



MARIEN / KONKRET

Gut laufen / 8

14 REPORT

*Fitte Firma
2022*

26 REPORT

*Lamborghini
auf vier Beinen*

30 GESUNDHEIT

*Schmetterling
im Hals*





- / **KONKRET**
- 4 Immunsystem

- / **MAILBOX**
- 6 Kurznachrichten

- / **SCHWERPUNKT**
- 8 Gut laufen?
- 12 Engstelle im Kreuz
- 14 Fitte Firma 2022

- / **REPORT**
- 22 Vielfalt und Kultursensibilität in der Pflege
- 26 Lamborghini auf vier Beinen
- 32 Martinsmarkt im Lichterglanz
- 33 Spendenübergabe an das Marien Hospiz
- 44 Ernstfall geübt

- / **ENTWICKLUNG**
- 11 Revolution oder Rückschritt
- 16 Marien Gesellschaft stellt sich neu auf
- 46 Internationale Pflegeschule für Siegen

- / **GESUNDHEIT**
- 30 Schmetterling im Hals
- 36 Turbulenzen im Herz
- 38 Besondere Bedrohung
- 40 Überlebensvorteil durch Spezialisierung

- / **INTERN**
- 18 Marien Weihnachtsmarkt

- / **PANORAMA**
- 20 Weihnachtsbotschaft
- 28 Rätsel
- 34 Neue Wegmarke
- 47 Winter-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: © dragonstock | 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. 109 können bis zum 15. Februar 2023 eingereicht werden.

MARIEN KONKRET Nr. 108 Dezember 2022 – Februar 2023, ISSN 1863-9356

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

ein bewegtes Jahr liegt hinter uns. Ein weiteres Jahr der mehr und mehr ausklingenden Virus-Epidemie durch den Corona-Virus. Ein Jahr mit einem nicht mehr für möglich gehaltenen Krieg mitten in Europa. Und mit einer nicht mehr für möglich gehaltenen Kriegsführung eines Aggressors, die nur noch auf Zivilbevölkerung und lebensnotwendige Infrastruktur abzielen scheint. Das Leid der Menschen in der Ukraine ist unvorstellbar in diesem Winter und gegen dieses Leid sind unsere Sorgen sicherlich überschaubar.



Trotzdem sind sie da, die Sorgen, die auch vor unserer Marien-Gesellschaft nicht Halt gemacht haben: Die Kostenexplosion schreitet weiter voran und macht Medizin und Pflege immer teurer, die Fragen der Energieversorgung werden zu echten Zukunftsfragen und die unaufhaltsame Inflation belastet uns alle.

Vor diesem Hintergrund hat uns ein positives Zeichen aus Berlin ein wenig Hoffnung gemacht: Die Alarmsignale aus dem erschöpften Gesundheitswesen sind nicht ungehört geblieben. Für Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen werden 8 Mrd. Euro in einem Hilfsfonds für 2023 und 2024 zur Verfügung gestellt. Das ist wichtig zur Verhinderung eines Kollaps, löst aber keineswegs die Probleme der systematischen Unterfinanzierung von Leistungen und Investitionen in den Krankenhäusern.

Ob im nächsten Jahr der erste Aufschlag der Expertenkommission des BMG zur Reform der Krankenhausfinanzierung in Konkretes gegossen wird, bleibt abzuwarten. Gute Ansätze sind erkennbar, die von Minister Lauterbach angekündigte „Revolution“ ist es aber bereits jetzt erkennbar nicht. Dazu fehlen die Revolutionäre und auch die begeisterten Anhänger der vermeintlich revolutionären Ideen. Und all das wird uns, wenn überhaupt, allenfalls mittelfristig helfen.

Aber schauen wir wieder ein wenig auf uns und die Marien Gesellschaft. Wir sind in diesem vergangenen Jahr mit der Generalsanierung und dem Anbau unserer Intensivstation einen sehr entscheidenden Schritt in die Zukunftsfähigkeit unseres St. Marien-Krankenhauses gegangen. Alle Beteiligten haben Großartiges geleistet, das Werk ist mehr als geglückt in einer alles anderen als leichten Zeit hierfür. Auch für das nächste Jahr sind die Weichen auf Zukunft gestellt: Wir beginnen mit dem Bau eines weiteren, großen Ambulanten Zentrums auf dem Krankenhausareal und werden auch im Bereich der Pflegeeinrichtungen die Weiterentwicklung konsequent fortsetzen.

Mit der auslaufenden Corona-Krise können wir also wieder voller Hoffnung in die Zukunft sehen. Wir wissen und wir schätzen sehr, dass Sie sich in dieser bewegten Zeit gemeinsam mit uns immer wieder für unsere Marien Gesellschaft Siegen, sei es im Krankenhaus, in unseren Pflegeeinrichtungen, in unserem Hospiz, in unseren ambulanten Einrichtungen oder auch im Ehrenamt und in den zahlreichen Gremien mit Ihren Talenten, Fähigkeiten und Erfahrungen einsetzen. Ihr Einsatz und Ihre Unterstützung waren immer der Garant dafür, dass wir auch in schwierigen Zeiten stets zeigen konnten, wie unverzichtbar unser „Marien“ für die Versorgung unserer Region ist. Und gemeinsam mit Ihnen ist dies auch in Zukunft unser Auftrag und unser Anspruch.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Lieben auch im Namen der Gesellschafter, des Verwaltungsrates und der gesamten Geschäftsführung ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein zuversichtliches, gesundes Neues Jahr!

Ihr

Hans-Jürgen Winkelmann
Hauptgeschäftsführer

/ Wenn es draußen kalt ist, bleiben viele lieber zu Hause. Die Motivation sich zu bewegen ist in dieser Jahreszeit nicht gerade auf dem Höchststand. Dabei ist Bewegung besonders in den kalten und dunklen Wintermonaten wichtig, um das **Immunsystem** zu versorgen und sich vor Grippe und Erkältung zu schützen. Da der Organismus im Winter dauernd der Kälte ausgesetzt ist, wird das Immunsystem geschwächt und Krankheitserreger können sich schneller im Körper verbreiten. Das Immunsystem muss mehr Energie aufwenden, um sich vor Viren und Bakterien zu schützen. Wer sich regelmäßig bewegt, unterstützt das Lymphsystem, der Körper wird entschlackt und das Immunsystem gestärkt. Auch physiotherapeutische Behandlungen wirken sich positiv auf die körpereigene Abwehr und auf das persönliche Wohlbefinden aus. Mitarbeitende der Marien Gesellschaft Siegen können übrigens das „Urban Sports Club“-Angebot nutzen.





Welthospiztag

✉/Am 8. Oktober war Welthospiztag. Gemeinsam mit anderen in der Hospizarbeit Tätigen hat das Marien Hospiz Louise von Marillac in der Siegener Innenstadt über Hospiz- und Palliativarbeit informiert. Das Thema des diesjährigen Welthospiztags lautete: „Hospiz kann mehr“. Mit dieser Aktion wollte das Hospiz die Öffentlichkeit über Palliativ- und Hospizarbeit informieren.

Eine ganz besondere Attraktion war die ganz in grau gehaltene „lebendige Statue“, die von einer Mitarbeiterin dargestellt wurde. Ihre Darstellung war so ausdrucksstark, dass viele große und kleine Besucher anhielten und genauer hinschauten. Immer wenn die Statue sich bewegte, verschenkte sie bunte duftende Filzblüten. Diese beeindruckende Darstellung zeigte den Menschen: „Hospiz kann mehr.“ In dem Moment des Stehenbleibens und genauen Hinschauens erkennt der Vorbeigehende, dass es lohnenswert ist, sich mit dem Thema und seinen Möglichkeiten auseinanderzusetzen.

Auf schneller Schiene

✉/Die Fast-Track-Chirurgie, neudeutsch für „Schnelle Schiene“, ist eine in Dänemark entwickelte Behandlungsmethode, die die bisherigen Konzepte der Bauchchirurgie grundlegend ändert. Dieses jetzt im St. Marien-Krankenhaus Siegen etablierte Verfahren, kombiniert mit den seit vielen Jahren umgesetzten 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.

In der Chirurgischen Klinik von Prof. Frank Willeke wird der Fast-Track-Ansatz mit sogenannten 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, das Ende November 2022 bei einem Symposium im St. Marien-Krankenhaus Siegen vorgestellt wurde, einen neuen Meilenstein für die Bauchchirurgie in Siegen dar.



© Anusorn | Adobe Stock

Zentrum zertifiziert

✉/Die Diagnose einer bösartigen Erkrankung des Blutes, Knochenmarkes oder der Lymphknoten verändert das Leben. Sie löst Ängste aus, nicht nur bei den Betroffenen, sondern auch bei den Angehörigen; man fühlt sich zunächst hilflos und überfordert. Die Deutsche Krebsgesellschaft bietet daher Patienten eine Orientierung an, indem sie spezialisierte Zentren für Hämatologische Neoplasien zertifiziert. Eines davon befindet sich nun im St. Marien-Krankenhaus Siegen.

Besonderes Augenmerk legt die prüfende Institution dabei auf die Zusammenarbeit verschiedener Fachbereiche, die hämatologischen Erkrankungen mit neuesten Methoden zu diagnostizieren und jedem Patienten eine individuelle zugeschnittene Tumor- und Begleittherapie anzubieten. Merkmal für zertifizierte Zentren sind beispielsweise regelmäßig stattfindende multiprofessionelle Tumorkonferenzen, in denen jeder einzelne Fall durch die spezialisierten Ärzte besprochen wird.

Das im St. Marien-Krankenhaus Siegen angesiedelte Zentrum, eingebettet in das vom Land Nordrhein-Westfalen zugelassene Onkologische Zentrum Südwestfalen, bietet darüber hinaus Patienten mit bösartigen Erkrankungen des Blut- und Lymphsystems Zugang zu innovativen Therapieverfahren im Rahmen von klinischen Studien an.



Qualitätssiegel

✓/Das Qualitätssiegel darf weiter geführt werden: Die Marien Gesellschaft Siegen hat nun die Rezertifizierung erfolgreich abgeschlossen und kann sich über die Bestätigung ihres DIN EN ISO 9001:2015 Zertifikats freuen. Es belegt ein hervorragendes Qualitäts- und Risikomanagement, eine hohe Qualität der medizinischen und pflegerischen Patientenversorgung und eine sehr hohe Prozessqualität.

Neue Ehrenamts-Koordinatorin

✓/Seit dem 1. September 2022 ist Christiane Strack Koordinatorin für das Ehrenamt in Haus St. Klara. Ursprünglich kommt die Diplom Sozialarbeiterin aus Düsseldorf, wo sie in unterschiedlichen sozialen Bereichen tätig war. Christiane Strack ist 62 Jahre alt, hat drei Kinder, drei Enkelkinder und lebt heute in Kreuztal. Sie freut sich auf die neue Herausforderung und darauf mit ihrem Engagement das Ehrenamtsnetzwerk der Friesenhagener Einrichtung nachhaltig auszubauen und zu stärken. Wer sich für ein Ehrenamt in Haus St. Klara interessiert oder Fragen hat kann sich gerne an Christiane Strack wenden (Rezeption Haus St. Klara, Telefon: 02734 28020).



Nachhaltig zur Arbeit

✓/Das Interesse ist groß: Mitarbeitenden des St. Marien-Krankenhauses wird seit gut fünf Jahren angeboten, ein (E-)Dienstrad zu leasen. Nun konnte nun ein Parkhaus für Fahrräder eröffnet werden. Dabei handelt es sich um einen Teil des ursprünglich für PKWs konzipierten Parkhauses, das nun speziell gesichert für fast 100 Fahrräder Raum bietet.

Seitdem die Mitarbeitenden der Marien Gesellschaft Siegen ein Dienstfahrrad leasen können, ist das Interesse sehr groß. In einer Betriebsvereinbarung zwischen Mitarbeitervertretung mit dem St. Marien-Krankenhaus wurde für die Mitarbeitenden dieses Angebot ausgehandelt; sie können sich bei einem Vertragsfahrradhändler ein Fahrrad aussuchen, das sie als Dienstrad, aber auch in ihrer Freizeit nutzen können. Eine mit dem Angebot eingeschlossene Premiumversicherung sichert ihnen zudem Wartung und umfangreichen Diebstahlschutz zu. Ein Engpass, der nun behoben werden konnte, war ein gesicherter Parkraum für die vielen Zweiräder. Denn die bislang vorgehaltenen zwei „Käfige“ auf dem Krankenhaus- und angrenzenden Therapiezentrumsgelände platzten aus ihren Nähten.



Intensivstation – Bestimmung übergeben

✓/Die neue Intensivstation von Marien Kliniken – St. Marien-Krankenhaus Siegen ist feierlich eingeweiht und ihrer Bestimmung übergeben worden. Dechant Karl-Hans Köhle beschrieb die Intensivstation als einen Ort intensiver Medizin, intensiver Pflege und intensiven Betens. Er zog in seiner Ansprache direkte Parallelen zwischen dem Gleichnis Jesu über den Barmherzigen Samariter und den heute auf der Intensivstation tätigen Menschen: „Als Ärztinnen und Ärzte sowie Pflegenden widmen sie sich als Samariter der Gegenwart den Leidenden und Kranken.“ Deren Hände, die die Kranken berühren, können „Zeichen für die guten Hände Gottes sein: eine große Würde und Verantwortung!“ Weiter wünschte Karl-Hans Köhle, der gemeinsam mit Pfarrer Reiner Klein die Einsegnung vornahm, „allen, die auf der neuen Station versorgt werden, dass sie mit einer Hoffnungsperspektive hier sind“ und ihnen erfolgreich geholfen werden könne. Hans-Jürgen Winkelmann, Hauptgeschäftsführer der Marien Gesellschaft Siegen, sagte, dass die neue Intensivstation eine gute Investition in die Zukunft sei. Winkelmann dankte allen am Bau Beteiligten.

Gut laufen?

Manch Läuferin oder Läufer macht sich bei der Firmenlaufvorbereitung kaum Gedanken über seine Füße. Die Laufschuhe, die Jahr für Jahr für diesen Event herausgekratzt werden, dürfen allenthalben nicht drücken. Und schon geht's los mit ihnen auf den harten Asphalt.

Häufig vernachlässigen wir also unsere Füße, dabei sollen sie uns ja überall hintragen. Irgendwann treten dann – häufig in Verbindung mit einseitigen Überbeanspruchungen – Fußschmerzen auf. Diese sollten als Signal betrachtet werden.

Grundsätzlich sollte es Ziel sein, frühzeitig Störungen der Fußmechanik, der Belastung oder Veränderung an den Knochen und Weichteilen zu erkennen und, wenn möglich, auch zu behandeln. Wenn sonst alle Möglichkeiten ausgeschöpft sind, kann in vielen Fällen eine Operation die Funktion wiederherstellen, Schmerzen beseitigen und die kosmetische Erscheinung verbessern.

Welche Probleme sind am häufigsten?

Vor- und Rückfuß stellen ein weites Feld orthopädischer Interventionsmöglichkeiten dar, da zivilisatorische, gewichtbedingte Einflüsse bei fehlendem Muskelgewicht schmerzhaft Fehlstellungen begünstigen.

Der Hallux valgus ist die häufigste Erkrankung des Fußes mit Fehlstellung der Großzehe. Meistens verursacht die Großzehe Beschwerden im Grundgelenk durch den verdickten Großzehenballen. Dieser reibt im Schuh, insbesondere in einem zu engen Schuh und kann sich entzünden. Die Großzehe weicht aus ihrer geraden Richtung ab, und durch die veränderte Zugrichtung der Sehnen wird die Verlagerung der Großzehe verstärkt. Häufig ist eine angeborene Veranlagung die Ursache dieser Veränderung. Enge Schuhe verschlimmern diese Beschwerden, sind aber nicht die Ursache.

Man hört dann immer wieder: „Fußoperationen scheitern häufig“ sowie „So lange es noch irgendwie geht, soll man keinesfalls operieren“. „Das stimmt aber nicht. Bei konsequent ausgeführten Fußoperationen sind die Ergebnisse heute gut“, so Dr. med. Alois Franz, Chefarzt der Klinik für Orthopädie, Unfall-, Handchirurgie und Sportverletzungen. Ins-



besondere sei es wichtig, dass nicht erst in einem fortgeschrittenen Stadium der Fußdeformität operiert wird, weil hier bereits die Schäden viel ausgeprägter sind, die Operation schwieriger und aufwendiger wird. Vorteile der Gelenk erhaltenden Operationen, welche in der Klinik für Orthopädie, Unfall-, Handchirurgie und Sportverletzungen durchgeführt werden, sind: bessere Funktion der Gelenke, besseres Aussehen der Füße, weniger Schmerzen und eine optimistischere Langzeitprognose.

Was tun bei anhaltenden Fußschmerzen?

Bei milden Fußdeformitäten bzw. beginnenden Beschwerden im Bereich des Vor- oder Rückfußes ist zunächst z.B. das Anfertigen von speziellen Einlagen empfehlenswert.

Entzündungszustände bzw. Reizerscheinungen an den Füßen können zusätzlich mit entsprechenden Medikamenten behandelt werden. Werden durch die konservativen Therapiemaßnahmen keine Beschwerdelinderungen erzielt, steht grundsätzlich die



DR. MED.
ALOIS FRANZ

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

Frage nach einem operativen Eingriff im Raum. In der speziellen Fußsprechstunde der Klinik für Orthopädie, Unfall-, Handchirurgie und Sportverletzungen werden die Füße zunächst untersucht, die Fußstatik überprüft. Eine Ganganalyse kann vorgenommen werden. Weiteren Aufschluss kann unter anderem auch eine Laufbandanalyse oder eine Fußdruckmessung geben, die ein Orthopädieschuhtechniker/-schuhmachermeister durchführen kann. Zusätzlich zu einer Fußuntersuchung wird ein Röntgenbild unter Belastung im Stehen und seitlich erforderlich. Im Röntgenbild können die Länge und die Winkel der Fußknochen untereinander vermessen werden. Hierdurch erhält der Operateur wertvolle Hinweise und kann die in Frage kommende Operationstechnik entsprechend auswählen und mit dem Patienten in Abstimmung mit seinem jeweiligen Anspruch besprechen.

Vor der neuen Laufsaison gilt es also, den beiden Füßen mehr Beachtung zu schenken. Dann klappt's auch schmerzfrei mit dem Finisher-Shirt bei Firmenlauf 2023! /

/ Firmenlauf 2023

Auch im nächsten Jahr startet der Siegerländer Firmenlauf auf dem Bismarckplatz. Die mit rund 500 Unternehmen und bis zu 9.000 Läufern und Walkern größte Breitensportveranstaltung der Region findet am 14. Juni statt. Die Marien Gesellschaft Siegen hofft, dass wieder viele Läuferinnen und Läufer aus allen Sparten des Unternehmens teilnehmen werden.



Revolution oder Rückschritt

Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach hat „eine Revolution“ für die Krankenhäuser angekündigt. Doch wie ist diese Reform aus Sicht eines Gesundheitsunternehmens zu bewerten? Was bedeutet der Vorstoß aus Berlin, wo doch in Nordrhein-Westfalen ein neuer Krankenhausplan im Jahr 2023 greifen soll? Wir haben mit Hans-Jürgen Winkelmann, Hauptgeschäftsführer der Marien Gesellschaft Siegen, über den Nutzen der Umstrukturierung der Kliniken gesprochen und darüber, ob und wie Patienten davon profitieren.

Herr Winkelmann, hat Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach wirklich die Patienten im Blick?

Das ist wohl sein Ziel. Bei jeder Reform hat die bestmögliche und verlässliche Versorgung der Patientinnen und Patienten im Vordergrund zu stehen. Es gilt also, deren Bedarfe zu berücksichtigen und hieran eine umfassende Gesundheitsversorgung auszurichten. Die Planung ist hierbei auf die jeweilige Versorgungslage der Region zuzuschneiden.

Kommen die Vorschläge aus Berlin rechtzeitig, sind sie nicht längst überfällig?

Für NRW in den letzten drei Jahren eine zielführende Planungssystematik entwickelt, die jetzt auch in Siegen-Wittgenstein mit Leben gefüllt wird. Sie bietet den Menschen, neben einer gesicherten Grundversorgung zugleich den Zugang zu Spitzenmedizin durch Konzentrationen und Zentrenbildungen.

Wir befinden uns also mitten in einem Strukturentwicklungsprozess. Der ist zudem noch von allen wesentlichen Verbänden, wie z. B. den Ärztekammern, der Krankenhausgesellschaft NRW und den Krankenkassen, konsentiert und mitgetragen. Alles ist bereit und die ersten Umsetzungsschritte laufen.



**HANS-JÜRGEN
WINKELMANN**

Hauptgeschäftsführer der
Marien Gesellschaft Siegen

Also wirft Lauterbach Ihre Arbeit – Sie haben ja am NRW-Krankenhausplan mitgearbeitet – über den Haufen?

Vielleicht, das nun vorgestellte neue Bundeskonzept von Wissenschaftlern stößt quer in unseren Prozess hinein. Das erfordert eine kritische Prüfung. Der in NRW mit allen Beteiligten erzielte Konsens über die neue Krankenhausplanung darf nicht gefährdet werden. Krankenhausplanung ist seit jeher nicht nur Ländersache, sondern findet ganz entscheidend in den Regionen statt. Denn nur dort kann ein individueller regionaler Versorgungsbedarf gemeinsam analysiert und gestaltet werden. Diese Perspektive kann keine vom grünen Tisch in Berlin kommende akademische Planung einnehmen.

Was kritisieren Sie konkret an den Lauterbach-Plänen?

Wir verweisen beispielsweise auf ein sehr wichtiges Reformdetail, was derzeit in Berlin noch gänzlich fehlt: Vorhaltepauschalen sind eine wichtige Maßnahme, um die Daseinsvorsorge durch die Krankenhäuser abzusichern, letztendlich aber auch nur eine Umverteilung bestehender Mittel. Strukturveränderungen im Krankenhausbereich benötigen aber zusätzliche Mittel, so wie dies im Land NRW nun auch anerkannt und realisiert worden ist.

Herr Winkelmann, vielen Dank für das Gespräch. /

Engstelle im Kreuz

Wie die Spinalkanalstenose behandelt werden kann





Der Verschleiß der Lendenwirbelsäule läuft folgendermaßen ab: Die Bandscheiben verlieren ihre Fähigkeit Wasser zu binden, und können dadurch die Belastungen der Wirbelsäule schlechter abfedern. Der dadurch entstehende Höhenverlust der Bandscheiben führt dazu, dass die Wirbelgelenke sich ineinander verschieben und die stabilisierenden Bänder der Wirbelsäule erschlaffen. Der Körper baut zusätzlich Knochen an, welcher zudem den Wirbelkanal einengt. Die Betroffenen spüren meist schon nach wenigen Metern Gehstrecke ein Schwere-, Schmerz- oder Taubheitsgefühl in beiden Beinen (Schaufensterkrankheit).

Es kommt zu einer Verkürzung der Gehstrecke. Es werden regelmäßige Gehpausen benötigt. Nach einer Weile bessern sich die Schmerzen und man kann weiter gehen. Auf Dauer verkürzt sich die Gehstrecke permanent, bis nur noch einige Meter geschafft werden können.

Wie diagnostiziert man eine Spinalkanalstenose?

Die Engstelle des Wirbelkanals muss von den im Wirbelkanal liegenden Nervenwurzeln passiert werden. Die Einengung des Wirbelkanals sieht im MRT-Bild wie eine Sanduhr aus. An der engsten Stelle werden die Nerven zusammengedrückt. Dies führt zur sogenannten „Schaufensterkrankheit“. Im Gegensatz zum Bandscheibenvorfall treten diese Symptome nicht plötzlich auf, sondern entwickeln sich allmählich und nehmen in der Regel über die Jahre an Intensität zu.

Die Diagnostik der Spinalkanalstenose erfolgt über das konventionelle Röntgenbild, über das Schichtströntgen (Computertomographie) und sollte durch eine Kernspintomographie der Lendenwirbelsäule ergänzt werden, um die Diagnose zu sichern. Die Kernspintomographie ermöglicht ohne Anwendung von Röntgenstrahlung die detailgenaue Darstellung des Wirbelkanaldurchmessers und sämtlicher Ursachen einer Einengung.

Wie therapiere ich eine Spinalkanalstenose?

Ein konservativer Behandlungsversuch ist fast in jedem Fall gerechtfertigt. Krankengymnastik kräftigt die Rücken- und Rumpfmuskulatur und stabilisiert damit die Lendenwirbelsäule. Physikalische Therapie fördert die lokale Durchblutung, dies wirkt schmerzhemmend und entspannt die Muskulatur. Entzündungs- und schmerzstillende Tabletten können zum Einsatz kommen.

Zudem kommt die Schmerztherapie mittels PDK-Anlage zur Anwendung: Es erfolgt die Schmerztherapie mit dem Peridural-Katheter unter Gabe von Lokalanästhetika und/oder Corticoiden über einen Zeitraum von 3-5 Tagen. Hier ist bereits nach Katheter-Anlage bei dem größten Teil der Patienten direkt eine Schmerzverbesserung zu verzeichnen. Auch nach Entfernung des Katheters verspüren die meisten Patienten eine deutliche Schmerzreduktion. An den anatomischen Veränderungen, nämlich der Enge im Wirbelkanal ändert die konservative Therapie aber nichts, anders als beim Bandscheibenvorfall ist daher für eine dauerhafte Schmerzlinderung oftmals die chirurgische Dekompressionsoperation des Wirbelkanals vonnöten.

Bei der Dekompressionsoperation schafft der Wirbelsäulenchirurg wieder Platz für die im Wirbelkanal verlaufenden Nervenbahnen. Beginnende bis mittelgradige Instabilitäten werden mit neuesten Implantaten immer minimal-invasiv mikrochirurgisch behandelt. Die Mobilisation beginnt bereits am ersten Tag nach der Operation. Dabei erlernt der Patient Techniken, die es ihm ermöglichen, sich im Alltag rückschonend zu bewegen. Wurden mehrere Höhen dekomprimiert, kommt nach der Operation ein Mieder für sechs Wochen zum Einsatz. Bewegungserhaltene Maßnahmen, insbesondere bei Verwendung von Bandscheibenprothesen an der Halswirbelsäule, sind Standard in unserem Haus. Der Krankenhausaufenthalt dauert ca. 7–10 Tage. Schwimmen und Radfahren sind nach sechs Wochen wieder erlaubt, alle anderen Sportarten frühestens drei Monate nach der Operation. /

Fitte Firma 2022



© Myllyta / Adobe Stock

Ende Oktober wurde im Ambulanten Zentrum Albertus Magnus die Deutschen Edelstahlwerke als Fitte Firma des Jahres 2022 geehrt. In der Feierstunde beschrieb Martin Hoffmann, Initiator des Siegerländer Firmenlauf und Juror des Preises, vor etwa 20 geladenen Gästen die Hintergründe für die Ehrung des diesjährigen Gewinners: Die Deutschen Edelstahlwerke sind mit vielfältigen Aktivitäten und Projekten im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements engagiert. Herausragend dieses Jahr war, dass sie nicht nur am Siegerländer Firmenlauf im Frühsommer auf dem Bismarckplatz teilgenommen hatten, sondern zum zweiten Mal - angeregt durch das Konzept „Der Firmenlauf kommt in die Firmen“ - im Herbst ihren eigenen betriebsinter-

nen Firmenlauf auf dem Stahlwerksgelände mit 140 Läuferinnen und Läufern durchgeführt haben und dazu auch die Kolleginnen und Kollegen aus Witten und anderen Standorte motivieren konnten.

Hoffmann präsentiert dann auch die weiteren Institutionen, die in der engeren Auswahl für den Preis waren. Nominiert für die Auszeichnung waren neben den Edelstahlwerken die Firmen Erich Utsch, HERING Unternehmensgruppe und statmath sowie das Berufskolleg Wirtschaft und Verwaltung des Kreises Siegen-Wittgenstein. Diese hatten zuvor eine ausführliche Darstellung ihrer Aktivitäten abgegeben und sich damit um den Preis der Fitten Firma 2022 beworben. Sie sind in die enge Vorauswahl gekommen und erhielten, überreicht durch Marien



Aktiv-Geschäftsführer Michael Wörster und Marketingmitarbeiterin Charlotte Rieb, ihre jeweilige Urkunde „Fitte Firma 2022“. Vertreterinnen und Vertreter der Unternehmen waren vor Ort, um ihre Aktivitäten und Projekte vorzustellen und die Urkunden entgegenzunehmen.

Die Marien Gesellschaft Siegen sucht seit 2014 im Rahmen des Siegerländer Firmenlaufs aktive Firmen, die sich für betriebliche Gesundheitsförderung und die Fitness ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stark machen. „Das Thema scheint gerade heute, fast drei Jahren nach Beginn der Corona-Pandemie, wichtiger denn je“, erklären Charlotte Rieb und Marketingleiter Dr. Christian Stoffers. Homeoffice und wenig Bewegung hätten ihre Spuren hinterlassen. In vielen Unternehmen habe es, trotz der ganzen Widrigkeiten, in den letzten Jahren gesundheitssportliche Aktivitäten rund um den Firmenlauf gegeben, die es lohnt in die Öffentlichkeit zu bringen, denn gute Ideen können ein Ansporn für andere Betriebe sein, in die „neue Zeit“ zu gehen, so die

Marketers. „Zudem möchten wir das Engagement der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die im Rahmen des Firmenlauf eine ganze wichtige Arbeit erledigen und auch Initiativen zum Thema Gesundheit einbringen, hervorheben“, ergänzt Martin Hoffmann.

Als Tochtergesellschaft der Marien Gesellschaft Siegen bietet Marien Aktiv eine Unterstützung bei den individuellen Umsetzungen des betrieblichen Gesundheitsmanagements an. „Unser Präventionszentrum versteht sich dabei als Partner von Unternehmen, die die Gesundheit ihrer Mitarbeiter aktiv fördern möchten. Das modular aufgebaute Programm verbindet die medizinische Qualität des Marien Präventionszentrums mit den Möglichkeiten unserer hochmodernen Einrichtungen“, so Geschäftsführer Michael Wörster abschließend.

Aufgrund des hohen Interesses der Unternehmen an diesem Wettbewerb wird die Expertenjury auch 2023 Fitte Firmen identifizieren und der Öffentlichkeit vorstellen./



Geschäftsführer Michael Wörster (Bild oben) und Martin Hoffmann stellen das Projekt vor



Marien Gesellschaft stellt sich

Nach der Weiterentwicklung der Leitungsebene der beiden größten Sparten der Marien Gesellschaft Siegen, den Marien Kliniken durch die Einsetzung eines Medizinischen Direktors, Prof. Dr. med. Frank Willeke und einer Betriebsleitung, und Marien Pflege mit der Schaffung eines Direktoriums und einer Betriebsleitung, richtet das Unternehmen nun seine Konzernstruktur neu aus.

Die Konzerngeschäftsführung setzt sich nun aus Hauptgeschäftsführer Hans-Jürgen Winkelmann und Prokurist Hubert Berschauer zusammen. Der Konzerngeschäftsführung sind dann die drei Konzernbereiche Medizin, ambulante Versorgung und Organisationsentwicklung & Changemanagement zugeordnet. Geleitet werden diese von Prof. Dr. med. Frank Willeke, Michael Wörster und Stefan Leienecker; letzterer übernimmt auch die Verwaltungsdirektion von Marien Kliniken, die bislang Hubert Berschauer innehatte. Ergänzt wird die neue Struktur durch die drei Geschäftsbereiche Personal, Finanzen und Infrastruktur & Digitalisierung. Die Leitung für erstgenannten teilen sich Carmen Grewe und Nina Resinek. Martina Gerhards leitet den Geschäftsbereich Finanzen. Die bisherigen Zentralbereiche werden als Abteilungen in die Struktur der Geschäftsbereiche eingefügt.

Komplettiert wird die Konzernstruktur durch den Referenten der Geschäftsführung, Benedikt Heuser, den Sonderbereich Immobilienfonds, geleitet von Jens Uhlendorf, und dem Geschäftsführungsreferat Kommunikation und Marketing, geleitet von Dr. Christian Stoffers. Für das Geschäftsführungsreferat Qualitätsmanagement erfolgt aktuell eine Nachbesetzung.

Konsequente Weiterentwicklung

„Dieser organisatorische Schritt unterstreicht die konsequente Weiterentwicklung unserer Unternehmensstrukturen“, erklärt Hauptgeschäftsführer Hans-Jürgen Winkelmann. Mit nunmehr über 2.400 Beschäftigten müsse die Struktur an die Anforderungen ausgerichtet werden, die sich an ein Unternehmen dieser Größe stellen.

Für die Marien Gesellschaft Siegen gGmbH, stellt diese Neuorganisation den größten Schritt seit der Neugliederung in Sparten vor fünf Jahren dar. Die Neuorganisation hält dabei auch die Mitarbeitenden im Blick, denn durch diese werden insbesondere die administrativen Abläufe gestrafft, was gerade patientennahe Bereiche mehr entlastet. /



neu auf



Organisation der Marien Gesellschaft Siegen gGmbH ab 01.01.2023



/ Mit frisch geschlagenen Weihnachtsbäumen aus dem Sauerland hat sich die Unternehmensleitung der Marien Gesellschaft Siegen bei den 2.400 Mitarbeitenden für ihren unermüdlichen Einsatz in diesem Jahr bedankt. Trotz frostiger Temperaturen war der Andrang im Hof der Krankenhaus-Großküche in der Daimlerstraße groß, denn knapp 700 Mitarbeitende nahmen das Angebot wahr und suchten sich auf dem **Marien Weihnachtsmarkt** den Weihnachtsbaum aus, der ihnen am besten gefiel. Neben stimmungsvoller Adventsmusik von einem Posaunenchor gab es Punsch und Glühwein, Grillwürste und Waffeln. Für die Kinderbelustigung sorgte Pikkus. Den passenden Baumschmuck, eine extra angefertigte rote Weihnachtsbaumkugel, gab es dann auch noch mit dabei. Die Idee zur Weihnachtsbaum-Aktion wurde während der Corona-Pandemie geboren und ist nunmehr als feste Institution gesetzt.



Weihnachtsbotschaft

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,
 liebe Patientinnen und Patienten,
 liebe Bewohnerinnen und Bewohner,
 liebe Besucherinnen und Besucher unserer Einrichtungen,

„Ehre sei Gott in der Höhe, und Friede auf Erden den Menschen seiner Gnade“,

so rufen es die Engel in der Weihnachtsnacht aus.
 (Lk 2, 14).

Was wollen sie uns damit sagen?

Frieden auf Erden kann es nur geben, wenn Gott die Ehre erwiesen wird. Und Gott die Ehre erweisen bedeutet, Seine Gebote zu achten und danach zu leben. Diese Gebote sind zusammengefasst in dem großen Gebot der Gottes- und Nächstenliebe. Wir kennen das aus unserem Alltag: wir fühlen uns zufrieden und glücklich, wenn wir „im Reinen“ sind mit uns selbst, mit dem Nächsten, mit der Schöpfung, und mit Gott.

Diese Beziehungsgefüge geraten schon mal aus den Bahnen, werden durcheinander geschaukelt. Dann braucht es Versöhnung. Gott selbst bieten den katholischen Christen die Versöhnung in einem Sakrament, dem Sakrament der Beichte. „Geh hin in Frieden, auch ich verurteile dich nicht“, sagt Jesus einer Sünderin, „Deine Sünden sind dir vergeben!“. Die Frau wird gejubelt haben, wurde sie doch wieder hinein genommen in die Gemeinschaft mit ihrem Schöpfer, und damit in die Gemeinschaft mit ihrer Umwelt. Und die Folge ist: sie wird Frieden um sich herum aufbauen und verbreiten und ausstrahlen.

„Ehre sei Gott in der Höhe, und Friede auf Erden den Menschen seiner Gnade“

Wie sehr wünsche ich uns allen, dass wir Gott wieder in die Mitte unseres Lebens integrieren, unser Leben auf Ihn ausrichten, damit wir Frieden haben. „Die Menschen haben Gott vergessen, und das ist der Grund für die Probleme der Gegenwart. Wir werden keine Lösungen finden, ohne die Umkehr des Menschen zum Schöpfer aller Dinge.“ Das sagte Alexander Solschenizyn, russischer Schriftsteller, Dramatiker und Träger des Nobelpreises für Literatur.

Ich wünsche uns allen, dass wir an diesem Weihnachtsfest Gott wieder neu entdecken können, der als Kind in einer Krippe liegt und alles Menschliche mit uns teilen will. Er kennt uns und bietet uns Seine Nähe und Freundschaft an.

Und damit Frieden!

Ihnen, Ihren Angehörigen und Freunden

„Gesegnete Weihnacht!“



IHR
KARL-HANS KÖHLE
PFARRER,
DECHANT

Vielfalt und Kultursensibilität in der Pflege



CHRISTINE SARPONG

Stationsleitung der Intensivstation im St. Marien-Krankenhaus Siegen

Christine Sarpong ist Stationsleitung auf der neuen Intensivstation im St. Marien-Krankenhaus in Siegen. Geboren und aufgewachsen ist sie in Hessen, wo sie ihre Ausbildung zur Arzthelferin machte und mehrere Jahre in der ambulanten Dialyse tätig war. Ihre Ausbildung zur Krankenschwester verschlug sie später ins Siegerland. Bei einem Auslandsaufenthalt in Ghana lernte sie nicht nur die afrikanische Kultur, sondern auch ihren Mann kennen und lieben. Heute leben sie gemeinsam in Siegen. Im Gespräch mit Marien Konkret erzählt sie wie eine Reise nach Ghana ihr Leben veränderte, welche Bedeutung das Thema Vielfalt in der Pflege für sie hat, welche Chancen und Herausforderung damit verbunden sind und warum die Förderung von interkultureller (Führungs-)kompetenz gerade jetzt so wichtig ist.

Vielleicht mögen Sie einmal erzählen, wie Sie mit der afrikanischen Kultur in Ihrem Leben in Berührung gekommen sind und uns von Ihrer ersten Reise nach Ghana berichten.

Das erste Mal bin ich mit der afrikanischen Kultur während eines Auslandseinsatzes, der von der Krankenpflegeschule des St. Marien-Krankenhauses angeboten wurde,

in Berührung gekommen. Im Jahr 2012 war das. Kurz vor meinem Krankenpflegeexamen, durfte ich einen vierwöchigen Einsatz in einem Krankenhaus in Ghana machen. Ziel war es in einem anderen Land Krankenpflege zu erleben. Die Schönheit des Landes und der Menschen haben mich von der ersten Sekunde an sehr fasziniert. Ich durfte lernen, dass man auch ohne die Sprachen zu sprechen den Menschen helfen kann und dass oft ein Lächeln schon ausreicht um sich zu verständigen.

Die afrikanische Kultur nimmt einen ganz besonderen Stellenwert in Ihrem Leben ein. Bei Ihrem ersten Aufenthalt in Ghana haben Sie nicht nur die afrikanische Kultur, sondern auch Ihren Mann kennen und lieben gelernt. Welche Rolle spielt die afrikanische Kultur in Ihrem Alltag?

Die afrikanische Kultur spielt täglich eine Rolle in meinem Leben. Es gibt sehr oft afrikanisches Essen und natürlich sprechen mein Mann und ich viel über das Land, die Menschen dort und über die Unterschiede der beiden Kulturen.

Wie konnten Sie von den Eindrücken und Erfahrungen in Ihrem beruflichen Alltag profitieren?

Es ist nicht bei einem Besuch in Ghana geblieben. Mittlerweile war ich insgesamt zwölf Mal dort. Es hat meinen beruflichen Alltag auf jeden Fall verändert. Man wird dankbar für das, was man hier hat. Dort



wusste man oft nicht, wie man den Patienten pflegen soll, weil einfach das Material an allen Ecken gefehlt hat.

Die interkulturelle Zusammenarbeit im Team spiegelt die Vielfalt unserer Gesellschaft und ist im Pflegealltag heute nicht mehr wegzudenken. Welche Bedeutung nimmt das Thema Vielfalt für Sie als Stationsleitung ein?

Die Vielfalt spiegelt sich natürlich auch im Team wider. Immer mehr Mitarbeitende aus anderen Kulturen und Religionen werden Teil des Teams. Da gilt es dann, die Mitarbeitenden mit ihren Werten, Prägungen und Bedürfnissen kennenzulernen und sie auch als Ansprechpartner für die entsprechenden Patienten zu sehen.

In interkulturellen Teams stoßen Unterschiede unmittelbar aufeinander. Welche Herausforderungen gibt es und wie versuchen Sie den interkulturellen Austausch und das Miteinander in ihrem Team zu stärken?

Die Herausforderungen sind gewiss vielfältig. Hier gilt es Situationen, in denen es schwierig ist, zu erkennen und diese auch gemeinsam zu besprechen. Kommunikation und Verständnis sind hier zwei sehr wichtige Elemente.

Im kommenden Jahr bietet unser Unternehmen ein umfangreiches Veranstaltungsangebot zum Schwerpunktthema „Vielfalt“ an, darunter auch ein Workshop zum Thema „Kultursensible Pflege“. Doch was meint das und warum ist sie so wichtig?

Kultursensible Pflege bedeutet, dass eine pflegebedürftige Person entsprechend seiner individuellen



Christine Sarpong bei ihrer Arbeit im St. Marien-Krankenhaus Siegen

Werte, kulturellen und religiösen Bedürfnisse versorgt und betreut wird. Die Gesellschaft wird immer vielfältiger und somit auch die Patienten, die wir im Krankenhaus versorgen. Damit jeder Patient entsprechend versorgt werden kann, ist das Thema über Kultursensible Pflege sehr wichtig.

In einer globalisierten Welt sind die Anforderungen an Führungskräfte und Mitarbeitende stark gestiegen. Warum ist es aus Ihrer Perspektive wichtig, die interkulturelle Kompetenz von Führungskräften und Mitarbeitenden mit entsprechenden bedürfnisorientierten Angeboten zu fördern?

Wie schon gesagt, ist Kommunikation einer der wichtigsten Punkte bei diesem Thema. Eine Führungskraft sollte lernen, diese Mitarbeitenden ins Team zu integrieren, sie zu respektieren und ihnen die Wichtigkeit zu vermitteln, die sie im Team haben. Genauso wie allen anderen Mitarbeitenden ins Gedächtnis zu rufen, dass kultursensible Pflege alle angeht und wichtig ist im täglichen Umgang mit unseren Patienten.

Vielen Dank für das Gespräch, Frau Sarpong. /





JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI
1 SO Neujahr	1 MI	1 MI	1 SA	1 MO Tag der Arbeit	1 DO Internationaler Kindertag
2 MO	2 DO	2 DO	2 SO	2 DI	2 FR
3 DI	3 FR	3 FR	3 MO Beginn Osterferien (NRW) (3.–14. April)	3 MI	3 SA
4 MI	4 SA	4 SA	4 DI	4 DO	4 SO Pfingstsonntag
5 DO	5 SO	5 SO	5 MI Pessach (5.–6. April)	5 FR Vesakh*	5 MO Pfingstmontag
6 FR Heilige drei Könige	6 MO	6 MO	6 DO	6 SA	6 DI
7 SA Weihnachten*	7 DI	7 DI	7 FR Karfreitag	7 SO	7 MI
8 SO	8 MI	8 MI Internationaler Frauentag* Holi* Lailat al-Barā'a	8 SA Ende der christlichen Fastenzeit Hana Matsuri*	8 MO Tag der Befreiung	8 DO Fronleichnam
9 MO	9 DO	9 DO	9 SO Ostersonntag	9 DI	9 FR
10 DI	10 FR	10 FR	10 MO Ostermontag	10 MI	10 SA
11 MI	11 SA	11 SA	11 DI	11 DO	11 SO
12 DO	12 SO	12 SO	12 MI	12 FR	12 MO
13 FR	13 MO	13 MO	13 DO	13 SA	13 DI
14 SA Neujahr	14 DI	14 DI	14 FR Karfreitag	14 SO Muttertag	14 MI
15 SO	15 MI	15 MI	15 SA Ende der Fastenzeit (orthodox)	15 MO	15 DO
16 MO	16 DO Weiberfastnacht	16 DO	16 SO Ostersonntag	16 DI	16 FR
17 DI	17 FR	17 FR	17 MO Ostermontag	17 MI	17 SA
18 MI	18 SA	18 SA	18 DI	18 DO Christi Himmelfahrt Vatertag	18 SO
19 DO	19 SO	19 SO	19 MI	19 FR	19 MO
20 FR	20 MO Beginn Butterwoche (20.–26. Februar) Rosenmontag	20 MO	20 DO	20 SA	20 DI
21 SA	21 DI	21 DI	21 FR Ende Ramadan	21 SO Welttag der kulturellen Vielfalt	21 MI
22 SO	22 MI Beginn der christlichen Fastenzeit (22. Februar – 8. April)	22 MI Beginn Ramadan* (22. März – 21. April)	22 SA Fastenbrechen*	22 MO	22 DO Beginn Sommerferien (NRW) (22. Juni – 4. August)
23 MO	23 DO	23 DO	23 SO	23 DI 11. Deutscher Diversity-Tag	23 FR
24 DI	24 FR	24 FR	24 MO	24 MI	24 SA
25 MI	25 SA	25 SA	25 DI	25 DO	25 SO
26 DO	26 SO Tag der Vergebung + Ende Butterwoche	26 SO	26 MI	26 FR	26 MO
27 FR	27 MO Beginn der Fastenzeit (orthodox) (27. Februar – 15. April)	27 MO	27 DO	27 SA	27 DI
28 SA	28 DI	28 DI	28 FR	28 SO Pfingstsonntag	28 MI Beginn Opferfest* (28. Juni – 2. Juli)
29 SO		29 MI	29 SA	29 MO Pfingstmontag	29 DO
30 MO		30 DO	30 SO	30 DI Pfingstferien (NRW) (30. Mai)	30 FR
31 DI		31 FR		31 MI	

- Christlich
- Islamisch
- Orthodox
- Hinduistisch
- Jüdisch
- Buddhistisch

*

Internationaler Frauentag
In weiten Teilen Osteuropas und Asiens ist dies ein ereignisreicher und wichtiger Feiertag. Frauen dürfen sich über zahlreiche Konzerte, Glückwünsche, Geschenke und vor allem viele Blumen freuen. Das Datum für diesen Feiertag ist so präsent, dass man Frauen „zum 8. März“ gratuliert.

Ramadan (islamisch)
Der Monat an dem der Koran herabgesandt wurde. Muslime gedenken ihn durch Fasten, Beten und der Übung in Geduldssamkeit, um Allah näher zu kommen.

Fastenbrechen (islamisch)
Das dreitägige Fest markiert das Ende des Ramadans, bei dem Familie, Nachbarn und Freunde sich gegenseitig besuchen und eine besinnliche Zeit miteinander verbringen.

Opferfest (islamisch)
An diesem Tag wird an den Propheten Abraham gedacht, der die göttliche Probe bestanden hatte und bereit war seinen Sohn zu opfern. Stattdessen wurde ein Widder geopfert; diese Tradition besteht noch bis heute.

Hidschra (islamisch)
Markiert den ersten Tag des muslimischen Kalenders. An diesem Tag flohen die Muslime aus Mekka nach Medina, um ihren Glauben frei auszuüben.

Weihnachten (orthodox)
Die orthodoxe Kirche, primär verbreitet in Ost- und Süd-europa, besitzt als zweitgrößte christliche Gemeinschaft die gleichen Feste und Feiertage, nutzt jedoch den julianischen Kalender.

Holi (hinduistisch)
Bekannt ist das Holi-Fest nach der internationalen Popularisierung durch Musikfeste vor allem durch das farbenfrohe Pulver (Gula). Holi markiert den Beginn des Frühlings und wird unabhängig der herrschenden Klassen gemeinschaftlich durch Tanz, Gesang und Musik gefeiert.

VIELFALTS-KALENDER 2023

JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
1 SA	1 DI	1 FR	1 SO	1 MI Allerheiligen	1 FR
2 SO Opferfest Ende	2 MI	2 SA	2 MO Beginn Herbstferien (NRW) (2. – 13. Oktober)	2 DO	2 SA
3 MO Asalha Puja*	3 DO	3 SO	3 DI Tag der deutschen Einheit	3 FR	3 SO Internationaler Tag der Menschen mit Behinderungen 1. Advent
4 DI	4 FR	4 MO	4 MI	4 SA	4 MO
5 MI	5 SA	5 DI	5 DO	5 SO	5 DI
6 DO	6 SO	6 MI Janmashtami	6 FR	6 MO	6 MI Nikolaus
7 FR	7 MO	7 DO	7 SA Simchat Tora (7. – 8. Oktober)	7 DI	7 DO Chanukka* (7. – 15. Dezember)
8 SA	8 DI	8 FR	8 SO	8 MI	8 FR Bodhi*
9 SO	9 MI	9 SA	9 MO	9 DO	9 SA
10 MO	10 DO	10 SO	10 DI	10 FR	10 SO 2. Advent
11 DI	11 FR	11 MO	11 MI	11 SA	11 MO
12 MI	12 SA	12 DI	12 DO	12 SO Diwali*	12 DI
13 DO	13 SO	13 MI	13 FR	13 MO	13 MI
14 FR	14 MO	14 DO	14 SA	14 DI	14 DO
15 SA	15 DI Mariä Himmelfahrt	15 FR Rosch Ha-Schana (15. – 17. September)	15 SO	15 MI	15 FR
16 SO	16 MI	16 SA	16 MO	16 DO	16 SA
17 MO	17 DO	17 SO	17 DI	17 FR	17 SO 3. Advent
18 DI	18 FR	18 MO	18 MI	18 SA	18 MO
19 MI Hidschra* (Neujahr) Muharram Fasten Beginn	19 SA	19 DI	19 DO	19 SO Internationaler Männertag	19 DI
20 DO	20 SO	20 MI Weltkindertag	20 FR	20 MO	20 MI
21 FR	21 MO	21 DO	21 SA	21 DI	21 DO Beginn Weihnachtsferien (NRW) (21. Dezember – 5. Januar 2024)
22 SA	22 DI	22 FR	22 SO	22 MI	22 FR
23 SO	23 MI	23 SA	23 MO	23 DO	23 SA
24 MO	24 DO	24 SO Jom Kippur (24. – 25. September)	24 DI	24 FR	24 SO 4. Advent Heiligabend
25 DI	25 FR	25 MO	25 MI	25 SA Internationaler Tag zur Beseitigung der Gewalt gegen Frauen	25 MO 1. Weihnachtstag
26 MI	26 SA	26 DI	26 DO	26 SO	26 DI 2. Weihnachtstag
27 DO	27 SO	27 MI	27 FR	27 MO	27 MI
28 FR	28 MO	28 DO	28 SA	28 DI	28 DO
29 SA	29 DI	29 FR	29 SO	29 MI	29 FR
30 SO Ende Muharram Fasten	30 MI	30 SA	30 MO	30 DO	30 SA
31 MO	31 DO		31 DI Reformationstag Halloween		31 SO Silvester

Diwali (hinduistisch)
Das Lichterfest steht für das Leuchten des inneren Selbst. Mit zahlreichen diversen Lichtern, bunten Gemälden aus Farbsand (Rangoli) und Kerlichkeiten wird das neue Jahr begrüßt.

Chanukka (jüdisch)
Am Abend des Lichterfestes wird die 9-armige Kerze, Chanukka, gezündet und Familien teilen Geschenke, spielen Spiele (wie z.B. Dreidel) und essen traditionell vor allem in Öl gebackene Speisen.

Jom Kippur (jüdisch)
Der höchste und bekannteste jüdische Feiertag. Der Versöhnungstag / Tag der Sühne ist hauptsächlich Gebet und Buße gewidmet. Traditionell wird an diesem Tag weiß getragen, um Reinheit zu symbolisieren und das neue Jahr mit unbeschriebener Tafel zu beginnen.

Hana-Matsuri (buddhistisch)
Ebenfalls als Blumenfest bekannt, wird an diesem Aktionstag in Japan Buddha's Geburt gefeiert, der laut Tradition unter einem Regen von Blütenblättern zur Welt gekommen ist.

Vesakh (buddhistisch)
Am größten buddhistischen Feiertag wird an die Geburt, Erleuchtung (Nirwana) und das Verlöschen (Parinirvana) des Buddha Siddharta Gautama erinnert. Ritual ist es, an diesem Tag eine Buddha-Figur mit parfümierten Wasser aus einem mit Blumen geschmückten Becken zu begießen. Bunte Lichter, geschmückte Häuser und Zeremonien fehlen hier natürlich auch nicht!

Asalha Puja (buddhistisch)
Dieses Fest erinnert an die erste Rede Buddhas nach seiner Erleuchtung, bei dem das bekannte Rad der Lehre (Dhamma-Rad) und die vier edlen Wahrheiten vermittelt wurden.

Bodhi (buddhistisch)
Mahayana-Fest zur Feier des spirituellen Erwachens des Buddha.

Alle Angaben ohne Gewähr.
Feiertage, die sich nach dem Mondkalender richten, können 1–2 Tage abweichen.

Lamborghini auf vier Beinen

Dickes Flauschfell, stämmige Beine und eine markante Rudi-Völler-Fanfrisur auf dem Kopf: Es waren ungewöhnliche Besucher, die da jetzt entspannt ins Haus St. Klara in Friesenhagen schritten. Ungewöhnliche – und schon sehnhchst erwartete: die beiden Alpakas „Lamborghini“ und „El Dorado“. Tierischer Besuch ist dabei nicht neu im Seniorenzentrum, weiß Leiterin Bianca Böttcher doch um die besondere Wirkung, die Tiere auf viele Bewohner haben. So waren beispielsweise schon Hunde und Therapie-Ponys aus dem Dorf selbst zu Gast.

„Lamborghini“ und „El Dorado“ hatten eine etwas



weitere Anfahrt, die sie problemlos im Transporter meisterten. Sie kommen vom Zuchtbetrieb „Alpakas des Westens“ in Windeck-Kohlberg im Rhein-Sieg-Kreis. Begleitet wurden sie von Wolfgang Borrmann, der schon vor der Eingangstür mit Fragen zu den Alpakas, einer Kamelart, gelöchert wurde. Dann aber ging es mitten hinein in die Einrichtung – in das zentrale Restaurant gleich im Erdgeschoss. Hier warteten Bewohner und Bewohnerinnen schon auf die Begegnung mit den Wolldecken auf vier Beinen. Denn genau so fühlen sie sich an, wie jeder, der mochte, selbst erfühlen konnte.



Bloß nicht den Kopf berühren!

Aber auch wenn der Drang groß ist: In den markanten Puschel-Pony sollte man nicht greifen, wie Wolfgang Borrmann erklärte. Als Fluchttiere reagieren die kleinen Kamele empfindlich auf Berührungen am Kopf. Auch darüber hinaus hatte Borrmann einiges Wissenswerte parat: So erläuterte er beispielsweise, dass Alpakas nur oben Zähne haben und unten eine Kauplatte – oder dass ihr Fell im April geschoren wird. Auch die größten Alpaka-Farmen in Peru hat Borrmann schon besucht, dort leben 60.000 bis 80.000 Tiere. Rund 90 sind es aktuell bei „Alpakas des Westens“. Dort wird nicht nur gezüchtet, sondern es werden auch Alpaka-Wanderungen angeboten.

Welche Wirkung die Tiere auf den Menschen haben? Borrmann antwortet prompt: Sie vermitteln Vertrauen, Wärme, Ausgeglichenheit und Zuneigung, allein schon durch ihr putziges Aussehen. „Sie bringen einfach den Stresslevel runter.“ Im Haus St. Klara kamen die beiden Tiere auf jeden Fall bestens an. Mancher ging bei der Kontaktaufnahme etwas vorsichtiger vor, andere nutzten ganz ausgiebig die ungewöhnliche Gelegenheit zum Alpaka-Streicheln. „Du bist wirklich ein süßer Kerl“, rief eine Bewohnerin aus, die „Lamborghini“ ausgiebig am Hals streichelte. „Das weiß der auch“, meinte Borrmann dazu trocken. „El Dorado“, der von Bianca Böttcher geführt wurde, war so entspannt, dass er sich zwischendurch mitten in den Raum legte.

Dann hieß es aber: ab in den Aufzug, was für die beiden Alpaka-Hengste im Übrigen kein Problem ist. Es ging auf die Station für Menschen mit Demenzerkrankungen. Auch diesen können Tiere ein Gefühl von Geborgenheit, Wärme und Akzeptanz vermitteln. Und dann ist da ja auch noch dieses ganz besondere, flauschige Gefühl, wenn die Hände das Fell von „Lamborghini“ und „El Dorado“ berühren.

Eine Begebenheit zum Schluss: Ein kleines „Präsent“ ließ dann doch Lamborghini im Restaurant zurück. Im Gegensatz zu den Hinterlassenschaften des Namensgebers auf vier Reifen ist dieses jedoch biologisch abbaubar. /



deutscher Adelstitel	Widerschein	internationales Notrufzeichen	▼	▼	Kohlenblende	göttliche Wesen der chin. Religion	Selbstverwaltung	▼	krummes Gliedmaß	zu Ende, vollendet	▼	ehem. span. Exklave (Afrika)	Rage	▼
▶	▼		○ 3		kleine Abstellkammer	▶	▼			▼		Lebewesen-groß-ordnung	▶	
faserige Baumrinde	▶				beaufsichtigen	▶						Polizei-sonder-einheit (Kw.)		
Fußball-straßstoß (Kw.)		leicht schwin-delig	Insel-staat in der Karibik	▶					Hand-rücken	▶				ein-stellige Zahl
▶		▼			ägypti-scher Sonnen-gott	englisch: einge-schaltet	▶		be-geister-ter An-hänger	▼		arabisch: Herr	franzö-sisch: Straße	▶
▶								Staats-kasse	▶					
spani-sche Insel-gruppe			Kurve (ugs.)	▼		Kapitän in ‚Moby Dick‘	▼	Börsen-aufgeld	▶			○ 8	Vorname von US-Filmstar Cooper	germa-nische Gottheit
▶			▼		Wort am Gebets-ende	▶				italie-nisch: gut	▼	ein Mineral	▶	Figur in ‚Land des Lächelns‘
Lehrling (Kw.)	asphal-tieren	deutsche Vorsilbe: schnell			sport-liches Jackett			zer-störtes Gebäude	▶	Pelztier, Nutria	▶	▼		
Tropen-strauch	▶	▼		Gesichts-haar-trachten	▶			▼				Kloster-vor-steher	▶	
Dotter	▶							nachher, darauf		Rück-stand		Sohn Adams (A.T.)		Pappel mit fast runden Blättern
▶				Him-mels-richtung		un-mittel-bar	▶	▼		▼			Hunnen-könig	▶
brasilianischer Fußball-star		Fremd-wortteil: wieder	Welt-meere	▶						Kfz-Z. Sieg-burg		Aller-Zufluss in Gifhorn	▶	○ 7
Garten-gemüse	▶	▼				schotti-sche See-schlange	▶			▼			geistiger Diebstahl	▶
Atom-baustein	▶							agieren	▶			hin und her schwin-gen	▶	

Liebe Leserinnen und Leser,

von diesen Gewebeveränderungen gibt es gutartige und bösartige Varianten. Wie lautet das Lösungswort? Bitte die Lösung aufschreiben und bis zum 15. Februar 2023 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 Uta Becher.

dt. Normen- zeichen (Abk.)	doku- mentier- bar	südfranz. Departement- hptst.	▼	Frage- wort	▼	▼	Vorname der Berger	Hetzer	▼	extra, speziell	▼	regen- reicher Tropen- wind	▼	Acker- rand
	▼							Heraus- geber von Büchern	▶					▼
über- mäßig		nütz- liches Insekt	▶			10		javan. Pfeilgift- baum	▼	Vorname der Lollo- brigida	▶			
▶				Trage- behälter	▼	Teil der Bibel (Abk.)	Laub- baum	▶				span- nisch: ja	▶	
		kurz für: eine	Edel- knabe	▶	▼			4		derart	▼	dt. Ro- mancier † 1906 (Max)	▼	
Eigen- name der Eskimos	▶						Schweif- stern	nicht innen	▶					nord- amerika- nischer Indianer
▶			Vieh- unter- kunft	▼		Fremd- wortteil: Welt	▶				hebräi- scher Buch- stabe		ein Schutz- patron	▼
Kinder- krank- heit		Vieh- futter	▶					Autor von 'Dschun- gel- buch'	▼	Fließ- behin- derung	▶			
▼						Grazie		kleines Fang- netz	▶				9	
		Trocken- frucht	▼	nordi- scher Meer- riesen	▶					engl. Anrede (Fräu- lein)	▼	altjapa- nisches Brett- spiel	▶	
	Feuer- stein	▶				1		altes Maß des Luft- drucks	▼	Schau- spiele- rin	▶			
		2		Insel in der Irischen See	▼		Vorname d. Renn- fahrers Prost	▶				dt. Farb- fernseh- system (Abk.)	▼	höchster Vulkan Hawaii
	Fremd- wortteil: zu, nach		islam. Rechts- gelehr- ter	▶						Abk.: id est (latein.)	▼	Spiel- karten- farbe	▶	
▼						6		Hoch- schulen (Kw.)	▶			Stadt an der Zwickau- er Mulde	▶	
							Tier- pflege	▶				Geliebte von Lohen- grin	▶	



Jetzt mitmachen
und einen
Überraschungspreis
gewinnen!

Bild: © fphoto | Adobe Stock

Auflösung Rätsel 107

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

DIVERSITY

Schmetterling im Hals

Der Tag beginnt früh. Im OP liegt bereits der Schilddrüsen-Patient, den Prof. Dr. Christian Brülls in den Tiefschlaf geschickt hat. Der Chefarzt der Anästhesie im Siegener St. Marien-Krankenhaus erklärt, dass dem Mann Propofol und Remifentanyl verabreicht wurde – Medikamente von kurzer Wirkdauer und dem großen Vorteil, dass dem Patienten nach dem Aufwachen nicht übel sein wird. Allerdings sorgen sie auch dafür, dass er nicht mehr selbstständig atmet – das übernimmt für die Dauer der etwa einstündigen OP die Maschine.

Teil des Deutschen Schilddrüsenzentrums

An Monitoren wird über Hirnströme die Narkosetiefe gemessen, die Herzfrequenz angezeigt. Das „Biep, Biep, Biep“ vermeldet: Pulsdruck stabil. „Die Narkose hat mit Sicherheit und mit Schmerzfreiheit zu tun“, erklärt Brülls, Chefarzt seit 2022, „das versuchen wir mit all' diesen Maßnahmen auf einem hohen Qualitätsstandard zu halten“.

Eine Menge hat sich diesbezüglich getan seit den Tagen von Dr. Peter Flosdorf,

der als erster Chirurg 1907 die Schilddrüsenchirurgie im St. Marien-Krankenhaus einführte. Anästhesie, griechisch für „ohne Empfindung“, war seinerzeit höchstens ein Glitzern in den Augen der Ärzte. 10.000 Operationen insgesamt werden heute jährlich im „Marien“ durchgeführt, dafür stehen acht Säle zur Verfügung. Pro Tag sind es drei Schilddrüsen-Operationen; die Klinik ist mittlerweile Teil des Deutschen Schilddrüsenzentrums. Routine für die Ärzte, für die Patienten aber mit der bangen Frage verbunden, ob das, was da als Knoten entfernt wird, gut- oder bösartig ist.

Dr. Falko Braun vom Institut für Pathologie und Zytologie Rhein-Sieg mit Sitz in Troisdorf klärt das: Seine Kollegen und er kommen täglich nach Siegen, um hier direkt vor Ort den Schnellschnitt durchzuführen.

Dies ist die erste Schilddrüsen-Operation an diesem Tag, im OP-Bereich ist es noch ruhig. Jeder Saal ist mit einer Schiebetür nebst Fenster versehen. Der OP-Plan auf dem Monitor zeigt an, was ansteht. Dass Patientin und Patient auch bei hoher Schlagzahl in dem für sie vorgesehenen Saal landet und dort nur das gemacht wird, was auch gemacht werden soll, wird sorgfältig gecheckt. Moderne Technik hält den Raum steril, sodass man – verpackt in Hose, Haube, Kasack, Schuhe und Mundschutz – problemlos hinein und hinaus kann. Allein das, was dunkelgrün ist, signalisiert: bloß nicht berühren! Wichtig auch: Das Besteck wird vorher gezählt, um sicherzugehen, dass nichts unbemerkt im Patienten bleibt. Ein insgesamt achtköpfiges Team ist bei dieser Operation im Einsatz. Die Stimmung ist so ruhig, alle arbeiten in Hand in Hand, da irritiert nicht mal der Besuch von Nicole Klappert von der Siegener Zeitung, die über den Eingriff berichtete.

Oberärztin Dr. Anita Hees, ihren Namen trägt sie auf geblühten Schuhen, hat 2007 aufgehört zu zählen, wie viele Schilddrüsen sie schon operiert hat. Dass sie als Expertin gilt, ist unbestritten. Zusammen mit Prof. Dr. Frank Willeke, Chefarzt der Klinik für

/ Hormonproduzent Schilddrüse

Die Schilddrüse ist ein schmetterlingsförmiges Organ. Sie liegt am Hals unterhalb des Kehlkopfes vor der Luftröhre und ist für die Produktion der Schilddrüsenhormone verantwortlich. Daneben wird dort Calcitonin produziert, das für die Regulation des Kalzium- und Phosphathaushalts bedeutsam ist. Die vier Nebenschilddrüsen liegen regelmäßig der Schilddrüsenhinterseite an, wenngleich ihre Lage insgesamt aber sehr variabel ist. Dort wird das Parathormon hergestellt, das auch für die Regulation des Kalzium- und Phosphathaushalts wichtig ist.



Allgemein- und Viszeralchirurgie, wird sie den Patienten von dem Knoten auf seiner Schilddrüse befreien.

Das Siegerland, erklärt Willeke, sei immer schon Jodmangelgebiet gewesen, Schilddrüsen-Probleme daher auch bei jüngeren Patienten keine Seltenheit. Riesenkröpfe sind nicht mehr üblich, aber tatsächlich wurde vor gar nicht so langer Zeit in diesem Krankenhaus ein 650-Gramm-Exemplar beseitigt. „Davon habe ich ein Foto gemacht“, verrät Dr. Hees.

Negativer Befund binnen 8 Minuten

An diesem Morgen entfernen die Ärzte ein mit 2 Zentimetern absolut durchschnittliches Exemplar. Die Schilddrüse ist schmetterlingsförmig, was für den Laien so auf den ersten Blick aber nicht erkennbar ist. Bevor Prof. Willeke mit Lupenbrille an den Patienten herantritt, wurde schon dessen Haut an der Markierung des Halses geöffnet.

Zunächst wird dabei der dünne Hautmuskel durchtrennt, der den Blick auf die gerade Halsmuskulatur freigibt. Die wiederum wird mittels elektrischer Präparation geöffnet, nicht geschnitten. Man kann sich

das Instrument wie einen kleinen LötKolben vorstellen und ja, man riecht, was da passiert.

Auf diese Weise werden kleine, feine Blutungen verhindert, die dem Team die Arbeit erheblich erschweren würden. Die Schilddrüse ist von einem feinen Haarnetz umgeben, „in dieser Schicht legen wir sie frei“, erläutert Prof. Willeke. Der „Übeltäter“ wird identifiziert und entfernt, um dann sofort hinüber zu Dr. Braun zu wandern. Der ermittelt durch einen Gefrierschnitt binnen acht Minuten, dass Prof. Willeke und sein Team nebenan im OP nun das machen können, was er „Spuren beseitigen“ nennt, nämlich den Schnitt am Hals des Patienten zu schließen. Nichts weiter muss entfernt werden.

Prof. Brülls hat inzwischen schon mit einem weiteren Medikament dafür gesorgt, dass der Mann keine Schmerzen haben wird, nachdem er aufgewacht ist. Und dann gibt es für ihn auch die gute Nachricht: „Hochwahrscheinlich“, erklärt Willeke, sei der Knoten gutartig. Gleichzeitig bedankt er sich bei Nicole Klappert für den Besuch in „seinem“ OP. /



**Im Jahr 2007
habe ich
aufgehört
zu zählen.**



DR. MED. ANITA HEES

Oberärztin
Klinik für Allgemein- und
Viszeralchirurgie



Martinsmarkt im Lichterglanz

Am 12. November fand im Garten der Begegnung des Marien Hospiz Louise von Marillac der erste „Martinsmarkt im Lichterglanz“ statt. Die gemeinsame Veranstaltung mit der benachbarten Caritas Sozialstation, der Tagespflege und dem Förderverein Tagespflege Eremitage hat den Hospizgarten in einem besonderen Licht erstrahlen lassen. Mitarbeitende der Einrichtungen boten wunderschöne selbstgemachte, dekorative Geschenkideen, hausgemachte Marmeladen, Liköre und vieles mehr zum Verkauf zu Gunsten der Einrichtungen an. Besucher hatten die Möglichkeit in Ruhe zu stöbern, konnten sich mit Waffeln, Crepes, Bratwürstchen, Pommes, Kaffee, Glühwein und kalten Getränken stärken und mit anderen Menschen ins Gespräch kommen.

Bereichert wurde das Zusammensein durch ein kleines Konzert des Männergesangsvereins MGV Concordia Hainchen.

Am späten Nachmittag gab es eine Überraschung für alle Kinder und für junggebliebene Erwachsene,

die sich gerne an ihre Kindheit erinnern. St. Martin kam auf dem Pferd und teilte seinen Mantel. Kinder begleiteten den Umzug mit Laternen und Liedern und im Anschluss erhielt jedes Kind eine Martinsbrezel.

Mit Anbruch der Dunkelheit wurden im Hospizgarten viele Kerzen und Lichter angezündet und Beleuchtungen in verschiedenen Farbtönen gezielt eingesetzt: Das rot angestrahlte Kreuz, der orange leuchtende Franziskus oder der Baum in lilafarbenen erzeugten eine wunderschöne Atmosphäre – manches erschien in einem anderen Licht. An diesem Abend wurde für Gäste, Besucher und Mitarbeitende das Besondere des Hospizgartens spürbar.

Das Hospiz bedankt sich bei allen, die mitgeholfen haben, für ihr Engagement und ihre Unterstützung.

Ein großer Dank geht auch an alle Besucher, denn durch ihr Kommen und die vielen positiven Rückmeldungen wurde das Team um das Marien Hospiz dazu ermutigt im nächsten Jahr wieder einen „Martinsmarkt im Lichterglanz“ zu veranstalten. /



Spendenübergabe an das Marien Hospiz

Großzügige Spende der Bürgerstiftung Wilnsdorf

Der Spruch „Zeit kann man nicht anhalten – aber nutzen“ kann ganz sicher über einen Besuch des Kuratoriums der Bürgerstiftung Wilnsdorf auf der Eremitage stehen. Die Mitglieder des Kuratoriums Hermann-Josef Droëge (Vorsitzender) und Gerald Pauly (stellv. Vorsitzender) sowie Pfarrerin Rebecca Müller und Bürgermeister Hannes Gieseler überbrachten dem Marien Hospiz ein voradventliches Präsent: eine Sachspende in Höhe von 4.378 Euro, symbolisiert durch einen übergroßen Verrechnungsscheck und eine bepflanzte Blumenschale.

Erfreut zeigen sich dann auch Hospizleiterin Juliane Schneider und Pflegedienstleiter Jan Bottenberg über das großzügige Engagement der Bürgerstiftung Wilnsdorf, mit der sie die Einrichtung seit ihrer Eröffnung vor gut fünf Jahren stark unterstützt.

„Bereits seit vielen Jahren fördert die Bürgerstiftung Wilnsdorf unser Marien Hospiz“, dankte Juliane Schneider. Dies sei besonders wichtig, da die Einrichtung, die schwerstkranken Menschen in der Zeit ihrer letzten Lebensphase beistehen möchte, auf Spenden angewiesen ist. „Daher sind wir für die Unterstützung und das langfristige Engagement seitens

der Bürgerstiftung Wilnsdorf sehr dankbar“, so Juliane Schneider weiter.

Ein Teil der Spende, 2.578 Euro, soll der Anschaffung einer Antidekubitus-Matratze dienen; eine spezielle Matratze, die in der Pflege zur Prophylaxe und Therapie von Dekubitus (Wundliegen) eingesetzt wird. Symbolisch stand hierfür bei der Spendenübergabe der übergroße Verrechnungsscheck. Der andere Teil der Spende ist für ein Jahr Blumenschmuck vorgesehen. Die Blumen und farbenfrohen Akzente sollen den Gästezimmern, Aufenthaltsräumen und dem Eingangsbereich – vor allem jetzt in der dunklen Jahreszeit – ein wenig Farbe schenken und den Gästen, ihren Angehörigen und den Mitarbeitenden vom Hospiz eine besondere Freude machen. Die von Kuratoriumsvorsitzenden Hermann-Josef Droëge überreichte bepflanzte Blumenschale bildete bei der Spendenübergabe das entsprechende Symbol.

„Eine Unterstützung des Hospizes wird auch in Zukunft unverzichtbar bleiben, denn jährlich muss ein Teil des Betriebsaufwands in Höhe von mehreren hunderttausend Euro aufgefangen werden. Jede Spende macht Mut“, so die Hospizverantwortlichen. /



Auf dem Foto v.l.n.r.: Gerald Pauly (stellv. Vorsitzender des Kuratoriums der Bürgerstiftung Wilnsdorf), Pfarrerin Rebecca Müller (Mitglied des Kuratoriums der Bürgerstiftung Wilnsdorf), Jan Bottenberg (Pflegedienstleitung Marien Hospiz), Juliane Schneider (Hospizleitung Marien Hospiz), Hermann-Josef Droëge (Vorsitzender des Kuratoriums der Bürgerstiftung Wilnsdorf), Bürgermeister Hannes Gieseler (Mitglied des Kuratoriums der Bürgerstiftung Wilnsdorf).





/ Für Marien Kliniken – St. Marien-Krankenhaus Siegen hat die Firma RUDOLPH im Frühjahr ein ganz besonderes Projekt realisiert: Eine 32 Quadratmeter große Lichtwerbeanlage hoch über den Dächern von Siegen. Für den beengten Hof des Krankenhauses musste ein spezielles Montagekonzept erstellt werden, das ohne einen Schwerlastkran auskommt. Dazu wurde die Anlage in zwölf Module zerlegt, die mit dem Aufzug durch das Gebäude aufs Dach transportiert werden konnten und schließlich durch Industriekletterer an der Ziegelfassade befestigt wurden. Heute ist die Anlage, gerade in der Nacht, eine neue Wegmarke der Krönchenstadt.



Aufaktveranstaltung „Betzdorfer Herztage“ am 22. Oktober 2022

Turbulenzen im Herz

„Vorhofflimmern“ Hauptthema der bundesweiten Herzwochen 2022

Gerade beim ersten Auftreten löst Vorhofflimmern bei vielen Menschen Angst oder sogar Panik aus, wenn sie merken, dass ihr Herz aus dem Takt gerät und nicht selten viel zu schnell schlägt. Allerdings kann eine Vorhofflimmern-Attacke auch ganz unbemerkt verlaufen. Bei über der Hälfte aller Patienten bleiben Symptome oder Beschwerden aus. Nicht selten wird das Vorhofflimmern dann nur durch Zufall bei einer ärztlichen Untersuchung entdeckt – manchmal auch zu spät, nämlich erst dann, wenn es bereits zu einem Schlaganfall gekommen ist.

Kaum eine andere Herzrhythmusstörung hat so viele denkbare Ursachen wie Vorhofflimmern: Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit, Herzmuskel-

schwäche, Herzmuskelerkrankungen, Herzklappenfehler, aber auch Schilddrüsenüberfunktion, Diabetes mellitus und Übergewicht. Ziel der bundesweiten Herzwochen 2022 der Deutschen Herzstiftung und somit auch des diesjährigen vom St. Marien-Krankenhaus und der AOK NordWest organisierten Siegener Herztages war es, die Bevölkerung für die Gefahren des Vorhofflimmerns zu sensibilisieren und über den heutigen Stand der Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten zu informieren.

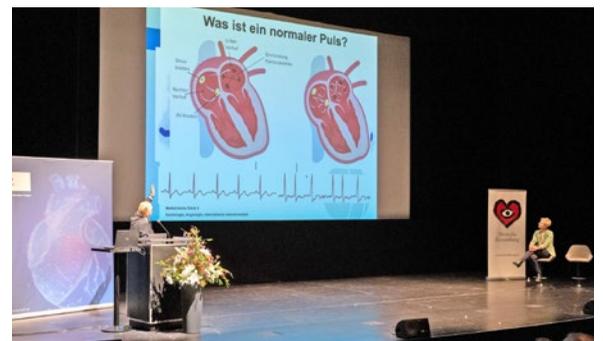
26. Siegener Herztage

Fünf Herzspezialisten um Chefarzt Prof. Dr. med. Michael Buerke aus dem St. Marien-Krankenhaus, der gemeinsam mit WDR-Moderatorin Michaela



© Fotos: Kai Osthoff

Gut besuchtes Apollo Theater



Informative Vorträge



Bewegungspause für alle

Padberg den 26. Siegener Herztag Mitte November leitete, gaben hierfür zahlreiche fachliche Impulse. Der Herztag im Apollo-Theater unter der Schirmherrschaft von Bürgermeister Steffen Mues stand in einer Reihe weiterer Veranstaltungen in der Region der Deutschen Herzstiftung; die Praxis des Betzdorfer Kardiologen Fabian Quirnbach machte hierbei den Anfang.

Nach der Begrüßung von Hauptgeschäftsführer Hans-Jürgen Winkelmann und Vertretern von Stadt, AOK NordWest und Deutscher Herzstiftung leitete Prof. Buerke thematisch in den Herztag ein. Am Rednerpult standen danach die Herzchirurgen Dr. Miriam Silaschi und Volker Bärsch, der Gefäßchirurg Dr. Roland Friedberg und die Kardiologen Dr. David A. Moghaddam und Dr. Fabian Krämer. Im Foyer gab es eine Ausstellung zum Anfassen. Hier zeigten Mitarbeitende der Klinik von Prof. Buerke ganz praktisch, wie Eingriffe im Herz-OP praktisch laufen. Das Thema Prävention wurde an weiteren Ständen von Mitarbeitenden der kardiologischen Rehabilitation am St. Marien-Krankenhaus und der AOK NordWest vertieft. Umfangreiche Informationen bot schließlich der Stand der Deutschen Herzstiftung.

„Unser Angebot wurde gut angenommen“, resümierte Dr. Christian Stoffers vom Referat Kommunikation & Marketing. Zwar sei mit knapp 200 Teilnehmern noch längst nicht das Vor-Corona-Niveau erreicht, doch habe man einen langem Atem. „Einen direkten Austausch zwischen Patienten und Ärzten kann man digital nicht kompensieren.“ /



Informationsstände rund um das Thema Herzgesundheit

1,8

Insgesamt sind in Deutschland etwa 1,8 Millionen Menschen von Vorhofflimmern betroffen. Bleibt Vorhofflimmern unbehandelt, drohen Schlaganfälle und Herzmuskelschwäche. In Deutschland ist die Erkrankung für mindestens jeden 5. durch eine Mangeldurchblutung bedingten Schlaganfall ursächlich.



Informative Vorträge



Workshop „Reanimation“



Besondere Bedrohung

500.000

Zahlen des Deutschen Krebsregisters zufolge bekommen eine halbe Million Menschen in Deutschland jährlich einen Tumor; nur an Herz-Kreislauf-Erkrankungen sterben hierzulande mehr Personen als an Krebs.

Kaum eine Diagnose verändert das Leben der Betroffenen so sehr wie eine Krebsdiagnose. Sie löst nicht nur bei den Betroffenen selbst, sondern auch bei den Angehörigen Ängste aus. Sie macht hilflos und überfordert. Dabei gilt eine Vielzahl von Tumorerkrankungen heute als heilbar. Welche Möglichkeiten es gibt, darüber informierte das Zentrum im Rahmen des 1. Siegener Krebstages im Campus Unteres Schloss der Universität Siegen. Chefärzte Siegener Krankenhäuser berichteten aus der Praxis und stellten sich den Fragen der Patienten und Interessierten.

Halbe Million Betroffene

Zahlen des Deutschen Krebsregisters zufolge bekommen eine halbe Million Menschen in Deutschland jährlich einen Tumor; nur an Herz-Kreislauf-Erkrankungen sterben hierzulande mehr Personen als an Krebs. Daher ist es wichtig, sich im Falle einer Erkrankung damit auseinanderzusetzen, wie man besten versorgt wird. In einem Zentrum, an dem auch klinische Studien gemacht werden, sei die Betreuung häufig noch intensiver. Teilnehmer haben hier die Chance auf bessere Therapieabläufe, berichtete Chefarzt Prof. Dr. Ralph Naumann. Das Onkologische Zentrum Südwestfalen gibt es seit 2018; im Krankenhausplan des Landes Nordrhein-Westfalen ist es seit 2022 als medizinisches Spitzenzentrum ausgewiesen. Die einzelnen stationären und ambulanten Einrichtung sind hier miteinander vernetzt – zum Beispiel in Form der Organkrebszentren wie Darmzentrum, Gynäkologisches Zentrum und Brustzentrum. Auch die von Naumann selbst geleitete Klinik für Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin ist im November 2022 als viertes Organkrebszentrum zertifiziert worden.

Doch wie läuft diese Zusammenarbeit der Fachdisziplinen eigentlich ab? „Wir drei Siegener Krankenhäuser (St. Marien-Krankenhaus, Jung-Stilling-Krankenhaus und Kreisklinikum) tauschen uns regelmäßig in Zoom-Konferenzen aus“, erklärt Naumann. In diesen Expertenkonferenzen schauen sich die Fachärzte die Situation der einzelnen Krebspatienten genau an. Dann wird ein gemeinsames Vorgehen, auch in Abstimmung mit dem Hausarzt, vorgeschlagen. Manchmal mache es nämlich mehr Sinn direkt zu operieren. In anderen Fällen sei beispielsweise eine Strahlentherapie vor der OP sinnvoll. Häufig seien da die molekularen Eigenschaften des Tumors entscheidender, als wo dieser sich befindet.

Vorsorge mit modernen Geräten

Auf dem 1. Siegener Krebstag auf dem Campus Unteres Schloss stellten sich Anfang Dezember auch die einzelnen Organkrebszentren vor. Der Medizinische Direktor des St. Marien-Krankenhauses, Prof. Dr.



/ 1. Siegener Krebstag

Neben den Vorträgen rund um die neuen Therapien waren die Besucherinnen und Besucher eingeladen, im Campus Unteres Schloss sich auch in den Bereichen Pflege, Ernährung und Bewegung zu informieren. Auch Selbsthilfegruppen waren vor Ort und stellten sich und ihre Angebote vor.

© Foto: Kai Osthoff

Frank Willeke, sprach über das Beispiel Darmkrebs. „Diese Krebsart ist langsam wachsend und lässt Zeit zu überlegen, wie man sie behandelt“, sagt der erfahrene Chirurg, der gemeinsam mit Chefarzt Dr. Heinrich Franz das Zentrum leitet. Aber die zweithäufigste Krebsart sei auch gefährlich, denn Beschwerden bekämen die Patienten häufig erst, wenn der Tumor eine entsprechende Größe hat. Dementsprechend groß sei der Nutzen von Vorsorge. Wie Vorsorge mit modernen Geräten funktioniert, zeigte Gastroenterologe Dr. Stefan Schanz vom Jung-Stilling-Krankenhaus. Für Männer ab 50 und Frauen ab 55 sind Darmspiegelungen kostenlose Leistungen der Krankenkassen. Die Geräte hochmodern. Schanz demonstriert, wie sogenannte Polypen, aus denen häufig Darmkrebs erwächst, bei der Endoskopie erkannt und einfach entfernt werden können. Trotz der hochsensiblen Kameras würden bei Darmspiegelungen häufig noch 5 bis 20 Prozent der Polypen übersehen, erläutert der Chefarzt. Nicht jeder Mensch entwickle im Laufe seines Lebens solche Polypen – gerade im Alter seien sie aber häufig. Rauchen, Übergewicht oder schlechte Ernährung könnten sie begünstigen.

Richtiger Zeitpunkt für Krebstag

Bei einer Darmkrebsdiagnose sei es wichtig, Ruhe zu bewahren, sagt Prof. Willeke. Institutionen wie die Deutsche Krebshilfe und Deutsche Krebsgesellschaft helfen bei der Suche nach einem Darmkrebszentrum als behandelnde Klinik. Operationen seien bei der Behandlung von Darmkrebs seit jeher die erste und beste Option. „Wir haben hier aber



ONKOLOGISCHES ZENTRUM
SÜDWESTFALEN

auch eine sehr gute Strahlentherapie. Diese Disziplin hat viel von dem Schrecken verloren, den sie beispielsweise in den 1980er-Jahren noch ausgelöst hat“, sagt der Medizinische Direktor des St. Marien-Krankenhauses. Auch in der Pathologie passiere viel mehr als früher. Die Mediziner dort können die Tumore immer besser analysieren – und das habe positive Auswirkungen auf den Behandlungserfolg.

Im weiteren Verlauf des Krebstages referierten noch Prof. Dr. Veit Braun, Chefarzt der Neurochirurgie im Diakonie Klinikum Jung-Stilling, über die neuesten operativen Techniken bei Hirntumoren und Dr. Badrig Melekian, Chefarzt der Frauenklinik im St. Marien-Krankenhaus, über das Portfolio der von ihm geleiteten Organkrebszentren.

„Schon seit mittlerweile 26 Jahren veranstalten die Marien-Kliniken den Siegener Herztag. Später kam noch der Gelenk- und Arthrosetag als Gelegenheit für den Arzt-Patienten-Austausch hinzu. Am St. Marien-Krankenhaus gab es schon immer große Expertise im Bereich der Tumorthherapie“, resümierte Hauptgeschäftsführer Hans-Jürgen Winkelmann. „Es wurde also auch Zeit für den Siegener Krebstag.“ Dieser solle eine feste Größe im Präventions- und Aufklärungskalender werden./

Überlebensvorteil durch Spezialisierung

Krebszentren sind interdisziplinäre Einrichtungen, die in Organisation, Personal und Knowhow speziell auf eine Sorte Krebs und deren Behandlung zugeschnitten sind – Beispiel Darmkrebs. Patienten, die sich in Zentren behandeln lassen, die von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifiziert sind, haben einer aktuellen Großstudie zufolge klare Überlebensvorteile.

Traditionell sind Krankenhäuser nach medizinischen Disziplinen gegliedert – Klinik für Innere Medizin, Klinik für Gynäkologie, Klinik für Orthopädie etc. Erweiterung erfährt diese Organisation über Zentren, bei denen sich Experten aus unterschiedlichen Fachbereichen und Berufen an einer Stelle vernetzen, um eine bestimmte Krankheit zu behandeln und zu heilen: Hier sind etwa Chirurgen mit viel Erfahrung und viel Praxis im Operieren von genau dieser bestimmten Krebserkrankung anzutreffen; hier treffen sich Krebspezialisten für das jeweilige Organ in regelmäßig stattfindenden Tumorkonferenzen – Chirurgen, Strahlentherapeuten, Radiologen und Internisten; hier gibt es alle nötigen Fachabteilungen; hier gibt es individuelle Therapiepläne. Die im St. Marien-Krankenhaus Siegen angesiedelte vier Zentren, eingebettet in das vom Land Nordrhein-Westfalen zugelassene Onkologi-



**PROF. DR. MED.
FRANK WILLEKE**

Chefarzt der Klinik für
Allgemein- und Viszeral-
chirurgie



**DR. MED.
HEINRICH FRANZ**

Chefarzt der Klinik
für Allgemeine Innere
Medizin, Gastroenterologie
und Diabetologie

sche Zentrum Südwestfalen, bieten darüber hinaus Patienten mit bösartigen Erkrankungen Zugang zu innovativen Therapieverfahren auch im Rahmen von klinischen Studien an. Um Patienten im Dickicht vieler Zentren eine Auswahlentscheidung zu erleichtern, bietet die Deutsche Krebsgesellschaft ihnen eine Orientierung an, indem sie spezialisierte Zentren zertifiziert; auch Benchmarks der Zentren untereinander erleichtern die Auswahl.

Aktuelle Studien

Eine aktuelle Großstudie zeigt, dass Patienten, die in einem der Deutschen Krebsgesellschaft zertifizierten „Zentren“ für ihre Form von Krebs behandelt werden, klare Überlebensvorteile haben. Die Studie basiert auf bundesweiten Abrechnungsdaten der AOK sowie aus vier regionalen klinischen Krebsregistern für rund eine Million Behandlungsfälle. Besonders groß war laut der Analyse der Krebsregister-Daten der Überlebensvorteil durch die Zentren-Behandlung bei Gebärmutterhalskrebs (minus 25,9 Prozent Sterblichkeit), neuroonkologischen Tumoren (minus 15,8 Prozent), Lungenkrebs (minus 15,0 Prozent) und Brustkrebs (minus 11,7 Prozent). Positive Effekte mit statistischer Signifikanz zeigten



sich weiterhin für das kolorektale Karzinom (Darmkrebs), Kopf-Hals-Tumore, Prostatakrebs und die Gruppe der gynäkologischen Tumore. Die niedrigere Sterblichkeit in den zertifizierten Zentren war demnach sowohl in den Krebsregisterdaten als auch in den Krankenkassendaten erkennbar.

Die Ergebnisse finden in der Region Südwestfalen ihre Entsprechung. Hinzu kommen sog. Benchmarks, die zwischen den einzelnen Organkrebszentren durchgeführt werden. Hier erreichte im Herbst 2022 beispielsweise im deutschlandweiten Vergleich das zertifizierte Darmkrebszentrum des St. Marien-Krankenhaus Siegen in puncto Behandlungsqualität den höchsten vergebenen Wert. /

/ Darmzentrum

Das Darmzentrum im St. Marien-Krankenhaus Siegen wurde im Jahr 2007 etabliert und war das erste nach den Regeln der Deutschen Krebsgesellschaft zertifizierte Darmzentrum der Region. Innerhalb von 15 Jahren konnte dort eine Behandlungsqualität erreicht werden, die dieses als Topadresse bundesweit bestehen lässt. „Diese hervorragende Leistung ist Auszeichnung eines großen Teams von engagierten Mitarbeitenden“, betonen Dr. Heinrich Franz und Prof. Dr. Frank Willeke, Chefarzte und Leiter des Darmkrebszentrums.



© Suzi Meela | Adobe Stock

Bäh, ist das bitter!

/ Manch heimische Gemüsesorte ist für Kinder ein wahrer Graus. Während Erwachsene sich in der Weihnachtszeit über Rosenkohl als schmackhafte Beilage freuen, verziehen viele Kinder schon beim Anblick der grünen Kugeln das Gesicht. Grund für den bitteren Geschmack im Rosenkohl ist das Substrat S-Methyl-l-Cysteinsulfoxid. Kommt es mit unserem Speichel in Berührung entstehen schwefelartige Stoffe, die vor allem von Kindern als unangenehm empfunden werden. Das Kinder bitteres Essen ablehnen beruht auf einem Urinstinkt, der uns noch heute sagt: „Was bitter schmeckt könnte giftig sein“. Unsere Vorfahren nutzten ihren Geschmackssinn, um bei der Nahrungssuche essbare Lebensmittel von giftigen zu unterscheiden. Hat unser Gehirn ein Lebensmittel einmal als ungefährlich abgespeichert lässt sich der Instinkt zum Glück „abtrainieren“. Außerdem ändert sich mit steigendem Alter der Geschmackssinn. Das „Rosenkohl-Thema“ erledigt sich dann meist ganz von selbst.



Vom Neujahrsvorsatz zur Gewohnheit

/ Mehr Bewegung, weniger Alkohol, kein Zucker. Der Jahreswechsel rückt näher und schnell stricken wir uns über die Feiertage noch eine lange Liste an Vorsätzen. Doch die Anfangseuphorie ist meist schnell verfliegen. Ein paar Tipps können uns helfen am Ball zu bleiben und neue Gewohnheiten erfolgreich in den Alltag zu integrieren: Stehen zu viele Aufgaben an fühlen wir uns schnell überfordert. Lieber die Aufmerksamkeit auf ein Vorhaben ausrichten, statt sich zu viel auf einmal vorzunehmen. Ziele klar formulieren. „Mehr Sport“ ist wesentlich unkonkreter als „Sonntags um 16 Uhr laufe ich eine 10km-Runde um die Oberrautalsperre“. Verbindlichkeit schaffen. Etwa durch eine regelmäßige Verabredung. Sich der eigenen Motivation bewusst werden. Warum möchte ich mein Verhalten ändern? Und schließlich: Geduld haben. Unser Gehirn braucht eine gewisse Zeit, um eine neue Gewohnheit abzuspeichern. Es prägt sich Wiederholungen ein und lernt daraus. Dranbleiben lohnt sich also!

Die Kraft der Kräuter

/ Jede noch so schöne Silvesternacht geht irgendwann zu Ende. Während die einen bis tief in die Nacht zu den Hits des Jahres tanzen, wird bei den anderen am Raclette-Grill noch gelacht und gequatscht bis es hell wird. Aufgekratzt von den Eindrücken der Nacht fällt es uns danach schwer im Bett zur Ruhe zu kommen. Was nun hilft ist eine wärmende Tasse Tee. Kräutertees sind ein altbewährtes Hausmittel, wenn es um einen erholsamen Schlaf geht. Ein Klassiker unter den Schlaftees ist z.B. der Kamillentee. Dieser wirkt sich wohltuend und ruhegebend auf unseren Körper und Geist aus und ist damit genau der richtige „Absacker“.





© dusanpetkovic | Adobe Stock

Motivationsschub gefällig?

/ Morgens dunkel. Abends dunkel. Draußen kalt. Wer hat da schon Lust nach der Arbeit nochmal in die Laufschuhe zu springen oder ins Fitnessstudio zu gehen? Wir haben fünf Motivationstipps, mit denen das Wintertraining trotzdem gelingen kann: 1. Formulieren Sie Ihr „Warum?“ und setzen Sie sich klare Trainingsziele. 2. Erstellen Sie einen Trainingsplan und etablieren Sie eine feste Sportroutine 3. Trainieren Sie in einer Gruppe und motivieren Sie sich gegenseitig. 4. Mit der richtigen Sportkleidung macht das Training auch im Winter Spaß. Erinnern Sie sich an den Spruch „Es gibt kein schlechtes Wetter. Es gibt nur schlechte Kleidung.“ 5. Teilen Sie Ihre Erfolge mit Familie und Freunden und erhöhe Sie so Ihre Fitness-Motivation.

Achtsame Weihnachtszeit



© 4Max | Adobe Stock

/ Plätzchen backen, den Christbaum schmücken, das Weihnachtsmenü vorbereiten, Geschenke verpacken. In der Weihnachtszeit fühlen sich viele Menschen gestresst. Dabei sollte es doch eigentlich die schönste Zeit des Jahres sein. Achtsamkeitsübungen können dabei helfen den Weihnachts-

stress zu reduzieren und die innere Balance zu halten. Sich von Erwartungen zu lösen und den eigenen Perfektionismus hinten anzustellen kann guttun und Freiräume schaffen. Statt also von A nach B zu hetzen, sollten wir die Zeit nutzen, um das in den Vordergrund zu rücken, was wirklich wichtig ist.

Zeit statt Zeug



© Prestock-studio | Adobe Stock

/ Gemeinsame Zeit ist und bleibt das schönste, wertvollste und nachhaltigste Geschenk. Ob beim Schlittschuhlaufen mit der Schwester, an der Kletterwand mit dem Vater oder beim Waldspaziergang mit Oma und Opa. Es gibt einfach nichts Schöneres als gemeinsame Zeit zu verschenken. Zeit ist begrenzt. Zeit können wir nicht neu kaufen. Zeit ist unser kostbarstes Gut. Sie schafft gemeinsame Erlebnisse, gemeinsame Augenblicke und gemeinsame Erinnerungen und ist damit unser unangefochtener Favorit unter den Weihnachtsgeschenken.

Das Szenario wirkt verstörend: Auf der gerade fertiggestellten neuen Intensivstation des St. Marien-Krankenhauses Siegen ist ein Notfall eingetreten und herbeigeeilte Einsatzkräfte sind dabei, Menschen zu evakuieren. Die Lage wirkt zunächst unübersichtlich, doch steckt dahinter eine Übung des neuen Brandschutzplans der Intensivstation, die von der Feuerwehr Siegen als Gast begleitet wurde.

Nirgendwo ist die Evakuierung von Großgebäuden so herausfordernd wie in Krankenhäusern mit ihren vielen fluchtunfähigen Patienten. Daher gelten dort besondere Vorschriften, denn es müssen den widrigen Umständen angepasste Evakuierungsmaßnahmen ergriffen werden, um die Gesundheit der Patienten durch Räumungen aufgrund eines Gebäudebrands nicht noch zusätzlich zu belasten. „Die Evakuierung einer Intensivstation ist

hierbei aufgrund der gesundheitlichen Verfassung der dort liegenden Patienten natürlich eine besondere Herausforderung“, erklärt Chefarzt Prof. Dr. Christian Brülls.

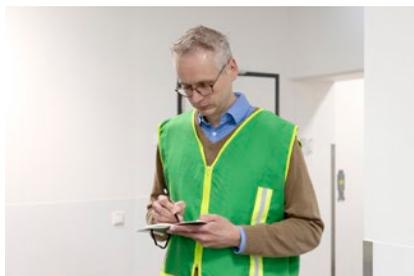
Eine Evakuierung ist eine Einzelfallentscheidung. Denn das Abtrennen von den lebenserhaltenden medizinischen Geräten ist einerseits im Ernstfall sehr zeitaufwendig, andererseits bedeutet eine Evakuierung für den lebensbedrohlich erkrankten oder verletzten Menschen enormen Stress. „Ist eine Evakuierung jedoch geboten, erfolgt diese mit der Einsatzleitung zunächst horizontal innerhalb

der Station, dann jedoch horizontal im Krankenhaus. Als letzte Option bleibt dann die Evakuierung in ein anderes Klinikum“, so die leitende Notärztin und Bereichsleiterin Notfallmedizin, Dr. med. Sabine Zimmermann.

Diese Szenarien wurden im Oktober auf der jetzt fertiggestellten Intensivstation des St. Marien-Krankenhauses Siegen geübt. Freilich wurde hierbei mit Verletztendarstellern vom Deutschen Roten Kreuz, sogenannten Mimen, geprobt, um möglichst realistische Darstellungen von Verletzungen und Erkrankungen den Einsatzkräften zu bieten. /

Ernstfall geübt





Impressionen von der Übung



Die Evakuierung einer Intensivstation ist eine besondere Herausforderung.



PROF. DR. MED. CHRISTIAN BRÜLLS

Chefarzt der Klinik für Anästhesie, Intensiv- und Notfallmedizin



Bildungsinstitut für Gesundheitsberufe



Internationale Pflegeschule für Siegen

Der Fachkräftemangel in der Pflege ist akut. Auch in Siegen fehlen sowohl stationär als auch ambulant überall helfende Hände. Der Kreis Siegen-Wittgenstein will daher mithilfe des Bildungsinstituts für Gesundheitsberufe in Südwestfalen (BiGS) und des Kommunalen Integrationszentrums (KI) auf dem Wellersberg eine „Internationale Pflegeschule“ etablieren, in der bereits ab April 20 junge Menschen aus Vietnam eine Ausbildung beginnen sollen. Kreis und BiGS präsentierten im November das Vorhaben.

Hubert Berschauer, Prokurist der Marien Gesellschaft und BiGS-Geschäftsführer, stellt heraus, was den Projektpartnern besonders wichtig ist: Die ausländischen Fachkräfte sollen nicht nur für die Pflege ausgebildet, sondern auch darüber hinaus begleitet werden, denn Integration ist die größte Herausforderung. Das geplante Vier-Säulen-Modell umfasst zwischen den Punkten 1. Anwerbe-Prozess, 2. Sprachkompetenz, und 4. Ausbildung ein Element, auf welches die Projektpartner besonderen Wert legen: 3. Leben, Wohnen und Lernen. Nach Ankunft werde den vietnamesischen Auszubildenden zu-

nächst geholfen, eine Wohnung zu finden. Sie sollen möglichst nah an ihrem Arbeitsplatz leben, jedoch auf keinen Fall „abgesondert“ von der hier lebenden Gesellschaft. Für die ersten Wochen hat das St. Marien-Krankenhaus bereits Wohnungen aus dem Eigenbestand angemietet, darüber hinaus sind die Projektpartner im Gespräch mit Anbietern auf dem Wohnungsmarkt. Weiter soll bei Behördengängen Hilfestellung gegeben werden.

Die vietnamesischen Schüler kommen mit Vorkenntnissen in der deutschen Sprache hierher, was für eine Pflegeassistentenausbildung im ersten Jahr ausreichend ist. In dieser Zeit soll das Sprachniveau auf B2 verbessert werden, um dann gemäß des „1+3-Jahre“ Modells in die eigentliche Ausbildung zu starten. Die Internationale Pflegeschule wird maßgeblich durch den Kreis Siegen-Wittgenstein und das BiGS realisiert. Wichtiger Partner des Projekts ist außerdem das KI des Kreises./



Winter- Impressionen

Fotokolumne von
Martina Auffenberg





wünschen wir allen
Leserinnen und Lesern!



Marien
Gesellschaft
Siegen