätsniveau profitieren vor allem die onkologischen Patienten in der Region, aber auch weit darüber hinaus,“ so Winkelmann.

Zudem biete das nach den Kriterien des Gemeinsamen Bundesausschusses, dem höchsten Gremium der Selbstverwaltung im deutschen Gesundheitswesen, anerkannte Zentrum ideale Bedingungen für die zukünftige Entwicklung der Krebsmedizin in Siegen. Unter dem Dach des Onkologischen Zentrums befinden sich überdies mehrere Organkrebszentren, die von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifiziert wurden. Einzigartig ist auch das von der Fachgesellschaft DGHO zertifizierte wissenschaftliche Studienzentrum, das es den Patienten ermöglicht, Zugang zu Therapien auf dem neuesten Stand der Forschung zu bekommen. /

PROF. DR. MED. RALPH NAUMANN

Leiter
Onkologisches
Zentrum Südwestfalen

Häppchenweise Tumorzellen abtöten

Die Strahlentherapie übernimmt eine wichtige Aufgabe beim Heilungsprozess

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

Dabei kann die Strahlentherapie meist in Kombination mit einer Chemotherapie vor einer Operation benutzt werden, um den Krebs zu verkleinern und damit besser für den Chirurgen operabel zu machen. Zum anderen kann die Strahlentherapie nach einer Operation (z. B. Brustkrebs) eingesetzt werden, um mikroskopisch verbliebene Tumorzellen nach einer Operation zu entfernen. Das ermöglicht heutzutage vielen Frauen den Brusterhalt und stellt im Vergleich zur kompletten operativen Entfernung der Brust eine Therapie mit guten bis sehr guten kosmetischen Ergebnissen für viele Frauen dar.

Gewaltige Sprünge in der Entwicklung

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

Modernste Verfahren

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

bösartigen Tumorzellen in den geordneten Zelltod (Apoptose). Diese Tumorzellen werden dann vom Körper abgebaut und für neue, gesunde Zellen „recycelt“. Mittels 15 bis 39 Bestrahlungssitzungen (je nach Tumorerkrankung) können viele bösartige Tumore mit hoher Wahrscheinlichkeit geheilt oder die Tumorerkrankung lange Zeit unter Kontrolle gehalten werden. Durch den Fortschritt in der Medizin, Physik und Technik wurden in den vergangenen 20 Jahren die Bestrahlungsfelder immer kleiner.

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

Verträgliche Therapiemethode

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

Man kann sich das vorstellen wie bei einer Lupe, die das Sonnenlicht exakt in einem Brennpunkt bündelt. Der einzelne Strahl hat keine Wirkung, aber im Zentrum fokussieren sich alle Strahlen und entfalten ihre volle Wirkung an den Krebszellen. Während der einzelnen Bestrahlungssitzungen sorgen zusätzlich präzise radiologische Verfahren am Bestrahlungsgerät (sogenanntes ConeBeam-CT) sowie hochmoderne Körperoberflächenscanner im Raum (Surface Guidance (SGRT)) dafür, dass die Bestrahlung bis auf 1 Millimeter genau an jedem Tag verabreicht werden kann. Dabei arbeiten Medizinphysikexperten (MPE), Fachärzte für Strahlentherapie und Medizinisch-Technische Radiologieassistenten (MTRA) jeden Tag eng zusammen, um für jede Patientin und jeden Patienten den perfekten und „maßgeschneiderten“ Bestrahlungsplan zu erstellen und anzuwenden. Diese Zusammenarbeit sorgt dafür, dass Nebenwirkungen erheblich reduziert werden können und für viele Betroffene die Bestrahlungen heutzutage sehr gut verträglich sind. Damit zählt die Strahlentherapie heute bei den vielen Möglichkeiten der Krebstherapie zu einer der am besten verträglichsten Therapiemethode.

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

Krebserkrankungen sind in unserer heutigen Zeit durch die technischen Neuerungen und die sehr enge sowie intensive Zusammenarbeit zwischen allen beteiligten onkologischen, chirurgischen und radiologischen Fächern immer effektiver und schonender behandelbar.

In vielen Fällen kann das Ziel der Heilung so erreicht werden. /

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

DR. RENÉ BAUMANN

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

Gebärmutterhalskrebs

/ Gynäkologisches Krebszentrum

Viele Frauen werden im Laufe ihres Lebens mit der Diagnose einer gynäkologischen Krebserkrankung konfrontiert. Moderne diagnostische und vor allem therapeutische Möglichkeiten haben in den letzten Jahren eine deutliche Verbesserung der Heilungsaussichten gebracht. Die besten Ergebnisse werden erzielt, wenn die Behandlung in einem zertifizierten Zentrum von einem erfahrenen Team und in enger Zusammenarbeit verschiedener medizinischer Fächer durchgeführt wird. Im Gynäkologischen Zentrum am St. Marien-Krankenhaus wird übrigens betroffenen Frauen ein schonendes, medikamentenfreies „Kopfkühl-System“ angeboten, um Haarausfall als unerwünschten Nebeneffekt der Chemotherapie zu mildern.

Gebärmutterhalskrebs geht meist von einer schon länger bestehenden Infektion mit sog. humanen Papillomaviren aus. Diese Viren werden hauptsächlich durch sexuellen Kontakt übertragen. Regelmäßig heilen diese Infektionen von selbst und ohne Folgen aus. Warum bei einer Frau daraus Krebs entsteht und bei einer anderen nicht, ist unklar. Jährlich erkranken in Deutschland über 4.500 Frauen an Gebärmutterhalskrebs. Bei fast zwei Drittel von ihnen wird der Krebs entdeckt, wenn der Krebs auf den Gebärmutterhals begrenzt ist.

Gebärmutterhalskrebs bereitet anfangs oft keine Beschwerden, und es gibt keine frühen und sicheren Anzeichen, die auf eine Erkrankung hinweisen. Zunächst treten häufig unbestimmte Beschwerden auf, wie eine unerklärliche Gewichtsabnahme oder Unterleibsschmerzen. Weitere Anzeichen sind länger andauernde oder ungewöhnliche Blutungen außerhalb der Monatsblutung sowie Blutungen nach dem Geschlechtsverkehr oder nach den Wechseljahren, übelriechender oder fleischwasserfarbiger Ausfluss aus der Scheide, Schmerzen im Unterbauch oder Becken und Schmerzen beim Stuhlgang oder Wasserlassen.

20

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

Eine frauenärztliche Untersuchung, bei der ein Zellabstrich durchgeführt werden kann, liefert erste Hinweise auf den Krebs. Erhärtet sich daraus ein Krebsverdacht, so wird eine Lupenuntersuchung mit gezielter Gewebeentnahme vom Gebärmutterhals empfohlen. Das Gewebe wird dann in einem Labor auf Krebsgewebe hin untersucht. Bestätigt sich der Verdacht folgen weitere Untersuchungen. Neben bildgebenden Verfahren wird oft eine operative Stadienbestimmung durchgeführt, um die Ausbreitung des Krebs‘ im Bauchraum herauszufinden und um zu erkennen, ob die Lymphknoten befallen sind. Meistens findet diese Operation als Bauchspiegelung statt; durch kleine Schnitte werden hierbei dünne Spezialinstrumente in die Bauchhöhle eingeführt. Wenn der Krebs noch nicht in entfernte Lymphknoten oder Organe gestreut hat, kann mehr als die Hälfte der Betroffenen geheilt werden. In diesem Fall wird zu einer Operation oder einer Strahlen-Chemotherapie geraten: Die Behandlungsarten haben unterschiedliche Nebenwirkungen:

DR. MED. BADRIG MELEKIAN

Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe im St. Marien-Krankenhaus Siegen

So werden beispielsweise bei der Strahlentherapie besonders die Schleimhäute in Scheide, Blase und Darm geschädigt. Nach einer Operation hingegen sind Schmerzen, Blutungen oder Infektionen möglich. Zudem wird der Verlust der Gebärmutter als psychisch belastend empfunden. Durch entnommene oder bestrahlte Lymphknoten können die Beine anschwellen. Verwachsungen infolge einer Operation oder Bestrahlung können zu trockener Scheide und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr führen. Ist eine Heilung unwahrscheinlich, so kann das Krebswachstum zeitweise verlangsamt werden.

Eine Krebserkrankung ist eine besondere seelische Belastung. Patientinnen können deshalb in einem Gynäkologischen Krebszentrum bei psychischen, sexuellen oder partnerschaftlichen Problemen psychosoziale und psychoonkologische Unterstützung erhalten. Auch das Verarbeiten der Krankheit in einer Selbsthilfegruppe kann förderlich sein. Schließlich können Sport und Bewegung das Wohlbefinden verbessern. /

Virtuelle Krebsprävention

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 das Darmzentrum in Siegen eine der ersten Adressen für dessen Einsatz. Dort arbeiten die Gastroenterologie (Dr. med. Heinrich Franz), die Chirurgie (Prof. Dr. med. Frank Willeke), die Strahlentherapie (Dr. René Baumann) und die Onkologie (Prof. Dr. med. Ralph Naumann) eng zusammen.

Dank Virtual Reality-Brille und Controllern konnten im Juni Besucher im Ambulanten Zentrum in der Siegener Sandstraße in die virtuellen Welten des menschlichen Darms eintauchen und auf einem Spaziergang durch dieses wichtige Organ Wissenswertes hierüber erfahren. Ganz nebenbei wurde mit dem virtuellen Zwilling des Darmmodells über Krebsvorsorge informiert. Dies geschah einerseits virtuell mit dem Modell und andererseits ganz analog durch fünf Experten des Darmzentrums im St. Marien-Krankenhaus Siegen, die vor Ort die Besucher begleiteten. Teilnehmer wurden über Risikofaktoren, wie chronisch entzündliche Darmerkrankungen aufgeklärt und sie erfuhren, was das familiäre Risiko für den Einzelnen bedeutet. Durch virtuelle Hinweisschilder im Darm wurden sie über Krankheitsstadien informiert und konnten erkennen, wie die Vorsorgekoloskopie vor Darmkrebs schützen kann.

„Normalerweise weiß nur medizinisches Fachpersonal, wie die Anatomie des Menschen von innen genau aussieht und funktioniert. Mit einer VR-Brille und einem Controller zur Steuerung der Teleportation kann sich aber jeder einen Darm und dort vorhandene Krankheiten von innen ansehen und so besser verstehen“, hieß es von den Verantwortlichen des Darmzentrums. Als vor 14 Jahren das größte begehbare 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. „Viele rümpften im wahrsten Sinne des Wortes noch die Nase. Doch war die emotionale Distanz durch den 20 Meter langen und fast drei Meter hohen Schlauch mit einer Tonne Materialgewicht schnell überbrückt“, so die Organisatoren; der Darm schlängelte sich damals von der Aufnahme über das Foyer bis hin zu den zentralen Aufzügen. Nun wollte man nach der letzten Corona-Welle 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.

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.“

Mit der Veranstaltung holt das St. Marien-Krankenhaus einen ursprünglich im letzten November angesetzten Termin nach, der jedoch wegen der Pandemie verschoben werden musste. /

Gefäßmedizin erhält hohe Auszeichnung

Das St. Marien-Krankenhaus Siegen freut sich über die erneute Zertifizierung zum Gefäßzentrum. Die Chefärzte Dr. med. Ronald Friedberg (Chirurgie) und Priv.-Doz. Dr. med. Christian Hohl (Interventionelle Radiologie) sind stolz, als bisher einzige Kliniken in Siegen-Wittgenstein diese Auszeichnung von der Deutschen Gesellschaft für Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin (DGG) und der Deutschen Röntgengesellschaft (DRG) erhalten zu haben.

„Der Begriff ‚Zentrum' ist rechtlich nicht geschützt. Jede Institution kann sich also ein entsprechendes Schild über die Eingangstür hängen", so Chefarzt Dr. Ronald Friedberg. Bei dem Blick der vielen selbsternannten Zentren in der Region werde einem manchmal schon mulmig. Für den Patienten sei es jedoch entscheidend, ob eine anerkannte und unabhängige Kommission das Qualitätsniveau transparent und nachvollziehbar überprüft.

Die „Doppelzertifizierung" zweier Fachgesellschaften bringt einen entscheidenden Vorteil für Patienten: Die Erhöhung der Lebensqualität durch fest vernetzte Strukturen innerhalb des St. Marien-Krankenhauses und eine ganzheitliche Behandlung des Patienten. Bei der Zertifizierung stehen reine Qualitätsgesichtspunkte im Mittelpunkt, wie die Vorhaltung einer Gefäßsprechstunde als Anlaufstelle, die Gewährleistung einer Rund-um-die-Uhr-Versorgung durch voll weitergebildete Fachärzte, Expertise durch hohe Fallzahlen, funktionierende interdisziplinäre Zusammenarbeit, Teilnahme an qualitätssichernden Maßnahmen und das Vorliegen einer Weiterbildungsbefugnis. Zur Gewährleistung der mit dem Begriff „Gefäßzentrum" suggerierten Qualität ist es notwendig, personelle, apparative und therapeutische Standards zu definieren.

„Zentral ist insbesondere, dass der Behandlungsprozess optimiert wird und der Patient komplett durchgecheckt wird", führt Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Christian Hohl aus. Die Zusammenarbeit mit den weiteren Abteilungen des Hauses und dem Herz- und Gefäßzentrum Südwestfalen, zu dessen Gründern die beiden Mediziner gehören, sei deshalb von hoher Bedeutung. Denn vor allem Gefäßverschlüsse sind oftmals die Folge anderer Grunderkrankungen wie Diabetes oder der koronaren Herzkrankheit; diese Patienten bedürfen einer umfassenden Abklärung ihres Krankheitsbildes. Ebenso unverzichtbar wie das interne Zusammenwirken ist die Vernetzung mit externen Praxen und Krankenhäusern in der Region.

„Unser Konzept sieht vor, dass der Patient nach einem festen Plan behandelt wird und in den anderen Abteilungen und externen Einrichtungen alles abgeklärt wird, was wir noch nicht untersuchen konnten", erklärt Dr. Friedberg. Dies erspare unnötige „Doppeluntersuchungen" und erhöhe die Patientensicherheit. /

DR. MED. RONALD FRIEDBERG

Chefarzt der Klinik für Gefäßchirurgie

PRIV.-DOZ. DR. MED. CHRISTIAN HOHL

Chefarzt des Instituts für diagnostische und interventionelle Radiologie

Chefarztwechsel in der Anästhesie

PROF. DR. MED. CHRISTIAN BRÜLLS

Chefarzt der Klinik für Anästhesie, Intensiv- und Notfallmedizin

Prof. Dr. med. Christian Brülls ist seit dem 1. Juni 2022 neuer Chefarzt der Klinik für Anästhesie, Intensiv- und Notfallmedizin bei Marien Kliniken – St. Marien-Krankenhaus Siegen. Er tritt die Nachfolge von Prof. Dr. med. Werner Hering an, der seit 2002 die Geschicke der Abteilung überaus erfolgreich führte.

Prof. Brülls bringt umfassende Führungs- und klinische Erfahrung mit. Er ist Facharzt für Anästhesiologie, Hochschullehrer und qualifiziert für Intensiv- und Notfallmedizin. Bis zu seiner Berufung zum Chefarzt im St. Marien-Krankenhaus Siegen war er geschäftsführender Oberarzt der Klinik für Anästhesiologie am Universitätsklinikum der Rheinisch-Westfälischen Technischen Hochschule (RWTH) in Aachen. Seine Forschungsergebnisse wurden hochrangig publiziert.

„Das St. Marien-Krankenhaus Siegen verknüpft mit seinem breiten Fachspektrum eine moderne Spitzenmedizin als Schwerpunktversorger für die Region mit einer werteorientierten Haltung. Die Klinik für Anästhesie, Intensiv- und Notfallmedizin im Haus ist schon lange durch die enge Zusammenarbeit mit den operativen und interventionellen Kliniken exzellent aufgestellt“, erklärt Hans-Jürgen Winkelmann, Hauptgeschäftsführer der Marien Gesellschaft Siegen gGmbH. „Mit Prof. Christian Brülls wissen wir die Klinik in sehr guten Händen.“

Feierliche Übergabe

In einem von Bruno Sting, Verwaltungsratsvorsitzender der Marien Gesellschaft Siegen, moderierten Festakt im Ambulanten Zentrum Albertus Magnus wurde vor circa 60 geladenen Gästen Chefarzt Prof. Hering verabschiedet und die Leitung der Klinik offiziell an Prof. Brülls übergeben.

Nach der Begrüßung der Gäste durch Bruno Sting, hob Prof. Dr. med. Frank Willeke, Medizinischer Direktor des St. Marien-Krankenhauses, in seiner Laudatio die

© Fotos: Kai Osthoff

Hauptgeschäftsführer Hans-Jürgen Winkelmann und Prokurist Hubert Berschauer überreichen Prof. Dr. Werner Hering die Abschiedsurkunde

Verdienste des scheidenden Chefarztes hervor. Dabei gelang es ihm in seinem launigen Vortrag vortrefflich, den Menschen und den Experten Prof. Werner Hering zu skizzieren. Sichtlich gerührt erwiderte der Ruheständler, der nun seiner Passion, dem Segeln, nachgehen wird, den Dank in einer kurzen Ansprache und betonte das gute Miteinander im Haus. Den Festvortrag zu Nachhaltigkeit in der Medizin hielt Prof. Dr. med. Mark Coburn, Direktor der Klinik für Anästhesiologie und Operative Intensivmedizin der Uniklinik Bonn. Er lieferte dann auch den Impuls für die weiteren Gespräche des Abends und darüber hinaus. Nach dem dann folgenden Einführungsvortrag von Prof. Brülls, in dem der neue Chefarzt seinen Werdegang beschrieb und sein Programm für die Weiterentwicklung der Klinik umriss, ergriff Bruno Sting das Wort und überreichte schließlich mit Hauptgeschäftsführer Hans-Jürgen Winkelmann unter viel Beifall die Abschiedsurkunde und ein Präsent des Hauses.

Musikalisch umrahmt wurde der Festakt von meisterhaft vorgetragenen Stücken des Gitarrenduos „Barba & Baeumer“. /

Impressionen vom Festakt

Bild: © Kay-Helge Hercher

von links: Rene Rudolph (Rudolph Lichtwerbung), Michael Wörster (Bevollmächtigter), Hans-Jürgen Winkelmann (Hauptgeschäftsführer) und Hubert Berschauer (Prokurist)

/ Orientierung soll die neue Lichtwerbeanlage bieten, für Patienten und Besucher des Krankenhauses, das im Unterschied zu den anderen Siegener Kliniken einen solchen Orientierungspunkt bislang nicht hatte: Gerade von der Stadtautobahn aus gesehen fehlte ein Hinweis, wo das St. Marien-Krankenhaus eigentlich ist, sagt Hauptgeschäftsführer Hans-Jürgen Winkelmann. Und in Notfällen, wenn es schnell gehen muss, sei das nicht zu unterschätzen – „es wurde notwendig“. Gleichzeitig könne man hier ein Stück Stadtbild prägen, lege Wert auf einen wertigen Eindruck. Seit ein paar Tagen ist die Anlage nun neue Landmarke Siegens.

Mehr für Menschen durch Marien digital

Die optimierten Abläufe unterstützen und entlasten Pflegekräfte und Ärzte.

STEFAN LEIENDECKER

Leiter Organisationsentwicklung und Changemanagement, Stellvertretender Verwaltungsdirektor Marien Gesellschaft Siegen

Marien Kliniken – St. Marien-Krankenhaus Siegen treibt das Thema Digitalisierung sämtlicher Abläufe in der Patientenversorgung und deren Hintergrundprozesse voran. Das Gesamtprojekt trägt den Namen „Marien digital“. Mit dem Projekt wird ein lange geplantes strategisches Vorhaben, teilweise finanziert durch das so genannte Krankenhauszukunftsgesetz, umgesetzt.

„Wir sind davon überzeugt, dass der Einsatz digitaler Technologien als neuer Standard zu einem großen Nutzen bei der Patientenversorgung führt“, erklärt Hauptgeschäftsführer Hans-Jürgen Winkelmann. Er sieht dann auch patientennahe Projekte insbesondere in den neuralgischen Bereichen „Notaufnahme“ und „Intensivstation“ sowie dem Operationsbereich im Fokus der ersten Phase der jetzt initiierten Digitalisierungsinitiative.

So wird aktuell bei dem Teilprojekt „EPIAS“ eine digitale Möglichkeit zur Beurteilung der Behandlungsdringlichkeit eingeführt. Im Mittelpunkt stehen dabei Funktionen, die Vorgaben zum weiteren Behandlungsprozess aufstellen und diese dabei mit einer Dringlichkeitsbeurteilung oder einem Leitsymptom verknüpfen. Der gesamte Prozess wird dabei visualisiert und reicht bis zur Raumplanung. „Durch eine digitale und strukturierte Beurteilung der Behandlungsdringlichkeit in der Notaufnahme verbessern wir die Versorgung der Patienten, auch, bzw. insbesondere bei hohem Patientenaufkommen. Die optimierten Abläufe unterstützen und entlasten Pflegekräfte und Ärzte“, fasst Stefan Leiendecker, stellvertretender Verwaltungsdirektor das Teilprojekt zusammen.

Als weiteres Teilprojekt stellt der Projektverantwortliche von Marien digital dann „Qcare HIM“ vor. Hierbei handelt es sich um eine vollständige elektronische, workflowbasierte Dokumentationslösung sowie eine fortgeschrittene klinische Entscheidungshilfe-Software. Es beinhaltet den gesamten Workflow der intensivmedizinischen Behandlung, inklusive Medikation und Bilanzierung. Wesentlich an diesem Teilprojekt ist die Zentralisierung aller Patientendaten. Zu nennen sind Eintrittsdokumente, Vitaldaten, Laborwerte sowie Behandlungs- und Pflegeplanung. Die Lösung wird zunächst auf der Intensivstati-

/ Was bedeutet Digitalisierung für Mitarbeitende?

- Fundamentale Veränderungen von Prozessen und Strukturen
- Keine digitale und analoge Parallelwelten im jeweiligen Bereich
- Erwerben von digitaler Kompetenz über Schulungen
- Zeitliche Konkurrenz des Schulungsaufwands zu anderen Tätigkeiten
- Beteiligung der Mitarbeitenden und Transparenz auf allen Ebenen
- "Ruckeln" bei Einführung einkalkulieren

Graphik: © iconimage | Adobe Stock

on eingeführt und dann im Operationssaal und Aufwachraum. Ziel ist es, die gesamte Behandlungskette, von der Einleitung der Operation bis zur Übernahme des Patienten auf der Intensivstation ausschließlich digital abzubilden.

Weitere Teilprojekte tragen die Bezeichnungen „CAM“ und „MED“. Ersteres bildet den Pflegeprozess von Pflegeanamnese mit Pflegeassessments, Pflegeplanung mit abgeleiteten Pflegeproblemen, Pflegezielen, Pflegemaßnahmen und der Pflegeevaluation und einem resultierenden Pflegebericht ab. Dabei nutzt die Anwendung pflegewissenschaftliche Methoden für eine systematische und strukturierte Pflegedokumentation, die die Grundlage für eine interoperable Semantik liefert. Die Pflegeplanung und -dokumentation erfolgt fallbezogen. „Im Ablauf relevante Informationen, beispielsweise, ob Pflegeassessments oder Pflegeplanungen bereits erfolgt sind, können auf Stationsebene gezielt eingesehen werden“, so Stefan Leiendecker. Das Teilprojekt „MED“ dient schließlich dazu, die Verordnungen an einen Patienten während seines Aufenthaltes im Krankenhaus zu verwalten und zu dokumentieren. Bei der Verordnung erfolgt eine differenzierte Unterscheidung in Vormedikation, aktuelle Medikation und Entlassmedikation. Übersichtliche Stelllisten im System unterstützen die Pflege in ihrem Arbeitsprozess sowie der reibungslosen Abwicklung der Medikationstherapie und der korrekten Durchführung der Verordnung unterstützt. „Bei diesem Teilprojekt und allen weiteren nimmt das Thema IT-Sicherheit einen großen Raum ein“, erklärt der stellvertretende Verwaltungsdirektor.

Technologiepartner hierbei ist die CompuGroup und in der gemeinsam entwickelten Roadmap stehen noch Teilprojekte wie das Patientenportal, ein Unit-Dose-System und das Multi-Ressourcen Management. Insgesamt ist es Hans-Jürgen Winkelmann und Stefan Leiendecker sehr wichtig, die Mitarbeitenden bei dem Gesamtprojekt „mitzunehmen“: „Digitalisierung dient in erster Linie den Menschen – Patienten wie Mitarbeitenden.“ Hierbei gelte es, Berührungsängsten entgegenzuwirken und zu zeigen, dass in der digitalen Transformation „Mehr für Menschen“ zu finden ist. /

Marien Gesellschaft Siegen unterzeichnet Charta der Vielfalt

Die Marien Gesellschaft Siegen unterzeichnet zum Diversity-Tag am 31. Mai 2022 die Charta der Vielfalt und setzt sich sichtbar für ein wertschätzendes und vorurteilsfreies Arbeitsumfeld ein. Die Charta der Vielfalt ist eine Initiative zur Förderung von Vielfalt in Unternehmen und Institutionen.

Mit der Unterzeichnung der Charta der Vielfalt setzt die Marien Gesellschaft Siegen, Arbeitgeberin für circa 2.400 Mitarbeitende in über 30 Einrichtungen, ein klares Zeichen für Vielfalt und Toleranz in der Arbeitswelt und signalisiert die Wertschätzung aller Mitarbeitenden unabhängig von Alter, ethnischer Herkunft und Nationalität, Geschlecht und geschlechtlicher Identität, körperlichen und geistigen Fähigkeiten, Religion und Weltanschauung, sexueller Orientierung und sozialer Herkunft.

„Wir leben in einem dynamischen Umfeld, und unsere Arbeitswelt unterliegt einen stetigen Wandel“, sagt Hans-Jürgen Winkelmann, Hauptgeschäftsführer der Marien Gesellschaft Siegen. „Durch unseren Einsatz für Vielfalt gelingt uns die Anpassung an gesellschaftliche und wirtschaftliche Veränderungen wie den demographischen Wandel und sinkende Erwerbstätigenzahlen. Nicht zuletzt die Corona-Pandemie hat dazu geführt, dass die Personalstärke in unseren Einrichtungen stark angegriffen ist – ein Ausbrennen der Mitarbeitenden droht. Mit der Unterzeichnung der Charta der Vielfalt positionieren wir uns nun klar gegenüber unseren Mitarbeitenden und unserem externen Umfeld.“ Dabei sei die Marien Gesellschaft Siegen per se ein Ort der Vielfalt, denn allein in der „Keimzelle“ St. Marien-Krankenhaus Siegen arbeiteten beispielsweise Menschen aus über 30 Nationen.

„Durch unseren Einsatz für Vielfalt gelingt uns die Anpassung an gesellschaftliche und wirtschaftliche Veränderungen wie den demographischen Wandel und sinkende Erwerbstätigenzahlen.“

HANS-JÜRGEN WINKELMANN
Hauptgeschäftsführer der Marien Gesellschaft Siegen

„Der Einsatz für Vielfalt, der Einsatz für ein respektvolles und wertschätzendes Miteinander, ist heute wichtiger denn je, denn unsere Gesellschaft ist vielfältiger und differenzierter als jemals zuvor. Mit der Unterzeichnung der Charta der Vielfalt verpflichtet sich die Marien Gesellschaft, die Vielfalt der Gesellschaft innerhalb und außerhalb der Organisation anzuerkennen, die Werte zu erkennen, zu teilen und zu leben. Denn ‚Diversity‘ ist eine Haltung.“, sagt Stefan Kiefer, Geschäftsführer des Charta der Vielfalt e.V. „Dies gilt auch in der Arbeitswelt. Mit der Unterzeichnung der Charta der Vielfalt zeigen Unterzeichner wie hier in Siegen klar, dass sie Vielfalt in der Arbeitswelt fördern und so den Weg für innovative Lösungen und produktivere Ansätze fördern.“

„Wir sehen eine stärkere Fokussierung auf die Vielfalt als eine zentrale Herausforderung für unsere Marien Gesellschaft an“, erklärt Verwaltungsdirektor Hubert Berschauer. Dabei sei es kein neues Querschnittsthema, denn schon in dem im Jahr 2002 veröffentlichten Leitbild finden sich die zentralen Eckpunkte, die in der Charta aufgeführt sind. Man möchte hieran anknüpfen und für eine stärkere Durchdringung bei diesem Thema eintreten. Berschauer erinnerte in dem Zusammenhang auch an die zahlreichen Initiativen des Unternehmens wie beispielsweise die Unter-

stützung der Geflüchtetenarbeit – das jetzige Hospiz auf der Eremitage wurde zeitweise als Geflüchtetenunterkunft zur Verfügung gestellt.

„Eine Organisationskultur, in der Vielfalt selbstverständlich gelebt wird, führt dazu, dass alle Beschäftigten ihr Potenzial bestmöglich einbringen. Sie befördert auch die Vielfalt der Ideen oder Leistungen, für die die Marien Gesellschaft steht. Sie ermöglicht ‚Mehr für Menschen'", so die Geschäftsleitung unisono. „Dass es ein langfristiges und schweres Unterfangen ist, belegt allein die Spanne von 20 Jahren, die seit der Veröffentlichung des Leitbildes bis zur Unterzeichnung der Charta vergangen sind." Jetzt seien die Weichen gestellt, um der realen Vielfalt der Mitarbeitenden in allen Unternehmensbereichen der Marien Gesellschaft Siegen auch eine breite Verankerung folgen zu lassen. /

Beflaggung mit Farben der Sparten steht für Vielfalt

Eine Intensivstation entsteht

Die Intensivmedizin beschäftigt sich mit der Behandlung von akut kritischen Gesundheitszuständen. Intensivmedizinisch betreute Patienten sind nicht nur Menschen, die nach einem schweren Unfall in Lebensgefahr schweben, vielmehr sind es auch Patienten, die beispielsweise nach großen Operationen vorsorglich engmaschig überwacht werden, um bei einer auftretenden Verschlechterung ihres Zustandes schneller handeln zu können. In der Intensivmedizin wirken Fachärzte der Anästhesiologie und der Kardiologie mit Ärzten anderer Fachrichtungen und speziell ausgebildetem Pflegepersonal sowie Therapeuten eng zusammen, und die Patienten werden auf der speziell ausgestatteten Intensivstation des Krankenhauses behandelt.

Moderne Intensivstation entsteht

Aktuell errichtet das St. Marien-Krankenhaus Siegen für neun Millionen Euro die modernste Station in der Region. Hauptgeschäftsführer Hans-Jürgen Winkelmann sieht in der Investition einen wesentlichen Schritt zur Sicherung des Medizin-Standorts Siegen: „Wir investieren damit in eine bessere Versorgung für Patienten mit lebensbedrohlichen Erkrankungen der inneren Organe. Als Herz- und Gefäßzentrum und Onkologisches Zentrum und Schwerpunktversorger in der Orthopädie und der Chirurgie mit überregionaler Strahlkraft stehen wir damit auch für eine qualitative Weiterentwicklung der Spitzenmedizin in Siegen. Vor dem Hintergrund der Pandemiesituation und den Auswirkungen auch auf Kliniken wie unsere, die viele Patienten versorgt haben, bin ich froh und stolz, dass wir nun – trotz allem – mit dem Bau so weit vorangekommen sind.“ Weiter führt Winkelmann auf, dass in den zurückliegenden 15 Jahren circa 100 Millionen Euro von der Marien Gesellschaft investiert wurden, um den Standort im Zentrum Siegens jederzeit auf dem neuesten Stand zu halten.

Wie in vielen Krankenhäusern war auch die Intensivstation im St. Marien-Krankenhaus Siegen zuletzt in die Jahre gekommen. Die Corona-Pandemie hat dann aufgezeigt, dass sie den aktuellen Anforderungen nur noch bedingt gerecht wurde – der Neubau lag mehr als 30 Jahre zurück. In dieser Zeitspanne hat die Intensivmedizin jedoch eine enorme Entwicklung genommen. Die Verdichtung von Personal und Medizintechnik rund um die Patientenversorgung auf der Intensivstation hatte dabei erhebliche Auswirkungen auf die Strukturerfordernisse. In der Intensivstation war es im wahrsten Sinne des Wortes eng geworden. Der medizinische Fortschritt konnte nur realisiert werden, indem räumliche Kompromisse gefunden wurden, häufig durch zusätzli-

che Belastung des Personals. Der Alltag war geprägt von oft umständlichen Arbeitsprozessen, einem Flaschenhals im Flur und starken Geräuschbelastungen. „Schon früh fand sich deshalb bei der Planung der neuen Intensivstation die Grundgedanken wieder: die Patienten noch besser versorgen zu können und den Herausforderungen, wie sie die Pandemie hervorruft, bestmöglich zu begegnen“, erklärt Stefan Leiendecker, der als stellvertretender Verwaltungsdirektor das Projekt mit einer interdisziplinären Steuerungsgruppe koordiniert.

Modernste Technik zur Behandlung der Schwerstkranken

Während eines Aufenthaltes auf der Intensivstation ist es regelmäßig nötig, für einen gewissen Zeitraum die Funktionen von Organen durch technische Mittel zu unterstützen oder zu ersetzen. Ist beispielsweise die Lunge so schwer erkrankt, dass das Atmen kaum mehr möglich ist, helfen Beatmungsgeräte beim Luft holen oder übernehmen vollständig diese Funktion. Bei der Planung der Intensivstation

Intensivmedizin ist keine anonyme Gerätemedizin.

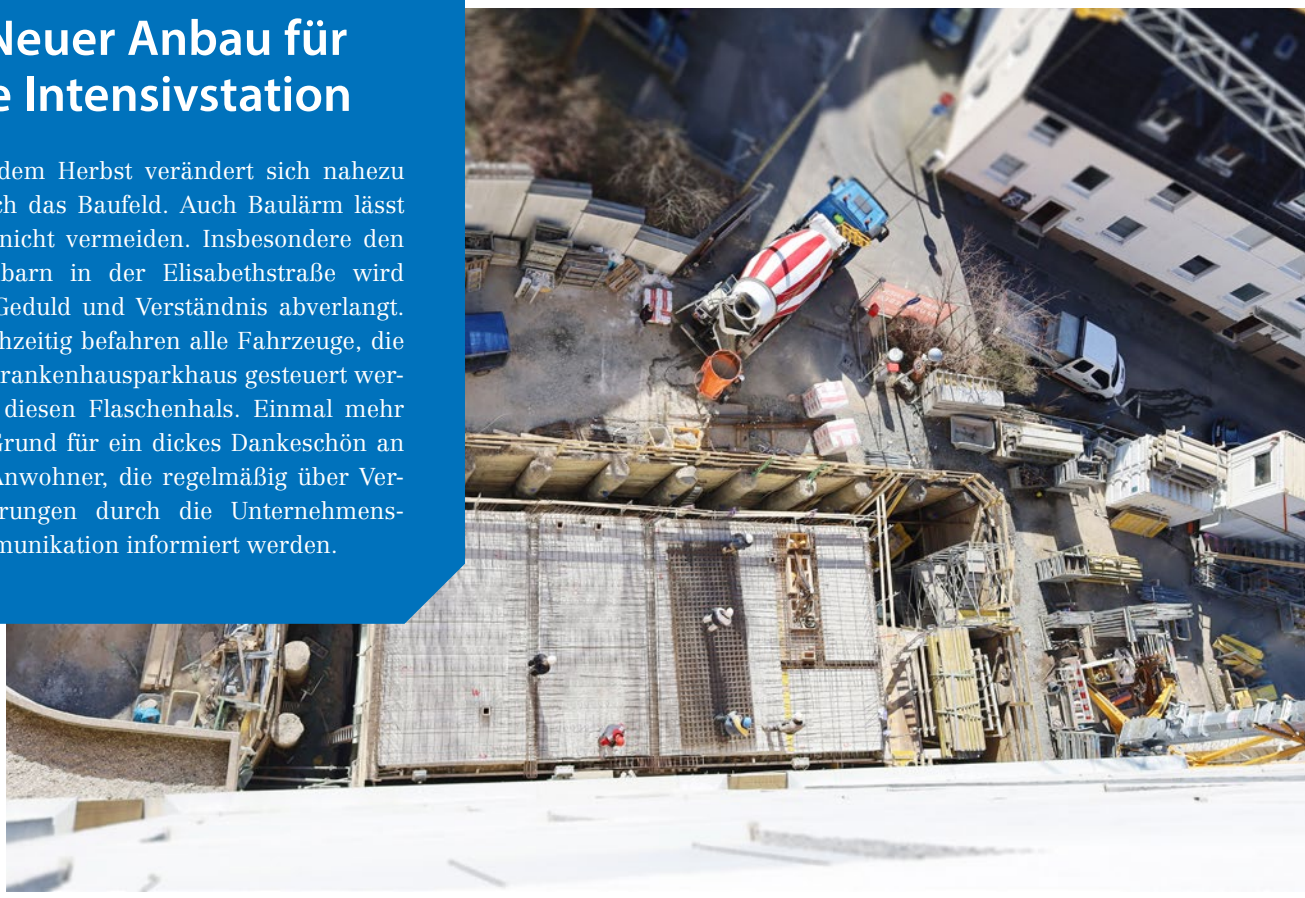
KONRAD DIETERSHAGEN
Leiter Intensivstation
St. Marien-Krankenhaus Siegen

galt es sich zu vergegenwärtigen, dass diese High-Tech-Medizin auf Patienten und Angehörige überfordernd wirken, auch Angst machen kann, wenngleich sie entscheidend dazu beiträgt dabei, die Funktionen einzelner Organe oder sogar das Leben zu retten.

„Zugleich ist die Intensivmedizin keine anonyme Geräte-Medizin: Das interdisziplinäre Team steht in engem Kontakt mit dem Patienten und seinen Angehörigen“, so Konrad Dietershagen, Stationsleitung Intensivstation. Stetig wird die aktuelle Therapie überprüft und angepasst, in täglichen Visiten ein Behandlungsziel festgelegt und die Behandlung angepasst: Welche Unterstützung benötigt die Patientin oder der Patient, welche Fortschritte wurden gemacht, welche Medikamente müssen angepasst werden oder ist schon ein Sitzen im Stuhl, ein erster Schritt mit Hilfe der Physiotherapie möglich? Um dies alles leisten zu können, steht auf der Intensivstation für jeden Patienten wesentlich mehr Pflegepersonal, Ärzte und Physiotherapie zur Verfügung als auf einer Normalstation – ein sehr wichtiger Aspekt bei der Raumplanung.

/ Neuer Anbau für die Intensivstation

Seit dem Herbst verändert sich nahezu täglich das Baufeld. Auch Baulärm lässt sich nicht vermeiden. Insbesondere den Nachbarn in der Elisabethstraße wird viel Geduld und Verständnis abverlangt. Gleichzeitig befahren alle Fahrzeuge, die ins Krankenhausparkhaus gesteuert werden, diesen Flaschenhals. Einmal mehr ein Grund für ein dickes Dankeschön an die Anwohner, die regelmäßig über Veränderungen durch die Unternehmenskommunikation informiert werden.



Hans-Jürgen Winkelmann, Dr. Henning Lemm, Dr. Martin Schmelling, Konrad Dietershagen, Christine Sarpong und Stefan Leiendecker (v. l.)

Ganzheitliches Raumkonzept

Der Planung der Intensivstation lag folgerichtig ein ganzheitliches Raumkonzept zugrunde. Dieses berücksichtigt den Komfort für die Patienten und für das Personal gleichermaßen. Daneben wird weiteren Aspekten besondere Aufmerksamkeit geschenkt: So wurde bei der Bauplanung darauf geachtet, dass die Schleusen vor allen Zimmern so ausgestattet sind, dass sie über den jeweilen Luftdruck bei einem unbelasteten Patienten keine Keime und Viren hineinlassen und bei einem infizierten Patienten eben diese nicht aus dem Zimmer „hinauspusten“. Weiter wird eine vergrößerte Überwachungszentrale errichtet. Sämtliche Patientenzimmer und Arbeitsplätze des Personals verfügen über ausreichend Tageslicht. Dies ist für die Patienten mittels hoher Fenster mit Sicht auf die Gartenanlage und für die Mitarbeitenden mit der modernen Baukonzeption des neuen Anbaus realisiert worden.

Beim Innendesign wird viel Wert auf eine helle und freundliche Atmosphäre im Patientenzimmer gelegt. Die gesamte Planung zielte darauf ab, möglichst optimale Bedingungen zu schaffen, die dann auch „state-of-the-Art“-Technologie für diesen Kernbereich des St. Marien-Krankenhauses Siegen beinhaltet – bis hin zu Intensivpflegebetten der neuesten Generation.

Eine besondere Ausstattungskomponente auf der neuen Intensivstation ist die intelligente Lichtsteuerung für die Patientenzimmer, welche die Tageslichtsituation durch Anpassung der Farbtemperatur adaptiert. Hier lassen sich neben den automatischen Szenen auch verschiedene Lichtszenen programmieren. Damit sich die häufig emotional stark belasteten Angehörigen der Patienten geborgen und willkommen fühlen können, steht für sie ein eigener abgeschlossener Wartebereich mit Teeküche und Leseecke zur Verfügung. Hier können auch Gespräche mit Ärzten und Pflegenden geführt werden.

Für das Personal sind die Räume auch auf die Anforderungen moderner Intensivmedizin ausgerichtet. Die Komplexität der Informationen rund um die Intensivbehandlung erfordert heute eine elektronische Unterstützung. Die bereits erfolgte Digitalisierung mit der Einführung eines Patientendaten-Managementsystems wirkt sich positiv auf die Arbeitsbelastung des Personals aus. In erster Linie macht es Informationen zugänglicher und transparenter, was zu besseren Arbeitsabläufen führt: Weniger Zeit für Dokumentation bringt ärztliches und pflegerisches Personal mehr zum Patienten. Vor allem erhöht diese Digitalisierung die Patientensicherheit der uns anvertrauten Patientinnen und Patienten.

Die Verantwortlichen um Hauptgeschäftsführer Hans-Jürgen Winkelmann rechnen damit, dass die weitere Entwicklung für die Errichtung der neuen Intensivstation nun zügig voranschreitet und die Fertigstellung im Sommer erfolgt. Der Umzug der aktuellen, auf zwei Bereichen verteilten Intensivstation, in die neue Station soll dann bis Oktober abgeschlossen sein. /

Später Einstieg

Ein Job, der Sinn macht, fordert und erfüllt

Manuela Leidig (52) aus Betzdorf arbeitete rund 30 Jahre als Bürokauffrau. Seit Oktober 2020 absolviert sie eine Ausbildung zur Altenpflegekraft im Haus Mutter Teresa von Marien Pflege in Niederfischbach. Im Interview erklärt sie ihre Motivation für den späten Einstieg in den Pflegeberuf.

Wie kamen Sie dazu, nach 30 Jahren in einem anderen Beruf noch einmal eine Ausbildung in der Pflege anzugehen?

Da gibt es mehrere Gründe. Meine Arbeit als Bürokauffrau hat mir einfach schon lange nicht mehr zugesagt. Aber wir sind auch als Familie aufgrund der Pflegebedürftigkeit eines nahen Familienangehörigen mit dem Thema konfrontiert worden. Und dies im positiven Sinne. Unser Vater wurde pflegebedürftig, dabei haben wir uns als Familie immer wieder mit eingebracht und dafür interessiert. Mein Sohn hat daraufhin eine Ausbildung in der Pflege begonnen, ich habe hier hospitiert. Und diese Punkte haben mich so überzeugt und motiviert, die Ausbildung zu machen. Klar, das war ein großer Schritt, aber meine Familie hat mich hier voll unterstützt. Also habe ich es gewagt und bin bis jetzt absolut zufrieden.

Was haben Bekannte oder ehemalige Kollegen dazu gesagt? Und wie reagieren jüngere Azubis auf Sie?

Ich habe überall positive Rückmeldungen erfahren. Die ehemaligen Kollegen haben mir zugestimmt, da ich es aus Überzeugung gemacht habe und nicht aus der Not heraus. Und meine neuen Kolleginnen und Kollegen machen da gar keinen Unterschied. Warum auch? Im Kurs sind alle motiviert, man unterstützt mich bei solchen Dingen wie der Nutzung neuer Medien und ich fühle mich nicht als Außenseiter, sondern ich kann ja auch vieles einbringen – zum Beispiel Lebenserfahrung und die Sicht einer Mutter.

Was steht bei der Ausbildung aktuell an?

Im Sommer ist Zwischenprüfung. Bei den Außeneinsätzen habe ich eigentlich schon alle Bereiche, also Kliniken, Heime und die ambulante Pflege kennengelernt. Es fehlt nur noch ein Einsatz im Bereich der Psychiatrie. Die Vielfalt der Einsatzmöglichkeiten bei den hier in Siegen ausbildenden Kliniken bzw. Unternehmen ist für die Ausbildung schon eine tolle Basis. So erhält man viele Einblicke. Außerdem muss man sich auch mal mit Bereichen auseinandersetzen, in denen man vielleicht später nicht arbeiten will, aber es dennoch gut ist, die Arbeit dort mal gesehen zu haben. Welche Berufsausbildung bietet solche Möglichkeiten sonst?

Manuela Leidig

Haus Mutter Teresa in Niederfischbach

Nicht nur gegenüber der Pflege selbst, auch zur mobilen Pflege bzw. der Altenpflege allgemein gibt es Vorurteile: Man hat zu wenig Zeit, ist auf sich alleine gestellt. Was sind Ihre Erfahrungen?

Den Einsatz in der ambulanten Pflege habe ich ganz anders wahrgenommen. Man tauscht sich immer aus, schließlich muss ja auch die Übergabe genau wie im stationären Bereich persönlich und umfassend erfolgen. Auch dort gibt es Teams, Praxisanleiter, die einen unterstützen oder Fortbildungen, zu denen man sich trifft.

Die Pflege älterer Menschen am Ende ihres Lebens ist doch bestimmt körperlich und geistig enorm belastend. Wie gehen Sie damit um?

Ja, natürlich ist es in einem Seniorenheim sowohl von der Grundpflege und den damit verbundenen Tätigkeiten als auch den psychischen Aspekten her anstrengender als etwa beim Kleinkind mit einer Blinddarm-OP. Aber dafür gibt es zum Glück immer mehr technische Hilfsmittel. Der Anteil an Bürokratie, an Dokumentation, den habe ich zuvor nie so hoch eingeschätzt. Mit solchen Elementen wie etwa der Kinästhetik wird uns gezeigt, wie man besser, weniger belastend, helfen kann. Vieles ist eben auch Übungssache, da unterstützen einen die Praxisanleiter bei. Die sind für so eine Ausbildung genauso wichtig wie etwa die Lehrkräfte in der theoretischen Ausbildung. Deren immer noch spürbare Begeisterung für den Beruf hat mich schon bei der Hospitation motiviert und hilft noch heute. Es sind auch gute Ansprechpartner, wenn der Alltag einen psychisch belastet, sei es durch den Tod eines Bewohners oder andere Veränderungen.

Was wünschen Sie sich von der Gesellschaft, damit die Pflege besser wahrgenommen wird?

Man sollte unserer Arbeit nicht immer nur auf die Grundpflege reduzieren. Schon die Ausbildung darf nicht als „einfache“ Ausbildung angesehen werden. Hier braucht es viele Kompetenzen: Fachwissen, aber auch weitreichende soziale Kompetenzen. Die Verantwortung, die alle Menschen in der Pflege tragen ist doch ungleich höher als in vielen anderen Arbeitsbereichen. Hier geht es um Menschen, um deren Gesundheit, nicht um Werkstücke oder so etwas.

Vielen Dank für Ihre Ausführungen! /

Hochebene		Zeitungsbezugsart (Kw.)	Fürsorge, Hege		fliederfarben	Bewohner eines Erdteils		schweiz. Männername		zeitlich abstimmen (engl.)	Mündungsarm der Oder		französisch: Nacht	
kurz und bündig								Blutzuckerhormon						
Entwässerungsleitung						9		Musikzeichen im Psalm		Hauptstadt von Litauen				
		13			Schutzgöttin von Athen		orient. Volksangehöriger						sportliches Jackett	
langes kath. Priesterhalstuch		Königreich im Himalaja		ugs.: prassen				8		brahmanischer Gelehrter		traurig		
Idol, Götze							Lehre vom Gleichgewicht		Druckschriftgrad					ältester Sohn Noahs (A.T.)
				baltische Sprache		Hauptstadt Jemens					Hirschart			
Stille	dringende Bitten		englisch: links					kurz für: in das				energisch		nur wenig
Gewaltakt, Anschlag									nicht weniger, sondern ...		weite Fahrt			
						Händlerviertel im Orient		Handrührgerät				16		israel. Politiker † 1981 (Moshe)
offene Fuge			Mitentdecker des Insulins		Sitzwaschbecken						ägyptische Schutzgöttin		Doppelstück	
Jazzstil		Nachtlager im Freien				1		berühmter US-Architekt		US-Bundesstaat				
			4		engl. Fürwort: er		Rock'n Roll-Star der 50er (Elvis)							
von edler Gesinnung		Ausdruck des Bedauerns							musikalisch: mehr		10		Kapitalbringer, Investor	
										kleine Fahne				

Liebe Leserinnen und Leser,

dieses Mal suchen wir ein Fachgebiet, das aus dem heutigen medizinischen Alltag nicht mehr wegzudenken ist. Wie lautet das Lösungswort? Bitte die Lösung aufschreiben und bis zum 15. August 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 Roswitha Kirstein aus Wilnsdorf.

Mauer-aufbau	Ausstel-lungs-gebäude		Aben-teuer		Fluss in Pom-mern		Wasser-fälle in Brasilien	eurasi-scher Staaten-bund	Sprache der alten Römer			italie-nisch: drei	weib-licher Vorfahr	Labans Tochter (A.T.)
	nervös ►					7			Terrain ►					
	eine Aus-dehnung		großes Krebs-tier ►							6		männ-liches Schwein		
italie-nisch: gut ►					vorbei ►				unver-züglich		Kose-name e. span. Königin ►		2	
						eine Steuer, Abgabe (Kw.)		Teil des Wortes ►						Wasser-sportart
►			brennendes Holz-scheit		bereits ►				11		Urein-wohner Neu-guineas		arab. Märchen-figur (‚... Baba')	
Sohn Isaaks (A.T.)		gewiefter Mensch (franz.) ►						unwis-sender Mensch		Fremd-wortteil: vor ►				
►					vornehmer Haus-diener		griechi-scher Buch-stabe ►					Jazzstil (heiß)		
5		französi-sches Depar-tement		Lebens-beschrei-bung ►				14						
	Strom-speicher (Kw.) ►					deutsche Vorsilbe ►				ein Treib-stoff (Kw.)			alt-griechi-scher Hafenort	
		12					Fluss am Mount Everest		Höllen-fürst ►		3			
Welt-raum ►				Wind-schatten-seite		britan-nischer Sagen-könig ►						alträm. Längen-maß (30 cm)		König von Wessex † 726
chem. Zeichen für Neodym	italie-nische Tonsilbe		Aussatz ►						Kfz-Z. Gelsen-kirchen		Gewandt-heit im Benehmen ►			
						in starkem Maße ►							15	
					Neigung ►									

Bild: © ffphoto | Adobe Stock

Auflösung Rätsel 105

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

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

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

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

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

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

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

KRANKENHAUSZUKUNFTSGESETZ

Ein Vierteljahrhundert Haus St. Elisabeth

25 Jahre Mehr für Menschen

Haus St. Elisabeth wurde am 1. Juli 1997 als eine stationäre Wohn- und Pflegeeinrichtung mit 88 Wohnplätzen eröffnet. Das Haus liegt mitten in der Stadt Netphen, ist verkehrsgünstig zu erreichen, es gibt entsprechende Arztpraxen, Apotheken, Kirchen, eine Bushaltestelle und ein Einkaufszentrum in unmittelbarer Nähe. "Mehr für Menschen", so das Motto der Marien Gesellschaft Siegen, zu dessen Sparte Marien Pflege das Haus St. Elisabeth gehört, passt genau auf dieses Seniorenzentrum. Das Haus verfügt über schön und individuell ausgestattete Wohn- und Aufenthaltsräume, wobei die Selbstgestaltung der Wohnräume dem Nutzer selbst überlassen ist. So bekommt jeder Wohnraum seinen individuellen Charakter, was das Wohlbefinden positiv beeinflusst. Die Gestaltung und Nutzung der weiteren Räumlichkeiten haben sich in dem Vierteljahrhundert seit Inbetriebnahme mehrmals verändert: Was 2020 vielleicht noch besonders gut war, kann schon zwei Jahre später wie aus einer anderen Zeit wirken.

Haus St. Elisabeth verfügt über ein Restaurant,

Schnappschüsse aus 25 Jahren

Richtfest 1997

Fritz A. Autsch,
damals Verwaltungsratsvorsitzender,
bei seiner Rede

welches auch Gästen zur Verfügung steht. Weiter befinden sich in jeder Wohnetage mehrere Aufenthaltsräume und Wohnküchen. Eine schöne Kapelle, die Netphener Heimatstube, eine große Kochküche, eine Bibliothek, ein Bistro mit Internetzugang, ein Friseursalon, ein Raum zur Ergotherapie, schön gestaltete Sitzecken, sowie eine Bierstube runden das Raumangebot ab. Eine Außenanlage mit Gartenterrasse, sowie Dachterrassen bietet die Möglichkeit zum Verweilen. Im Wohnbereich des Erdgeschosses gibt es einen kleinen Gartenbereich, der von Menschen welche Orientierungsschwierigkeiten haben „geschützt“ genutzt werden kann.

Mehr für Menschen

Im Mittelpunkt des Handelns von Haus St. Elisabeth steht immer die Einzigartigkeit jedes einzelnen zu pflegenden Menschen. Um ihn individuell pflegen, betreuen und begleiten zu können, berücksichtigen die Mitarbeitenden neben gezielten Wünschen auch seine persönlichen Gewohnheiten, seine Lebensgeschichte und alles, was seine Persönlichkeit ausmacht. In der Sorge um das Wohlbefinden des Bewohners kooperiert das Seniorenzentrum auch mit Personen und Institutionen unterschiedlicher Bereiche. Es ist den Akteuren sehr wichtig, dass der Mensch das Leben bis zum letzten Augenblick spüren und in Frieden sterben kann. Niemand soll bei diesem schweren Prozess allein gelassen werden – der Sterbende nicht, aber auch Angehörige und Freunde, die in dieser Situation Begleitung benötigen, erfahren Unterstützung und Hilfe. Leben in Würde bis zuletzt ist die Maxime in Haus St. Elisabeth.

Vielfältige Betreuungsangebote stehen zur Nutzung zur Verfügung. Standardangebote wie Bewegungs- und Singkreis, Basteln und Kochen, Seniorentreff u.ä. sind in Haus St. Elisabeth selbstverständlich, wie Feste zu Feiertagen und bei verschiedenen Anlässen, Schwimmangebote, Ausflüge, mehrtägige Urlaubsfahrten, spezielle Männerangebote, Besuche von Festen in der Umgebung usw. gehören weiter dazu – leider in den vergangenen zwei Jahren pandemiebedingt eingeschränkt.

Die von Leyla Spinelli geleitete Einrichtung zeichnet ein sehr gut motiviertes und qualifiziertes Personal im persönlichen und fachlichen Bereich aus. Eine gute Mischung in der Altersstruktur und weiteres führen dazu, dass Haus St. Elisabeth sehr gut angenommen und angefragt wird.

Auch zukünftig wollen wir uns gemäß dem Motto „Mehr für Menschen“ der Aufgabe und Herausforderung stellen, eine sehr gute Wohnalternative und ein guter Arbeitgeber für Menschen zu sein. /

LEYLA SPINELLI
Einrichtungsleiterin
Haus St. Elisabeth

Team 2007

Büttenrede Rudi Schönauer

Liederabend mit Anne Kölsch

Waffelbackaktion

Heimleiter Stephan Berres verhaftet

Bewegungskreis

Picknick an der Obernautalsperre

Sommerfest

Herbstfest mit Besuch aus Kindergarten

Reibekuchenbackaktion

Urlaub an der Nordsee

Bewohnerurlaub

Bierstube am Rosengarten

Team 2022

Größte Einzelspende für Hospiz auf der Eremitage

Verein Kolpinghaus Siegen spendet über 140.000 Euro

Der Verein Kolpinghaus Siegen hat als letztes gutes Werk in seiner fast 160jährigen Geschichte nach der Vereinsauflösung sein Vermögen an die Katholische Sozialstiftung Siegen-Wittgenstein gespendet. Hiervon wird das Marien Hospiz Louise von Marillac gefördert. Der letzte Vorstand des Vereins, der einst ein Gesellenhaus in der Siegener Oberstadt unterhielt, und wie die noch weiterhin aktive Kolpingfamilie Teil der der über 200.000 Mitglieder zählenden katholischen Kolping-Bewegung war, übergab über 140.000 Euro an die Katholische Sozialstiftung.

„Bis hierher war es ein langer Weg“, fasste Jürgen Stettner, ehemaliger erster Vorsitzender dieses letzte Engagement seines Vereins zusammen. Etwa zwei Jahre habe es gedauert, bis alle Formalien hätten gelöst werden können. „Umso mehr freuen wir uns, dass nun das Kolpinghaus in dem nachhaltigen Projekt des Marien Hospiz aufgehen kann“, ergänzt Geschäftsführer Herrmann-Josef Dörr.

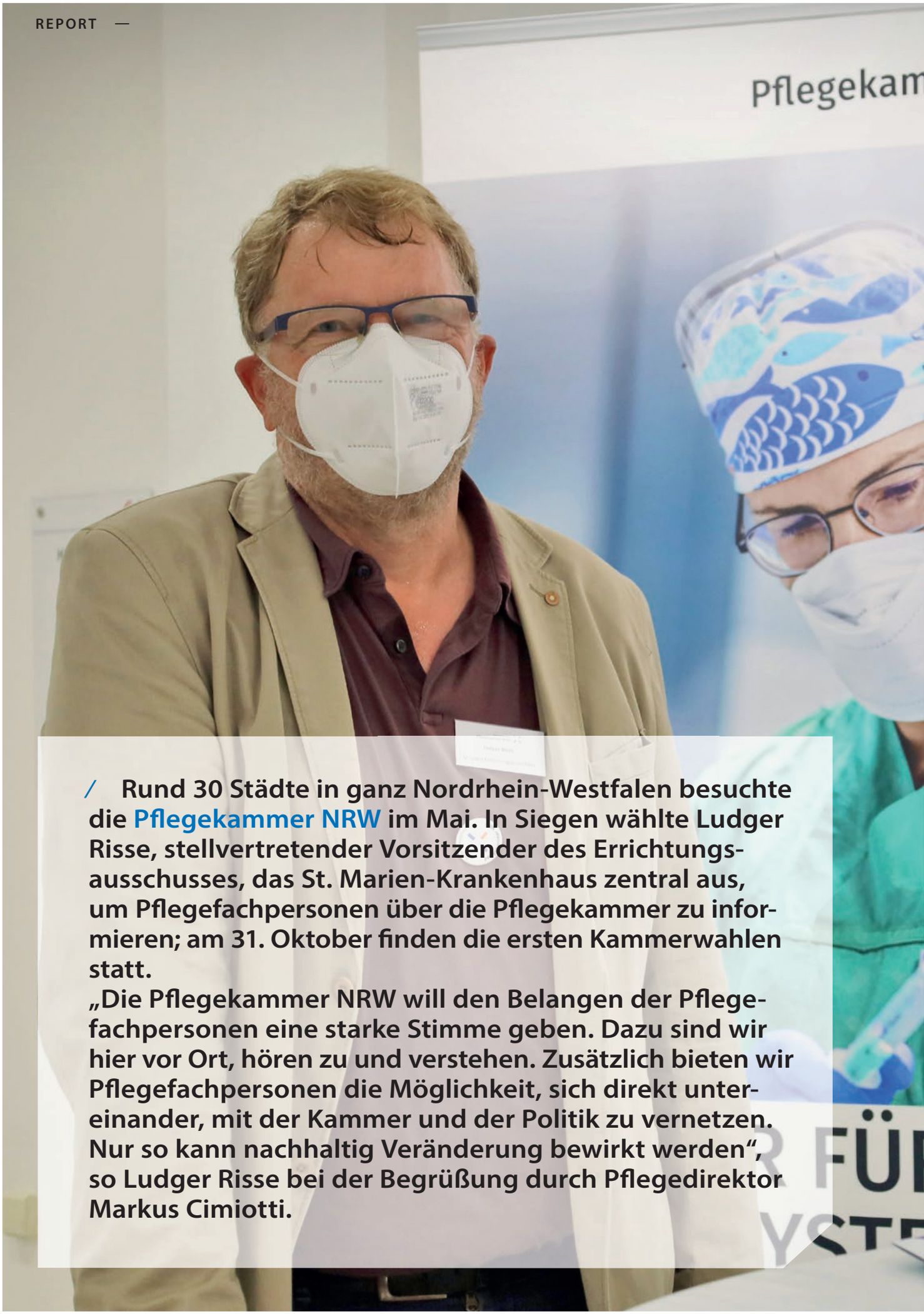
Beide erinnerten daran, dass vor 22 Jahren die Geschichte des Gästehauses zu Ende gegangen war. Der damals notwendige Umbau und die Sanierung der Bausubstanz wären nicht mehr finanzierbar ge-

Auf dem Bild stehen mit Vereinsmitgliedern den Scheck haltend (von links) Jürgen Stettner und Herrmann-Josef Dörr sowie (dahinter) Hans-Jürgen Winkelmann und Hubert Berschauer sowie (in gelb) Juliane Schneider

wesen. Gemeinsam mit der Siegener Kolpingfamilie hätte der Verein dann beschlossen, das Haus in der Oberstadt zu verkaufen. Seitdem wären aus den Erträgen gemeinnützige Aktivitäten im Sinne des Namensgebers Adolph Kolping gefördert worden. „Die dauerhafte Niedrigzinsphase hat letztendlich den Ausschlag gegeben, das Vermögen in ein besonders Projekt zu investieren. Das Hospiz hat sich dabei als idealer Ort gezeigt, den Zweck des Vereins zu verstetigen“, so die Vertreter vom Kolpinghaus Siegen unisono.

Hubert Berschauer, erster Vorsitzender der Katholischen Sozialstiftung Siegen-Wittgenstein, zeigte sich dann auch sehr dankbar für die besondere Zuwendung. „Die umfangreiche und besondere Betreuung, wie sie im Hospiz auf der Eremitage für die sterbenden Menschen geleistet wird, ist auf eine finanzielle Unterstützung sehr angewiesen“, betont der Vorsitzende und verweist auf das vom Gesetzgeber gewollte strukturelle Defizit. „Bei einem Hospiz verbietet sich prinzipiell eine Gewinnorientierung“, führt Hans-Jürgen Winkelmann als zweiter Vorsitzender aus, der es als Herzensprojekt der Marien Gesellschaft Siegen bezeichnete, deren Hauptgeschäftsführer er ist.

Nach der Übergabe der Spende stellte dann bei einer kleinen Führung Hospizleiterin Juliane Schneider die Einrichtung mit ihren acht Plätzen vor: „Menschen, die einer Versorgung am Lebensende bedürfen, müssen besonders betreut werden. Eine besondere Achtsamkeit auf ihre Bedürfnisse ist dabei die wichtige Aufgabe der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unserer Einrichtung.“ Es gelte, die Patienten pflegerisch nach qualitativ hohen Standards zu betreuen und ihnen das Gefühl von Geborgenheit zu vermitteln. „Die Spende trägt mit dazu bei, das Hospiz im Sinne unserer Gäste zu gestalten“, dankte Juliane Schneider den ehemaligen Vorständen des Kolpinghauses. Sie stellte ebenfalls heraus, welche Angebote sich in den vier Jahren seit Gründung des Hospizes entwickelt haben und hob dabei das vielfältige Engagement der Menschen in der Region für die Einrichtung, die zur Marien Gesellschaft Siegen gehört, hervor. /



/ **Rund 30 Städte in ganz Nordrhein-Westfalen besuchte die Pflegekammer NRW im Mai. In Siegen wählte Ludger Risse, stellvertretender Vorsitzender des Errichtungsausschusses, das St. Marien-Krankenhaus zentral aus, um Pflegefachpersonen über die Pflegekammer zu informieren; am 31. Oktober finden die ersten Kammerwahlen statt.**

„Die Pflegekammer NRW will den Belangen der Pflegefachpersonen eine starke Stimme geben. Dazu sind wir hier vor Ort, hören zu und verstehen. Zusätzlich bieten wir Pflegefachpersonen die Möglichkeit, sich direkt untereinander, mit der Kammer und der Politik zu vernetzen. Nur so kann nachhaltig Veränderung bewirkt werden“, so Ludger Risse bei der Begrüßung durch Pflegedirektor Markus Cimiotti.

Ludger Risse, stellvertretender Vorsitzender des Errichtungsausschusses der Kammer (links im Bild), mit Marien-Pflegedirektor Markus Cimiotti

© WavebreakmediaMicro | Adobe Stock

Ich will feiern!

/ Nach zwei Jahren Pandemie möchte jeder gerne feiern. Hingehen zu einer Party ist easy. Doch wie sieht es mit dem Organisieren aus? Der berühmte rote Faden, der sich durch alles hindurch zieht, ist auch bei einer Party unentbehrlich und die Grundlage für alles weitere. Es gibt unzählige Mottos für ein schönes Fest, an dem sich der Event orientiert. Die Inspiration hierfür kann alles sein: der anstehende Sommer, der erste echte Urlaub seit 2019, das Pflegeexamen 1997 oder oder oder. Manchmal reicht aber sogar schon eine Farbe, um einen roten Faden zu kreieren. Wie wäre es mit türkis? Dann ist das Farbkonzept für Deine Sommerparty türkis. Du magst Punkte? Dann wird Deine Party im Zeichen von Punkten stehen.

Ich will Meer!

/ Wer kennt das nicht? Nach dem Urlaub am Meer fühlt man sich so fit, schön und gesund wie nie. Das liegt an der frischen Luft, Bewegung, Entspannung und besseren Ernährung. Insbesondere die Haut spiegelt das Wohlbefinden wider. Sie ist Spiegel der Seele. Während wir im Meer planschen und die Alltagssorgen wegspülen lassen, genießen Körper und Geist ein preiswertes Beauty-Programm. Denn Meerwasser hat eine entschlackende Wirkung. Es entgiftet den Körper, indem es durch das basische Milieu den Stoffwechsel der Haut anregt.

Ich will Farbe!

/ Nicht nur an der Eistheke vom Siegener Naschwerk sind die Farben ein Garant für Glückshormone. Auch die Farb- und Lichtspiele im Sommer sind wichtig für die seelische Harmonie. So sagt man Grün eine beruhigende Wirkung nach – wenn nicht ein PS-Monster neben einem an der Kreuzung steht. Einfach ausprobieren: Ob beim Blick über die Sommerwiese, beim Frisbee spielen im Schlosspark oder beim frischen Salat in der Kantine – kleine Auszeiten lassen sich überall einbauen. Der Sommer ist eh wieder viel zu schnell vorbei.

© Pattadis | Adobe Stock

© WavebreakmediaMicro | Adobe Stock

© Thaut Images | Adobe Stock

Ich will Sonne!

/ Zu viel Sonne tanken sollte man während des Badens nicht, denn dass ein Zuviel der Haut und der Gesundheit mitunter schadet, ist inzwischen erwiesen. Doch ein paar Sonnenstrahlen, die beispielsweise bei einem Besuch im Rothaarbad Bad Berleburg über die Haut kitzeln, sind einfach herrlich: Helles Sonnenlicht macht gute Laune, stärkt das Immunsystem, der Körper bildet vermehrt Vitamin D und dies ist gut für den Knochenaufbau. Auch wirkt UV-Licht entzündungshemmend und lässt Hautkrankheiten wie Neurodermitis oder Akne besser heilen. Die Haut wirkt reiner und gesünder, die zarte Bräune lässt einen sogar schlanker wirken. Wer nach dem Sonnenbad noch wohlduftende Cremes und Pflegeprodukte aufträgt, gönnt seinem Körper und seiner Seele eine zusätzliche Entspannungspause.

Ich will Abkühlung!

© zadorozhna | Adobe Stock

/ Ein besonderer Beauty-Pluspunkt liegt in der Sommerluft: Bei höheren Temperaturen produziert die Haut mehr Talg, trockene Stellen und Reizungen, wie sie im Winter oft auftreten, sind jetzt selten. Daher sollte jetzt kein Fett auf die Haut gelangen, stattdessen leichte Cremes verwenden und nach einer stressigen Stationswoche eine kühlende und feuchtigkeitsspendende Gesichtsmaske auftragen.

Ich will Eis!

© Pixel-Shot | Adobe Stock

/ Plötzlich fallen sie auf: Die Eisdielen an den Verkehrsadern in Bad Laasphe, Olpe oder Netphen. Sie laden zum Verweilen ein oder verführen einen im Vorbeifahren zu einem Eis to go. Die kalten Kugeln verschaffen Zunge und Zellen eine Abkühlung, die auch noch schmeckt. Wer sich am Eisstand zwischen kunterbunten Sorten wie Mango, Minze oder Malaga entscheiden muss, spürt zumindest ein kleines Kribbeln der Vorfreude.

Marien-Grotte eingesegnet

Anfang Mai wurde auf der Wallfahrtsanlage der Eremitage mit einem Wortgottesdienst und einer anschließenden Prozession in den Hospizgarten der sogenannte Marienmonat begonnen. Die katholische Kirche betrachtet Maria als die wichtigste unter allen Heiligen. Darum wird Maria in besonderer Weise verehrt. Aus dem farbenfrohen Aufblühen der Natur in dieser Zeit ergibt sich die Mariensymbolik des Monats Mai. Im Hospizgarten stand ein ganz besonderes Ereignis im Mittelpunkt: Die neu gestaltete Marien-Grotte wurde eingesegnet.

Diese Grotte befindet sich an einem Ort, direkt unterhalb der Kirche des ehemaligen Klarissenklosters. Am Hang gelegen wirkt sie wie eine kleine geöffnete Krypta. Bis zu dem Weggang der Klarissen im Jahr 2014 wurden dort verstorbene Schwestern vor ihrem Begräbnis aufgebahrt. Es war somit der Platz, an dem die Klarissen beteten, wenn sie eine Mitschwester verabschieden mussten und sie das Kloster somit für immer verließ. An der Wand der schlichten, im zarten Blau gehaltenen Grotte, die nun auch den Pilgern und Besuchern zugänglich ist, die das Wallfahrtsgelände der Eremitage aufsuchen, fällt neben der Marienstatue unmittelbar eine Tafel mit dem Text „Hl Jungfrau der Armen. Bitte für jeden von uns“ auf. Dies und die künstlerische Gestaltung der Madonna schlagen die Brücke nach Banneux.

Etwas außerhalb dieses belgischen Dorfs, nahe eines großen Fichtenwalds erschien 1933 die Muttergottes dem zwölfjährigen Mädchen Mariette, dem ältesten Kind einer neunköpfigen Arbeiterfamilie. In acht Begegnungen spricht sie mit Maria, die sie zum Gebet ermutigt. Eine Quelle, die dort in Banneux eine Pfütze speist, sei für die Nationen, um den Kranken Linderung zu verschaffen. Für die Schwestern des Klarissenklosters wird dies als Bild für die Zuversicht gestanden haben, dass durch den Kreuzestod Jesu alles Leid genommen und der Tod eben nicht das Ende ist. Bei der letzten Begegnung sagt Maria der kleinen Mariette: „Ich bin die Mutter des Erlösers, Mutter Gottes. Betet viel.“ Und dies haben die Schwestern, die die Eremitage zu einem Ort des Gebets gemacht haben, stets befolgt. So beschrieb dann auch Schwester M. Lea Wolbring in einer kurzen Andacht Maria als aktiv Hörende, woran die Besucher nun beim Betreten der Grotte und beim Lesen der Inschrift erinnert werden.

Dechant Karl-Hans Köhle segnete zum Abschluss der Andacht gemeinsam mit den Ordensschwestern M. Lea Wolbring und M. Elisabeth Bäbler die Grotte ein. Anschließend stellten die Teilnehmenden der Maiandacht Kerzen auf, die für ein ganz individuelles Gebetsanliegen stehen.

Der Hospizgarten mit der Mariengrotte sind tagsüber für die Öffentlichkeit geöffnet. /

7 Tipps für die heißen Tage

Richtig trinken

Besonders viel zu trinken, ist in der Hitzezeit unerlässlich. Drei Liter sind hierbei das Minimum. Wer hart arbeitet, muss seinem Körper sogar bis zu vier Liter Flüssigkeit wiederzuführen. Dabei sollte am besten zu Wasser, Tee und Saftschorlen gegriffen werden. Alkohol, sehr süße und eiskalte Getränke und sowie jene mit Koffein sollten dagegen vermieden werden.

Deftiges Essen vermeiden

Um den Organismus nicht zusätzlich zu belasten, ist es sinnvoll, auf fettige und heiße Gerichte zu verzichten. Die richtige Entscheidung ist hier leichte Kost wie Salat, Obst, mageres Fleisch und Milchprodukte.

Sonne meiden

In der Zeit zwischen elf und 16 Uhr sind die UV-Strahlen am intensivsten. Während dieser Zeit sollte, so oft es eben geht, ein schattiges Plätzchen aufgesucht werden. Schwere körperliche Arbeiten sollten nach Möglichkeit in den Frühstunden geplant werden.

Richtige Kleidung wählen

Je luftiger die Kleidung gewählt ist, desto besser. Wenn der Luftaustausch funktioniert, wird die Wärme leichter reguliert. Da sich dunkle Kleidung mehr aufheizt, sollte auch zu hellen Tönen gegriffen werden. Eine Sonnenbrille mit UV-Schutz sowie ein Hut oder eine Kappe sollten ebenfalls zum optimalen Sonnenschutz gehören.

Haut schützen

Draußen muss auf den richtigen Sonnenschutz geachtet werden. Sonnencreme mit mindestens Sonnenschutzfaktor 30 ist hier ein Muss. Beim Auftragen großzügig sein und lieber zu viel als zu wenig cremen.

Fenster schließen

Damit sich die Räume nicht zu sehr aufzuheizen und die Nachtruhe wegen zu hoher Temperaturen im Schlafzimmer gestört wird, sollten Fenster, Rollläden und Vorhänge tagsüber möglichst geschlossen bleiben. Gelüftet wird am besten nachts oder in den frühen Morgenstunden.

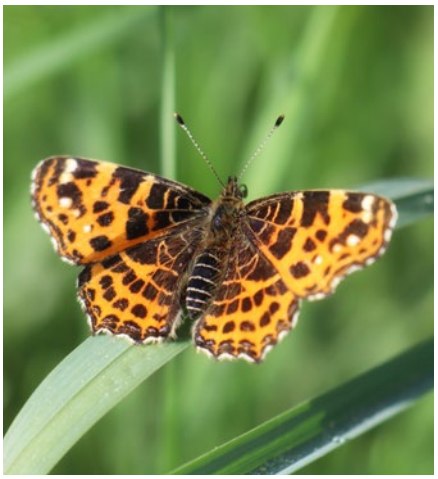
Warm duschen

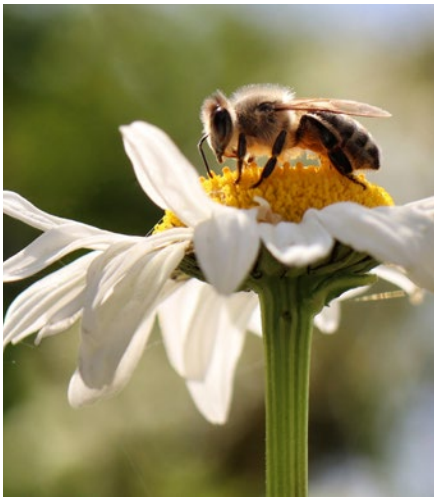
Eine kalte Dusche klingt nice, ist bei hohen Außentemperaturen allerdings die falsche Wahl. Die Gefäße ziehen sich zusammen und halten die Wärme im Körper. Eine lauwarme Dusche wiederum kühlt den Körper.

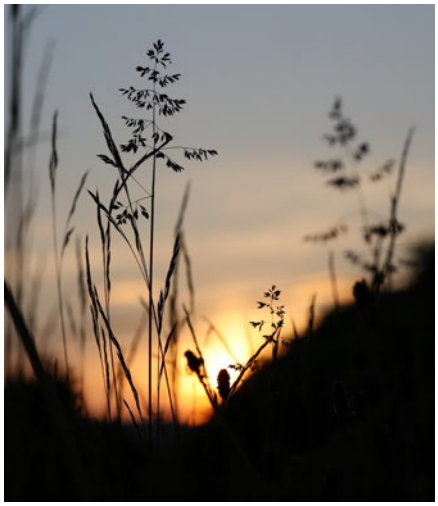
Graphik: © cartoon-IT-shop.de | Adobe Stock

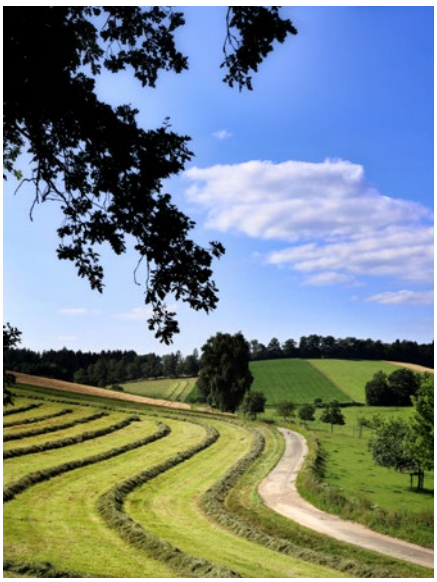
Sommer-Impressionen

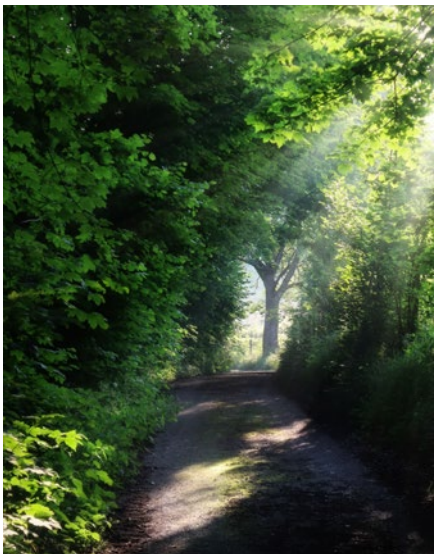
Fotokolumne von
Martina Auffenberg











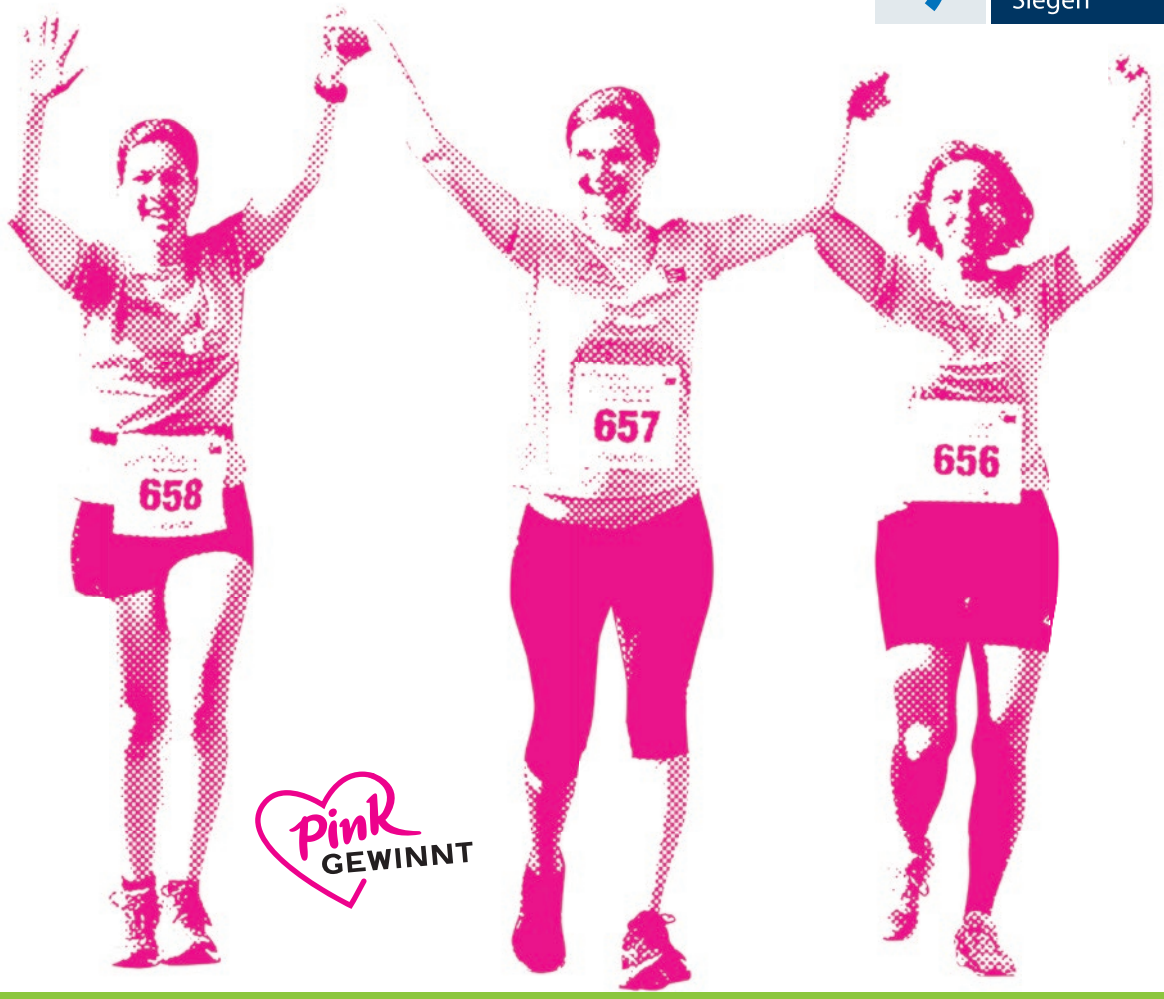
5. Siegener WOMEN'S RUN

4. September 2022

Siegen | sieg-arena

powered by:

Marien Gesellschaft Siegen



www.siegener-womensrun.de

Mit freundlicher Unterstützung von:

Marien Gesellschaft Siegen · Krombacher 0,0% · Sparkasse Siegen · AOK Die Gesundheitskasse. · Walter Schneider – Ihr Autohaus. Seit 1958 · Absolute Run Ausdauer · Persönlichkeiten finden + binden Ochel Consulting · :anlauf