



MARIEN / KONKRET



Herzschwäche / 8

14 ENTWICKLUNG

*Neue gemeinsame
Notfallversorgung*

20 REPORT

*Rückblick
Corona-Pandemie*

42 GESUNDHEIT

*Neustart für
Präventionsan...*





- / **KONKRET**
- 4 Grillsaison
- / **MAILBOX**
- 6 Kurznachrichten
- / **SCHWERPUNKT**
- 8 Herzschwäche
- 11 Sofort handeln
- 12 Thrombose – immer ein Notfall
- / **REPORT**
- 18 Studies & Auszubildende übernehmen Station
- 20 Rückblick Corona-Pandemie
- 26 „Geben Sie nicht den Standort preis!“
- 28 Mobilität elektrisiert
- 32 Tag der offenen Tür im Bildungsinstitut für Gesundheitsberufe
- / **ENTWICKLUNG**
- 14 Neue gemeinsame Notfallversorgung
- 25 Das Siegener Versorgungsmodell
- 38 Ambulantes Zentrum Nordstraße
- / **GESUNDHEIT**
- 19 Pollen fliegen früher
- 42 Neustart für Präventionsangebot
- / **GESCHICHTE**
- 24 Zwischen den Kriegen
- / **ENGAGEMENT**
- 29 Gänsehautmoment erfährt Fortsetzung
- / **INNOVATION**
- 34 Künstliche Intelligenz vs. Behändigkeit
- / **PANORAMA**
- 16 TuS Ferndorf
- 30 6. Siegener Women's Run
- 36 Rätsel
- 43 Frühlings-Impressionen



Impressum

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

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. 110 können bis zum 15. Mai 2023 eingereicht werden.

MARIEN KONKRET Nr. 109 März – Mai 2023, ISSN 1863-9356

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

nun ist es ziemlich genau drei Jahre her, dass ein neuer, bis dato relativ unbekannter Virus uns in nicht geahnte Aktivitäten und Belastungen gezwungen hat. Als Marien Gesellschaft mit hoher Verantwortung für die Gesundheitsversorgung der Region haben wir uns früh den Aufgaben dieser Pandemiebewältigung gestellt. Vieles ist in dieser Zeit passiert, manch nahezu Unerträgliches, aber auch manch Unvergessliches und durchaus Positives. Froh und dankbar über das Bewältigte und die Rückkehr in die Normalität sei Ihnen deshalb unser großer Foto-Rückblick auf diese Zeit in der Heftmitte der vor Ihnen liegenden Ausgabe empfohlen.



Ein weiteres Thema beschäftigt zur Zeit die gesamte Krankenhausbranche, vor allem in Nordrhein-Westfalen: Die neue Krankenhausplanung des Landes. Was seit drei Jahren intensiv vorbereitet und durch alle Beteiligten konstruktiv begleitet wurde, befindet sich aktuell in der Umsetzung in den Regionen. Das Neue ist, dass nicht mehr Bettenkapazitäten und Fachabteilungen beplant werden, sondern sehr konkrete Leistungspakete für jedes Krankenhaus verhandelt und genehmigt werden. Dies soll am Ende zu einer Neustrukturierung der Krankenhauslandschaft und zu einer (sinnvollen) Konzentration von Leistungen in die bereits vorhandenen Schwerpunktbereiche führen. Unsinnige Mehrfachvorhaltungen von hochinvestiven Bereichen in oft nur geringer Entfernung sollen reduziert, flächendeckende Grundversorgung auch in ländlichen Regionen erhalten werden.

Der Plan kann aufgehen, erste Gespräche mit der Krankenkassenseite in den Planungsregionen des Landes, auch bei uns, haben bereits stattgefunden bzw. stehen an. Am 17. Mai 2023 sollen die geeigneten und die nicht geeigneten Bereiche für die Regionen an die Bezirksregierungen gemeldet werden, die dann das weitere Procedere übernehmen. Erstmals scheint ein stringentes, vor allem aber mit allen Beteiligten verständigtes Planungssystem vorhanden, was Verlässlichkeit bieten und Versorgung sichern kann.

Umso unverständlicher ist daher das aktuelle „Hineingrätschen“ des Bundesgesundheitsministers, Karl Wilhelm Lauterbach, in diese Landesaufgabe. Zunächst wird ein eigener Reformvorschlag aus der BMG-Studierstube vorgelegt, der nicht auf Realisierbarkeit geprüft wurde und mit keiner der Beteiligten an der Gesundheitsversorgung beraten worden ist. Dann wird den Ländern wie NRW, die sich bereits mit abgestimmten Reformkonzepten auf den Weg gemacht haben, unverhohlen mit einer Streichung der Leistungsfinanzierung gedroht, falls man auf dem eingeschlagenen Weg weitermachen sollte.

Wir erleben derzeit das Gegenteil von zugesagter Bund-/Länder-Abstimmung und sind als Gesundheitsunternehmen am Ende noch Leidtragende von parteipolitischem Gezänke um den besten Weg in eine Krankenhausreform. So kann das nichts werden.

NRW und wir Krankenhäuser müssen deshalb unseren Auftrag der zukunftsorientierten, gemeinsamen Krankenhausplanung unbeirrt fortsetzen, damit am Ende nicht am grünen Tisch aus Berlin in Unkenntnis regionaler Versorgungsstrukturen entschieden wird. Wir brauchen Verlässlichkeit und den Blick auf die regionalen Versorgungserfordernisse. Das funktioniert nur mit einer vom Land NRW verantworteten und regional fokussierten Krankenhausplanung. Dafür lohnt es sich weiter zu kämpfen!

Ihnen allen wünsche ich einen guten Start in einen mutmachenden Frühling und ein gesegnetes Osterfest 2023.

Ihr

Hans-Jürgen Winkelmann
Hauptgeschäftsführer





/ Jetzt geht sie wieder los, die **Grillsaison**. Egal ob in Gärten, auf Balkonen oder in Grillhütten: Fleisch, Gemüse, Fisch und manchmal auch Süßes findet seinen Weg auf den heißen Rost. Doch das Zubereiten der Speisen außerhalb der Küche birgt auch Gefahren. Ein Windhauch kann beispielsweise bei einem Kohlegrill genügen, um Bäume, Hecken und sogar Häuser in Brand zu setzen. Also nie aus den Augen lassen und zumindest einen Feuerlöscher in der Nähe vorhalten. Auch der Gasgrill ist nicht ungefährlich – am besten sich per Smartphone-Timer an das Zudrehen des Gashahns erinnern lassen. Spiritus aus der Flasche direkt auf glühende Kohlen spritzen ist mega gefährlich und absolut dumm. Und für Kinder gilt: Den Bereich um den Grill zur Sperrzone erklären.



5 Jahre Marien Hospiz

✉/Wenn ein Mensch ans Ende seines Lebensweges kommt, ist es für ihn selbst und für alle, die um ihn sind, eine besondere Zeit. Oft ist es auch eine besonders schwierige Zeit, in der das Marien Hospiz nun schon seit fünf Jahren wertvolle Unterstützung leistet.

Seit 2021 leben und wirken wieder Ordensschwwestern auf der Eremitage. Die Kongregation der Franziskanerinnen von Sießen sind bereit, die Eremitage Franziskus mit geistlichem Leben zu füllen.



Aus einem Ausverkauf des Geschäftes „Elektro Becker“ konnte kürzlich eine Spende von 2.500 Euro durch den Immobilienfonds für das Marien Hospiz gesammelt werden.

Auf dem Foto (vorne v.l.n.r.): Jens Uhlendorf (Leitung Immobilienfonds), Ronja Balzer (Assistenz der Leitung, Immobilienfonds), Petra Peltz (Hauswirtschaft, Marien Service), Juliane Schneider (Hospizleitung Marien Hospiz), (hinten v.l.n.r.): Elisabeth Müller (Hauswirtschaftsleitung Marien Service), Ari Kesiosglu (Haustechnik Immobilienfonds).



© fotofantika | Adobe Stock

Qualifiziert

✉/Das St. Marien-Krankenhaus Siegen hat sich mit einem Score-Wert von 68,34 Prozent für die World's Best Hospitals 2023-Liste qualifiziert. Ein Ranking, das die US-Zeitschrift Newsweek zum fünften Mal in Folge veröffentlicht hat und das diesmal über 2.200 positiv bewertete Krankenhäuser aus 27 Ländern repräsentiert, darunter auch 203 Krankenhäuser aus Deutschland. Das St. Marien-Krankenhaus Siegen hat beim

Vergleich der deutschen Krankenhäuser Platz 151 belegt und konnte seinen Score-Wert gegenüber dem Vorjahr leicht verbessern.

Nahezu zeitgleich erschien auch eine Veröffentlichung von „stern“, in der die besten Mediziner aus unterschiedlichen Fachbereichen aufgelistet sind. Hier wurden Mediziner des St. Marien-Krankenhauses Siegen insbesondere in den Bereichen Hüftchirurgie und Knieendoprothetik empfohlen.



Stefan Leiendecker neuer Verwaltungsdirektor

✉/Der Verwaltungsrat der Marien Gesellschaft Siegen hat zum 1. Januar 2023 Stefan Leiendecker zum Verwaltungsdirektor des St. Marien-Krankenhauses bestellt. Zuvor war er als stellvertretender Verwaltungsdirektor führend an der Bewältigung der Corona-Krise im Krankenhaus beteiligt und verantwortete zudem die Realisierung der beiden Großprojekte „Aufbau des Hybrid-OPs“ und „Sanierung der Intensivstation“. Stefan Leiendecker absolvierte bereits seine pflegerische Ausbildung im St. Marien-Krankenhaus und verantwortete nach seinem Hochschulstudium, bevor er in die Betriebsleitung des Krankenhauses wechselte, das Referat Qualitätsmanagement.

Sein Vorgänger Hubert Berschauer wechselt im Zuge dieser Veränderung vollständig in die Konzerngeschäftsführung der Marien Gesellschaft Siegen, die sich aus ihm als Prokurist und Hauptgeschäftsführer Hans-Jürgen Winkelmann zusammensetzt. Der Konzerngeschäftsführung sind dann die jetzt neu geschaffenen drei Konzernbereiche Medizin, Ambulante Versorgung und Organisationsentwicklung & Changemanagement zugeordnet. Geleitet werden diese von Prof. Dr. med. Frank Willeke, Michael Wörster und Stefan Leiendecker. Unternehmenssprecher ist Dr. Christian Stoffers.



Azubis leiten Wohnbereich

✓/ Nach der sehr erfolgreichen Woche im vergangenen Jahr, übernahmen auch in diesem Februar Auszubildende die Führung eines Wohnbereichs in Haus Mutter Teresa. Im Rahmen der Projektwoche erhielten die angehenden Pflegefachkräfte die Möglichkeit, ganz praktische Erfahrungen über die Abläufe im Wohnbereich zu sammeln. Sie wurden dabei von erfahrenen Kolleginnen begleitet und bei Bedarf unterstützt.



Koch-Challenge

✓/ Am 08.03.2023 fand in der Personalcafeteria der Marien Gesellschaft eine Koch-Challenge statt. Zwei Mitarbeiter-Teams sind dabei gegeneinander angetreten. Auf dem Speiseplan standen: „Spaghetti Bruno Bruni“ gegen „Rindersteak“, welches zum Schluss das Rennen machte. Im Rahmen der Aktion wurden Spenden zugunsten des Marien Hospizes gesammelt. Die Aktion fand in Zusammenarbeit mit der Klinikservice Siegerland GmbH statt.



Gemeinsam stark

✓/ Die neue Selbsthilfegruppe bei Brustkrebs und gynäkologischen Krebserkrankungen trifft sich regelmäßig im St. Marien-Krankenhaus Siegen, um Informationen und Erfahrungen auszutauschen, sich auszusprechen und gegenseitig zu unterstützen. Die Treffen finden jeden ersten Dienstag im Monat, von 17:00 bis 18:30 Uhr, statt. Ort: St. Marien-Krankenhaus Siegen, 3. Etage, Flur B, Konferenzraum, Kampenstr. 51, 57072 Siegen. Die Teilnahme an den Gruppentreffen ist unverbindlich und ohne Mitgliedsbeitrag. Ansprechpartnerin ist Katja Schuhen, Mobil: 0151-54 68 32 66, E-Mail: kschuhen@web.de



Abendvisite

✓/ Nach vielen Monaten der Einschränkungen im Rahmen der Corona-Pandemie öffnet sich das St. Marien-Krankenhaus Siegen wieder für Patientenveranstaltungen. Es wird die Veranstaltungsreihe „Marien Abendvisite“ des Herz- und Gefäßzentrums Südwestfalen aufgenommen, die damit in ihre dritte Runde geht. Geplant sind sechs Mittwochs-Termine jeweils von 18.00 bis 19.30 Uhr im Ambulanten Zentrum Albertus Magnus.

Die Veranstaltungsreihe wurde 2018 ins Leben gerufen mit dem Ziel, Betroffenen oder Interessierten die Möglichkeit zu geben, sich zu Krankheitsbildern des Herzens und der Gefäße von ausgewiesenen Spezialisten ihres Faches informieren zu lassen und Fragen auch zu persönlichen Beschwerden zu stellen. Anspruch der Organisatoren für die anstehende Vortragsreihe ist es, das Vertrauen in diese Veranstaltung zu rechtfertigen, und hierfür wurden wieder kompetente und erfahrene Referenten für abwechslungsreiche Themen aus allen Fachbereichen der Herz-Kreislaufmedizin gewonnen.

Die Reihe startet 15. März mit dem Thema „Diabetes und Cholesterin – das Risiko kennen, um länger zu leben“. Referent ist Chefarzt der Kardiologie Prof. Dr. med. Michael Buerke.

Parkplätze sind im Parkhaus des Ambulanten Zentrums vorhanden. Es gibt einen Imbiss für die Teilnehmenden. Der Eintritt ist frei.

Herzschwäche

Eine Herzschwäche beziehungsweise Herzinsuffizienz ist eine ernst zu nehmende Erkrankung. Mit fortschreitendem Krankheitsverlauf kann der Herzmuskel so geschwächt sein, dass er nicht mehr genügend Blut durch den Körper pumpen kann, um den Bedarf der Organe zu decken. Die Folge: Organe, Muskeln und Gewebe erhalten nicht mehr genug Sauerstoff und Nährstoffe. Zudem sammelt sich Wasser in Beinen, Bauchraum und der Lunge an. Die Herzschwäche zählte im Jahr 2020 zu den Herzkrankheiten mit der höchsten Morbidität mit 429.104 vollstationären Fällen und Mortalität mit 34.855 Gestorbenen. Die häufigsten Symptome sind Kurzatmigkeit, geschwollene Beine, zunehmende Müdigkeit und geminderte Leistungsfähigkeit. Auch können verschiedene weitere Symptome wie Herzrasen, Übelkeit, Appetitlosigkeit und Verdauungsbeschwerden auftreten.

Da unterschiedliche Herzerkrankungen zu einer Herzinsuffizienz führen können, sind deren Ursachen ebenfalls vielfältig. Häufig folgt eine Herzinsuffizienz jedoch aus einer bereits länger bestehenden Erkrankung wie etwa langjähriger Bluthochdruck oder eine koronare Herzerkrankung. Die im Alter häufig auftretende Verengung der Herzkranzgefäße bedingt eine Minderdurchblutung und führt so zu einer Unterversorgung des Herzens mit Sauerstoff; dessen Pumpleistung nimmt ab und es entwickelt sich eine Herzinsuffizienz. Hierneben gibt es jedoch auch zahlreiche weitere Ursachen für eine Herzinsuffizienz, die teilweise auch beseitigt oder zumindest verbessert werden können.

Ebenfalls ist der sehr häufig auftretende und leider zu oft unzureichend therapierte Bluthochdruck eine Ursache für Herzschwäche. Muss das Herz über Jahre hinweg gegen einen zu hohen Blutdruck anpumpen, so führt dies häufig zu einer Verdickung und Versteifung der linken Herzkammer. Diese macht die linke Herzkammer weniger flexibel, so dass ihre Aufnahmefähigkeit eingeschränkt ist. Kann weniger Blut in die linke Herzkammer gelangen, so staut es sich im Vorhof und auch in

der Lunge. Langfristig schwächt dies das Herz, sodass es letztlich zu einer ausgeprägten Herzschwäche mit Erweiterung der Herzkammern kommen kann. Neben Bluthochdruck und koronarer Herzkrankheit gibt es weitere Herzleiden wie Herzrhythmusstörungen, Herzklappenfehler und Herzmuskelentzündungen, die zu einer Herzinsuffizienz führen können.

Ursächlich für Herzerkrankungen ist häufig ein ungesunder Lebensstil. Viele Betroffene haben Übergewicht, rauchen, trinken zu viel Alkohol oder haben Übergewicht. Herzleiden können aber von anderen Erkrankungen wie Diabetes mellitus herühren.

Anfangs treten meist kaum Beschwerden auf. Das liegt vor allem daran, dass der menschliche Körper Maßnahmen ergreift, um den Blutkreislauf zu normalisieren: Das Herz schlägt schneller, die Blutgefäße verengen sich, der Körper bildet mehr Blut und der Herzmuskel nimmt an Volumen zu, um die verringerte Pumpleistung auszugleichen. Dies funktioniert über einige Monate, jedoch stoßen diese Mechanismen der Kompensation über kurz oder lang an ihre Grenzen. Mit der Zeit treten daher typische Symptome einer Herzschwäche auf.

Ist die linke Herzkammer schwach, atmen die Betroffenen meist schnell und flach und haben das Gefühl, zu wenig Luft zu bekommen. Manchmal kann es auch zu einer Blauverfärbung der Lippen kommen. Häufig tritt nachts anfallsartige Atemnot auf, da sich das flache Liegen ungünstig auf die Druckverhältnisse in Herz und Lunge auswirkt. Auch tritt mitunter das während des Tages ins Gewebe ausgetretene Wasser während der Nacht wieder zurück ins Gefäßsystem über. Atemnot ist ein mögliches Kennzeichen der Linksherzinsuffizienz. Aufgrund einer generellen Unterversorgung mit sauerstoffreichem Blut kommt es zudem zu einer zunehmenden Leistungsintoleranz und Müdigkeit. Auch die Gedächtnisleistung kann über die Zeit abnehmen. Weiter zu nennen sind: Unruhe, Husten und Lungödem; letzteres kann tödliche Folgen haben.

Vorbeugung

Einer Herzschwäche kann vorgebeugt werden, indem Betroffene bereits bestehende Erkrankungen gut behandeln lassen und einen gesunden Lebenswandel pflegen. Sehr häufig sind Bluthochdruck und die koronare Herzkrankheit ursächlich für Herzinsuffizienz – beides Erkrankungen, die durch einen gesunden Lebensstil positiv beeinflusst werden. Vorbeugen kann man durch ausreichende Bewegung, Rauchentwöhnung, Übergewichtsabbau und Mäßigung des Alkoholkonsums.



Ist hingegen die rechte Herzkammer betroffen, so wachen viele Erkrankte nachts immer wieder auf, weil sie auf die Toilette müssen. Die Ursache hierfür besteht darin, dass während des Liegens angestaute Flüssigkeit aus dem Gewebe zurück ins Blut übertritt und dann über die Nieren vermehrt ausgeschieden wird. Schreitet die Rechtsherzinsuffizienz weiter fort, können sich die Wassereinlagerungen weiter ausdehnen. Zuerst sind meist die Beine betroffen, später auch die seitliche Bauchregion oder das Gesäß. Ein weiteres typisches und oft gut sichtbares Zeichen sind gestaute Halsvenen. Auch können andere Organe wie der Magen betroffen sein. Dann kommt es mitunter zu Völlegefühl und Appetitlosigkeit.

Sind beide Herzkammern betroffen, leiden die Betroffenen unter einer sogenannten globalen Herzinsuffizienz. In diesem Fall treten die typischen Beschwerden sowohl der Rechts- als auch der Linksherzinsuffizienz auf. Wenn lebenswichtige Or-



Ein ungesunder Lebensstil ist oft die Ursache.



PROF. DR. MED. MICHAEL BUERKE

Chefarzt der Klinik für Kardiologie, Angiologie und interistische Intensivmedizin

gane aufgrund einer Herzinsuffizienz unterversorgt sind, kann es auch zu einem sogenannten kardiogenen Schock kommen, einem Zustand der akut lebensbedrohlich ist und unmittelbar intensivmedizinisch behandelt werden muss. Derartige Komplikationen erfordern eine sofortige Einlieferung ins Krankenhaus. Auch ein Herzinfarkt ist eine mögliche Konsequenz einer fortgeschrittenen Herzschwäche.

In spezialisierten Kliniken wie im St. Marien-Krankenhaus Siegen nimmt eine sogenannte Heart Failure Unit die Funktion eines wesentlichen Bindeglieds in der Therapie der Herzinsuffizienz ein – von Aufnahme bis zur Entlassung. Richtig behandelt, wird das Fortschreiten der Erkrankung gebremst. Zugleich können die Beschwerden so verbessert werden, dass ein glückliches und aktives Leben möglich bleibt. Das Behandlungskonzept der Herzschwäche umfasst dabei verschiedene Bausteine, die je nach Diagnose und Schwere der Erkrankung zur Anwendung kommen. /

/ Früherkennung wichtig

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die häufig zu einer Herzinsuffizienz führen, gehören auch im Siegerland zu den häufigsten Todesursachen. Die Lebenserwartung der Betroffenen hängt von der allgemeinen Gesundheit, vom Alter und vom Lebensstil ab. Im Durchschnitt ist die Überlebenschance jedoch häufig kürzer als bei den meisten Krebserkrankungen, sodass etwa ein Drittel der Patientinnen und Patienten im ersten Jahr nach Diagnosestellung einer Herzinsuffizienz verstorben. Je früher die Herzschwäche erkannt wird, desto besser die Prognose für den Patienten.



Sofort handeln

Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Herz-Kreislauf-Stillstand

Mindestens 50.000 Menschen pro Jahr sind außerhalb eines Krankenhauses von einem Herz-Kreislauf-Stillstand betroffen. Von diesen überleben nur 10 Prozent, wobei angenommen wird, dass mehr überleben könnten, wenn mehr Menschen im Bedarfsfall Reanimationsmaßnahmen beherrschen und durchführen würden. Oberstes Gebot bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand ist: Ruhe be-

wahren. Danach den Notruf unter der Telefonnummer 112 verständigen und sofort Erste Hilfe leisten. Es darf keinesfalls gewartet werden, bis der Notarzt eintrifft. Viele Menschen befürchten, in solchen Situationen das Falsche zu tun und scheuen sich davor, mit einer Reanimation zu beginnen. Andernfalls stirbt dieser Mensch jedoch möglicherweise.

So geht's:

Hilfe herbeirufen

- Patient ansprechen und schütteln
- Wenn der Patient reagiert, ihn in seiner Körperlage belassen
- Notruf über 112 absetzen

Atmung kontrollieren

- Kopf überstrecken und Kinn anheben
- auf Brustkorbbewegungen schauen
- auf Atemgeräusche hören
- Schnappatmung ist ein Warnzeichen!

Beginn der Herzdruckmassage

Wenn der Patient nicht reagiert oder keine normale Atmung hat und der Notruf abgesetzt ist, sofort mit der Wiederbelebung beginnen:

- Oberkörper des Patienten freimachen
- an der Seite des Patienten niederknien
- einen Handballen auf die Mitte des Brustbeins des Patienten aufsetzen
- zweite Hand auf den Handrücken der geballten Hand platzieren
- senkrecht über die Brust des Patienten beugen
- Arme strecken
- das Brustbein mindestens 5 cm in Richtung Wirbelsäule niederdrücken
- eine Frequenz von etwa 100mal pro Minute einhalten
- nach jedem Drücken das Brustbein vollständig entlasten

Beatmung

Nach 30maligem Drücken des Brustbeins mit der Beatmung beginnen:

- Kopf überstrecken und Kinn anheben (öffnet die Atemwege)
- mit der die Stirn haltenden Hand die Nase verschließen
- mit den Lippen den Mund des Patienten umschließen
- über 1 Sekunde Luft in den Patienten pusten
- Patienten ausatmen lassen (Brustkorb sinkt)
- Beatmung noch einmal wiederholen

Nach den beiden Beatmungen folgt erneut 30maliges kräftiges Drücken des Brustbeins und wiederum zwei Beatmungen usw. (30:2-Regel). Dies soll bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes fortgesetzt werden. Sind weitere Helfer vorhanden, können sie sich die Aufgabe teilen.

Helfende sollten in Notfallsituationen, in denen sie eine Herz-Lungen-Wiederbelebung anwenden müssen, keine Angst haben, etwas Falsches zu tun. Möglicherweise hat ein Helfer mit der Beatmung keine Erfahrung oder ist aus ästhetischen oder hygienischen Gründen zu einer Mund-zu-Mund-Beatmung nicht in der Lage. Dann sollte zumindest die Herzdruckmassage ohne Unterbrechung durchgeführt werden. /



Es empfiehlt sich, seine Kenntnisse in regelmäßigen Abständen aufzufrischen.

Erste-Hilfe-Kurse werden u.a. vom DRK Siegen-Wittgenstein angeboten:



**DR. MED. SABINE
ZIMMERMANN**

Fachärztin für
Anästhesiologie,
Leitende Notärztin

Thrombose – immer ein Notfall

Thrombose ist ein weit verbreitetes Erkrankungsbild. In Europa versterben hieran jährlich bis zu 500.000 Menschen. Meistens handelt es sich um eine venöse Thromboembolie. Jede Thrombose ist ein Notfall.

Bei einer Thrombose wird der Blutfluss durch ein Blutgerinnsel, den sogenannten Thrombus, unterbunden. Thrombus stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie Pfropfen oder Klumpen. Thrombosen sind tickende Zeitbomben. Wichtige Symptome für sind Schwellungen, Schmerzen und eine rote oder bläuliche Verfärbung der Haut.

Wenn sich ein Blutpfropf von der Gefäßwand löst, drohen lebensgefährliche Folgen wie Lungenembolie oder Schlaganfall. Prinzipiell kann sich eine

Thrombose in allen Regionen des Körpers bilden. Tritt sie ein, muss schnell gehandelt werden und die Symptome sind rasch ärztlich abzuklären. Denn entscheidend für den Behandlungserfolg bei einer Thrombose ist ein rascher Beginn der Maßnahmen.

Es gibt unterschiedliche Ursachen für Blutgerinnsel. Diese werden regelmäßig durch die sog. Virchow-Trias charakterisiert: Veränderungen an der Gefäßwand, Veränderungen der Strömungsgeschwindigkeit des Blutes und Anzahl der Zellen im Blut und/oder dessen Gerinnungsfähigkeit. Das Risiko für eine Thrombose steigt mit dem Alter an. Bei erwachsenen Menschen bis 40 Jahre erkrankt nur einer von 10.000 pro Jahr hieran. Bei den über 75-Jährigen ist es einer von hundert.

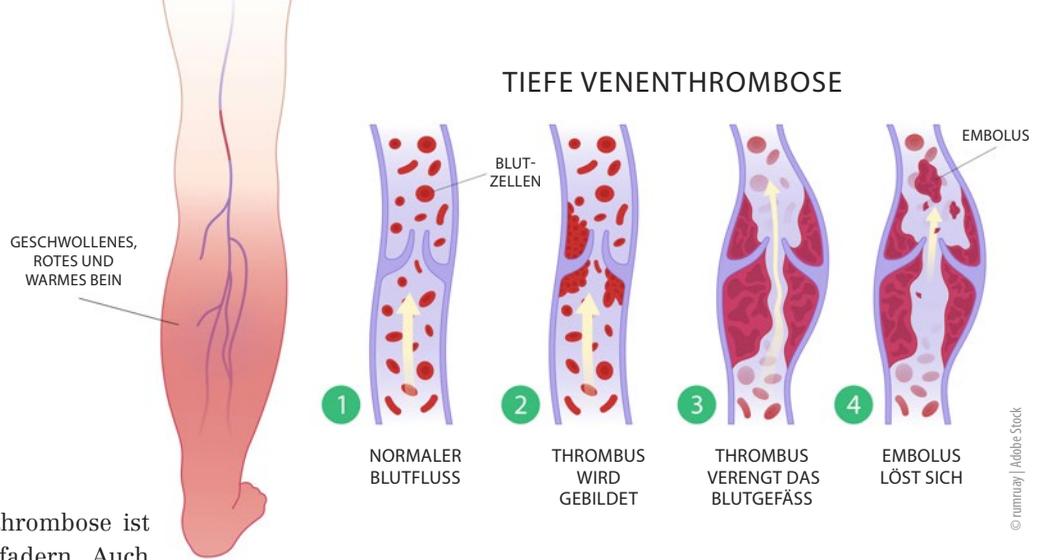
/ Rechtzeitige Behandlung

Wird eine Thrombose zu spät behandelt, kann aufgrund einer bleibenden Schädigung der Venenklappen eine chronische Veneninsuffizienz entstehen. Ist der Blutstrom insbesondere aus den Beinen dauerhaft behindert, können sich Geschwüre bilden. Ein offenes Bein heilt in der Regel schlecht ab.

Gefäßverschluss droht

Unterschieden wird zwischen arteriellen und Venenthrombosen. Erstere entstehen primär durch eine Schädigung der Gefäßwände. Diese ist meist die Folge einer Arterienverkalkung (Arteriosklerose). Es lagern sich Bindegewebe, Blutfette und Kalk – sog. Plaques – an den Gefäßwänden ab. Lösen sich die Plaques, kann ein Blutgerinnsel entstehen und das Gefäß verschließen. Geschieht dies in der Hirnschlagader, droht ein Schlaganfall. Arterielle Thrombosen können auch in den Herzkranzgefäßen auftreten. Das kann zu einem Herzinfarkt führen.

Treten Thrombosen in den Gliedmaßenarterien auf besteht die Gefahr der Amputation, wenn nicht rechtzeitig gehandelt wird.



Eine Embolie ...

... entsteht, wenn sich das Blutgerinnsel oder ein Teil hiervon löst und mit dem Blut fortgeschwemmt wird. Das Gerinnsel kann über die Venen und das rechte Herz in die Lunge gelangen und dort eine Lungenembolie verursachen. Eine weitere ernste Komplikation ist eine Besiedelung des Blutgerinnsels mit Bakterien. Breiten sich diese über das Blut aus, kommt es zu einer Blutvergiftung. Hier kann eine Behandlung mit Antibiotika helfen.

Eine oberflächliche Venenthrombose ist meist eine Folge von Krampfadern. Auch Infektionen und Verletzungen sind als Ursachen denkbar. Meist tritt sie in den Beinen auf und ist nicht lebensbedrohlich. Anders die tiefe Venenthrombose: Hierbei verschließen sich die großen Venen. Löst sich dort das Blutgerinnsel von der Gefäßwand, droht eine Lungenembolie. In circa 60 Prozent der Fälle entsteht diese Venenthrombose in den Beinen, in etwa 30 Prozent im Becken. Eine Thrombose im Arm ist sehr selten. Eine Sinusvenenthrombose ist ein Blutgerinnsel in den Venen des Gehirns. Ohne Behandlung führt der Verschluss zu einem Schlaganfall. Sie kommt wesentlich seltener vor als der Verschluss einer Arterie im Gehirn.

Bei einer anderen Thrombose kann eher Entwarnung hinsichtlich der Häufigkeit gegeben werden. Denn das Risiko für eine Reisetrombose auf einem Langstreckenflug ist geringer, als häufig angenommen wird. Tatsächlich erkranken gerade 0,02 Prozent der Fluggäste bei einem über vierstündigen Flug an einer Reisetrombose in der Vene.

Lebensgefahr droht

Thrombosen verursachen je nachdem, wo sie auftreten, ganz unterschiedliche Beschwerden. Gerade zu Beginn sind die Symptome oft sehr untypisch: Arterielle Thrombosen verursachen sofort Schmerzen, die auch bei Ruhe nicht vergehen. Einige Venenthrombosen können dagegen fast schmerzfrei verlaufen. Typische Symptome einer Thrombose sind ziehende oder krampfartige Schmerzen (vergleichbar mit einem Muskelkater), Hautveränderungen und Schwellungen. Bei Druck auf die betroffene Stelle verstärken sich die Schmerzen. Entwickelt sich als Folge der Thrombose eine Lungenembolie, können je nach Schweregrad folgende Beschwerden hinzukommen: leichte oder ausgeprägte Atemnot, Schwindel und große Angst sowie Unruhe. Bei Atemstillstand droht Lebensgefahr.

Die Diagnose erfolgt dann im Krankenhaus mittels bildgebender Verfahren. Dort werden dann auch die Maßnahmen zur Behandlung eingeleitet. Es gilt: Je früher die Diagnose gestellt werden kann und entsprechende Therapien eingeleitet werden, desto besser die Prognose für eine Heilung. Folgende Maßnahmen sind denkbar:

- **Gerinnungsaktive Therapie:** Gerinnungshemmende Medikamente wie Heparin oder orale Antikoagulantien. Im günstigsten Fall löst sich eine Thrombose wieder auf.
- **Druck:** Eine Hilfsmaßnahme bei einer Thrombose ist der Einsatz von Kompressionsstrümpfen. Diese üben Druck auf die Venen aus, damit das Blut schneller fließen kann.
- **Operation:** Eine Thrombose kann auch operativ behandelt werden. Während der Operation wird der Thrombus direkt in der Blutbahn erfasst und entfernt.

Natürlich kann jeder auch selbst etwas gegen sein individuelles Thrombose-Risiko tun. Dies sind vor allem allgemeine Maßnahmen, die für eine bessere Gesundheit sorgen: Besonders geeignet sind Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen oder Walken. Täglich eine halbe Stunde zügig Spaziergehen hilft bereits. Auch sind die „üblichen Verdächtigen“ anzuschließen: Rauchen, Alkohol und Übergewicht. Und an ausreichend Flüssigkeitszufuhr ist zu denken. /



Jeder kann selbst etwas gegen sein individuelles Risiko tun.



DR. MED. RONALD FRIEDBERG

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

24/7

In der Portalpraxis ist kein Patient falsch. Jeder ist hier rund um die Uhr gut aufgehoben.

Neue gemeinsame Notfallversorgung

Mitte März wurde in Siegen die gemeinsame „Portalpraxis“ von Marien Gesellschaft und Kassenärztlicher Vereinigung Westfalen-Lippe (KVWL) eröffnet. Das neue Angebot mit einem gemeinsamen Empfangstresen für Patientinnen und Patienten soll dazu beitragen, als Integriertes Notfallzentrum den Service für die Bevölkerung weiter zu verbessern.

Das Planungsteam um Verwaltungsdirektor Stefan Leiendecker, Marien-Ambulant-Geschäftsführer Michael Wörster, Chefarzt Prof. Christian Brülls und Dr. med. Martin Mansfeld, Notfalldienst-Beauftragter der KVWL für Siegen-Wittgenstein, ist glücklich, dass die Eröffnung der Portalpraxis trotz pandemiebedingter Pause gefeiert werden konnte.

Das Planungsteam hat eine Portalpraxis geschaffen getreu dem Motto: einfach aus der Perspektive der Patienten denken und umsetzen. Beide Seiten, die Marien Gesellschaft Siegen mit dem St. Marien-Krankenhaus und die KVWL hoben die Daumen, grünes Licht gab es dann auch von staatlicher Seite. Das Ergebnis: Es gibt einen gemeinsamen Empfangstresen für alle Patienten, die wegen eines Notfalls ins St. Marien-Krankenhaus kommen. Dort

erfolgt eine erste Einschätzung der Beschwerden und eine Entscheidung darüber, ob eine ambulante Behandlung durch den diensthabenden Arzt bzw. Ärztin der KVWL erforderlich ist, die Zentrale Notaufnahme (ZNA) des Krankenhauses eingebunden werden muss oder der Patient an einen Haus- oder Facharzt verwiesen werden kann.

„Dank der Ein-Tresen-Lösung in der neuen Portalpraxis können wir gemeinsam die medizinische Notfallversorgung der Patientinnen und Patienten so einfach und schnell wie möglich gestalten. Notfallmedizinische Kompetenz und allgemeinmedizinische Erfahrung gehen hier Hand in Hand – das kommt in erster Linie den Patienten zu Gute“, so Dr. Mansfeld von der KVWL. Die KVWL richtet sich mit ihrem Teil des Angebots an Bürgerinnen und Bürger, bei denen abends oder am Wochenende akute Beschwerden auftreten, deren Behandlung nicht bis zur Öffnung der Arztpraxen warten kann.

Durch die Portalpraxis werden vor allem „vulnerable Gruppen“ – das sind ältere, besonders kranke und auf Hilfe angewiesene Menschen – optimal versorgt. „Ein Drehtüreffekt, also ein wiederholtes Aufsuchen der Notaufnahme aufgrund von Unklarhei-



**Die Hilfe-
suchende
sollen unmittel-
bar zielgerich-
tet zur richtigen
Versorgung
gesteuert
werden.**



**PROF. DR. MED.
CHRISTIAN BRÜLLS**

Chefarzt der Klinik für
Anästhesie, Intensiv- und
Notfallmedizin

ten, wird so vermieden“, erklärt Chefarzt Prof. Dr. Christian Brülls. „Auch können Menschen, die nicht so vertraut mit dem Gesundheitssystem sind – insbesondere jüngere Patientinnen und Patienten – besser und kosteneffektiver gesteuert werden.“

„In der Portalpraxis im St. Marien-Krankenhaus Siegen ist jeder richtig aufgehoben, denn im Gegensatz zu anderen Notaufnahmen bieten wir hier die komplette sektorenübergreifende Versorgung an“, erklärt Michael Wörster, Geschäftsführer von Marien Ambulant. „Dieses Konzept verringert die Inanspruchnahme der Krankenhaus-Notaufnahme, denn jeder Vierte gehört nicht dorthin, bindet jedoch Kapazitäten für erheblich Kranke“, ergänzt Stefan Leiendecker, Verwaltungsdirektor des St. Marien-Krankenhauses Siegen.

„Das arbeitsteilige Modell der Portalpraxis führt zwei Welten an einem gemeinsamen Tresen zusammen und sorgt damit für massive Entlastungen“, bestätigt auch Dr. med. Martin Junker, der Leiter der KVWL-Bezirksstelle für Südwestfalen.

Die Portalpraxis nahm Mitte März den Betrieb auf und steht allen Patientinnen und Patienten offen. In den Zeiten des Kassenärztlichen Bereitschaftsdienstes (Montag, Dienstag, Donnerstag von 18:00 bis 22:00 Uhr, Mittwoch und Freitag: 13:00 bis 22:00 Uhr und Samstag, Sonntag, Feiertage

von 08:00 bis 22:00 Uhr) stehen Ärztinnen und Ärzte aus den Praxen der Region für die Ersteinschätzung, die Untersuchung und Behandlung in der Portalpraxis zur Verfügung. Zu allen anderen Zeiten übernehmen die Ärztinnen und Ärzte des St. Marien-Krankenhauses diese Aufgaben. /

Weitere Informationen:

www.marien-kliniken.de/notfall und
www.kvwl.de/notfalldienst



Neues Entree



/ Der heimische Handball-Drittligist **TuS Ferndorf** hat sich schon vor Jahren professionalisiert. Das betrifft nicht nur die sportliche, sondern auch die medizinische Seite. Die medizinische Betreuung der Profi-Athleten erfolgt durch die sportmedizinische Abteilung des St. Marien-Krankenhauses und durch Marien Ambulant sowie Marien Aktiv. Gemeinsam wird nun an dem Aufstieg in die zweite Liga gearbeitet.



Studies & Auszubildende übernehmen Station



Bei Projektbeginn

Im Januar übernahmen 23 Auszubildende der Pflege und sieben Medizinstudierende im Praktischen Jahr die Führung einer Station im St. Marien-Krankenhaus Siegen.

Im Rahmen der Projektwoche erhalten die angehenden Pflegefachkräfte und Medizinerinnen und Mediziner die Möglichkeit ganz praktische Erfahrungen über die Abläufe auf einer Station zu sammeln. Und das bedeutet, dass sie den Stationsalltag selbstständig organisieren müssen. Dabei werden Sie von erfahrenen Kolleginnen und Kollegen, Ärztinnen und Ärzten, der Stationsleitung und den Praxistrainern natürlich unterstützt. Sie stehen als Expertinnen und Experten im Hintergrund immer bereit, um bei Fragen oder Unsicherheiten reagieren zu können. Am Ende des Projekts steht eine gemeinsame Reflexion, bei der sich die Gruppe im Dialog über die Projektwoche und die gewonnenen Erfahrungen austauscht.

Für die 23 Auszubildenden und sieben Studierenden ist die Projektwoche eine ebenso spannende wie anspruchsvolle Herausforderung. Neben dem fachlichen Input lernen sie auch Neues über Themen wie Zeitmanagement, Organisation und Planung, Verantwortungsübernahme, Durchsetzungsvermögen, (Selbst)vertrauen und (Selbst-)fürsorge. Und auch für das Krankenhaus wird "Neuland" be-

schrritten: „Das Projekt bereichert unser Angebot für die Auszubildenden sehr, und wir hoffen, dass durch eine moderne Vermittlung von Ausbildungsinhalten auch viele Schulabgänger, sich für eine Ausbildung als künftige Pflegefachkräfte bei uns entscheiden“, so Praxis-Koordinator Klaus Stinner. Es ist geplant, dieses Projekt als feste Institution für Auszubildende zu etablieren, so Stinner weiter.

Die Konzeption wurde erstmals im vergangenen Jahr in einem Seniorenzentrum der Marien Gesellschaft eingeführt und wurde von den Auszubildenden als positive und prägende Erfahrung gewertet. Sie konnten eine Vorstellung davon entwickeln, was später einmal auf sie zukommt.

Es gibt übrigens zwei Starttermine für eine Ausbildung: April und Oktober. Für den Ausbildungsstart im April 2023 sind noch einzelne Plätze zu vergeben. /



Austausch in der Gruppe



Pollen fliegen früher

Dr. med. Alexandra Filitz und Dr. med. Constanze Schwade aus der Marien Ambulant Praxis für Allgemeinmedizin über Pollenallergie

Was sind typische Symptome einer Pollenallergie?

Symptome wie Niesen, Fließschnupfen, Augenjucken können auf eine Pollenallergie hindeuten. Außerdem kann starkes Krankheitsgefühl mit Abgeschlagenheit auftreten. Häufig finden sich auch begleitend asthmatische Symptome wie Luftnot und Husten.

Gegen welche Pollen sind Betroffene in den meisten Fällen allergisch?

Häufig liegen Pollenallergien gegen Hasel, Erle (das sind die frühesten Allergene) sowie Birke, Gräser und zunehmend auch Beifuß vor. Desweiteren findet man ganzjährig auch häufig Hausstaubmilben- und Tierhaarallergien, welche ähnliche Symptome auslösen.

In welchen Monaten haben Allergiker besonders mit Pollen zu kämpfen?

Vor allem im Frühling und Sommer leiden viele Menschen daran, allerdings ist dies stark abhängig von den Allergenen. Hasel und Erle sind je nach Witterung bereits ab Dezember aktiv. Außerdem findet man auch jahresabhängig starke Schwankungen.

Kommt in unserer Region eine bestimmte Art von Pollen (durch ein hohes Aufkommen bestimmter Bäume) vermehrt vor?

Vor allem Hasel und Erle sind in den kommenden Wochen unterwegs und machen sich durch unterschiedliche Beschwerden bemerkbar, in den Sommermonaten sind vor allem die Gräser sehr präsent.

Viele Gräserpollen haben in den vergangenen Jahren immer wieder Höchstwerte erreicht, wodurch mehr Menschen mit allergischen Erkrankungen zu kämpfen hatten. Woran liegt es, dass Pollen häufiger vorkommen? Ist der Klimawandel damit verknüpft?

Durch den Klimawandel beginnt der Pollenflug immer früher – und auch die Menge der Pollen nimmt zum Teil deutlich zu. Hinzu kommt, dass sich das Ende einer Saison inzwischen fast mit dem Beginn der nächsten überschneidet. Auch der fehlenden Niederschlag auf Grund des Klimawandels führt zur einer Verstärkung der Pollenexposition. /



DR. MED.
ALEXANDRA FILITZ

Fachärztin für
Allgemeinmedizin,
Marien Ambulant Praxis
für Allgemeinmedizin
in Siegen-Eiserfeld



DR. MED.
CONSTANZE SCHWADE

Fachärztin für
Innere Medizin,
Marien Ambulant Praxis
für Allgemeinmedizin
in Siegen-Eiserfeld

Rückblick Corona-Pandemie

LOCKDOWN

22. März 2020

1. Corona-Lockdown tritt in Kraft



Botschaften von Station, OP und Intensivstation: „Wir bleiben für euch hier. Bleibt bitte für uns daheim!“



Heimische Wirtschaft spendet (Juni 2020)

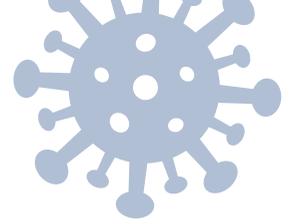


„Erzählstübchen“ ermöglicht Besuche in geschützter Atmosphäre in Haus St. Elisabeth (Juni 2020)



Mangelware Desinfektionsmittel! Apotheke des St. Marien-Krankenhauses startet mit der Produktion des (übelriechenden) „Marien-Geist“ zur Händedesinfektion





Frühjahr 2020



Kurze Entscheidungswege sind gefragt! Etablierung von Krisenstäben – Unternehmensintern und auf Ebene des Kreis Siegen-Wittgenstein



Masken-Mangel

© Sygma | Adobe Stock



Unterstützung von Universität mittels 3D-Druck von Visieren (April 2020)



Start der Corona Warn-App (Juli 2020)



Verschiedene Medienberichterstattungen



Gemeinsam sind wir stark!

1. Virtueller Herztag der Klinik für Kardiologie (Oktober 2020)



Der Siegener Herz-Tag 2020 wird virtuell!
mit Videos und Livestream mit Interaktion ...



Marien Aktiv unterstützt den TuS Ferndorf bei Bewältigung der Corona-Pandemie! (Herbst 2020)



Mitarbeitende des Hospizes nähen über 1.000 Masken (Dezember 2020)



Weitere virtuelle Veranstaltungen folgen.



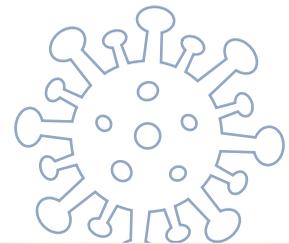
Impfstart – Erste Impfung in NRW – (27. Dezember 2020)



Impfstart für Bewohnerinnen und Bewohner im Marienheim!



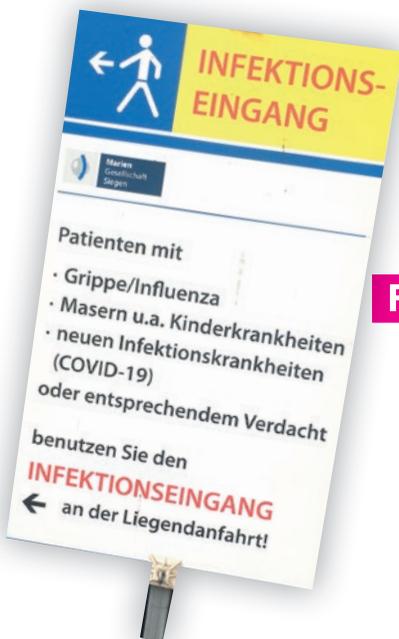
Die etwas anderen Berliner zu Karneval



Sensibilisierungs-Kampagne: Keine Macht den Viren! (Frühjahr 2021)



Innerhalb von fünf Tagen circa 30 Beiträge zur Mitmachaktion, darunter auch Bewegbild-Beiträge ganzer Abteilungen

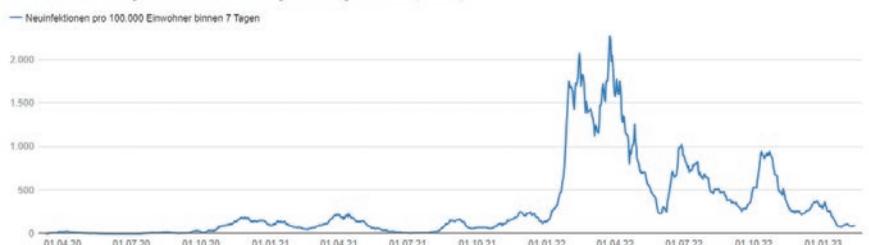


Auf allen Kanälen beworben, Intranet, Newsletter und Social Media wie Instagram, Facebook & Co.

Frühjahr 2022

Höchststand der Corona 7-Tage-Inzidenz für den Kreis Siegen-Wittgenstein wird **Anfang 2022** erreicht.

COVID-19 7-Tage-Inzidenz für Siegen-Wittgenstein (Kreis)





Frühjahr 2021

Impfstart für Mitarbeitende der Marien Gesellschaft
(Januar 2021)



Aufbau der Impfpraxis in der Mitarbeiter-Kantine



Während der Pandemie fanden Balkonkonzerte in den Pflegeheimen und im Hospiz statt.



Gezwungenermaßen neues Format:
Digitaler Jahresempfang 2021
(März 2021)



4. Siegener Women's Run und 18. Firmenlauf trotz Corona und gehen in die nächste Runde!
(September 2021)



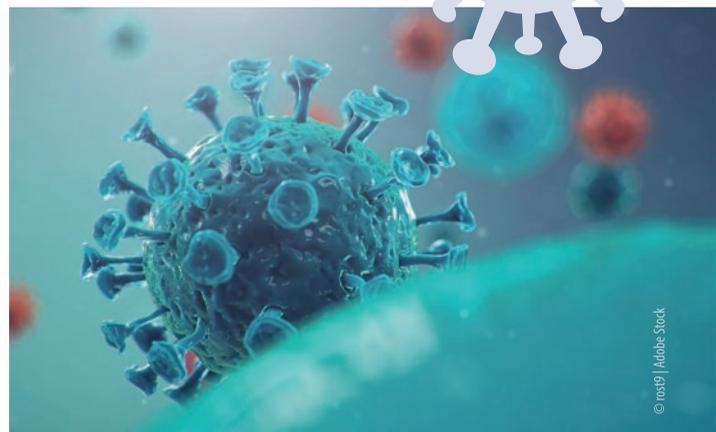
Gemeinsam sind wir stark!



1. März 2023

Auslaufen der Corona-Schutzmaßnahmen.

Drei schwierige Pandemiejahre sind vorbei, viel bisher Unvorstellbares geleistet. Langsam kehren wir zurück in die Normalität. Stolz und Erleichterung: Es ist überstanden! Allen Mitarbeitenden ein ganz großes Dankeschön für das herausragende Engagement in den zurückliegenden Corona-Jahren 2020 – 2022!





Marienhospital
im Jahr 1918.

Zwischen den Kriegen

Nach dem Ersten Weltkrieg fing es in der Kampfenstraße eher bescheiden an. Man entdeckte, dass in einem Giebel des Altbaus von 1869 ein Schwammpilz eingezogen war, der das Gebäck zu zerstören drohte. Eine Sanierung musste erfolgen, doch war das Geld knapp. Im Mai 1922 sollte schließlich mit der Sanierung begonnen werden. Nur kämpfte man zugleich gegen den Schwammpilz und die Inflation; man behalf sich schließlich mit Spendenaufrufen. Und im Sommer 1925 wurde dann tatsächlich diese Baumaßnahme beendet.

Viel Zeit zum Innehalten blieb nicht. Denn im Januar 1927 wurde schon wieder ein Erweiterungsprojekt beschlossen: die Anlage von verglasten Liegehallen am Ende des Südflügels, in denen die Patienten gemäß der damals gängigen Therapie Ruhe, Licht und frische Luft genießen sollten. Wieder galt es Geld- und Sachspenden einzuwerben, und schon im Sommer war der Anbau abgeschlossen.

Größtes Krankenhaus der Region

Halten wir nun einen Augenblick inne, um uns den Baukörper von 1927 anhand der überlieferten Beschreibungen vor Augen zu führen: Im Zentrum des Komplexes, durch einen Vorgarten mit Mauer von der Kampfenstraße getrennt, lag der bereits erwähnte aufgestockte Altbau. Der südliche Anbau von 1905 knickte davon rechtwinklig nach Westen ab, während der nördliche Anbau von 1914 nach Osten, also wieder zur Kampfenstraße zeigte.

Im Erdgeschoss des Altbaus waren die Verwaltung, Wartezimmer, Untersuchungsräume und acht Krankenzimmer untergebracht; im südlichen Anbau lag die Isolierabteilung mit sieben Krankenzimmern und im nördlichen Anbau die Kapelle. Der

erste Stock beherbergte im Altbau 18 und im Südflügel weitere fünf Krankenzimmer, ein Labor und einen Raum für Augenoperationen sowie im Nordflügel den OP und die Röntgenräume. Im zweiten Stock und im Mansardengeschoss lagen insgesamt noch einmal 48 Krankenzimmer und die Schlafräume für die Schwestern. Unter dem Dach befanden sich die Mädchenzimmer und ein Trockenboden und im Keller eine Reihe von Diensträumen wie Küche, Waschküche, Bügelstube, Heizung, Desinfektionsräume und Kohlenlager.

Der Haupteingang war teilweise mit Marmor ausgekleidet und die Decken mit Stuck verziert, die Treppenhäuser hatten Majolika-Wandbeläge. Die Korridore im Erdgeschoss und im ersten Stock waren mit Terrazzoböden verkleidet, die anderen Flure hatten Plattenböden und die Krankenzimmer einfaches Linoleum. Mit insgesamt 220 Betten war das St. Marien-Krankenhaus damals das größte Krankenhaus im Dreieck zwischen Köln, Hagen und Gießen.

Der Weg ins Unglück

Wie ging es weiter? Im Mai 1928 wurde entschieden, einen weiteren Anbau an die Nordseite zu setzen, und zwar nach Westen hin, parallel zum Südflügel von 1905. Heute kaum vorstellbar: Der Rohbau wurde bereits im gleichen November fertiggestellt, nur zwei Monate nach der Grundsteinlegung. Mit dem Bezug des Erweiterungsbaus im Jahr 1930 war die Kapazität schließlich auf 275 Betten erweitert worden. Dann begann auch schon mit der braunen Diktatur das dunkelste Kapitel der deutschen Geschichte und auch des St. Marien-Krankenhauses, das schließlich mit dessen fast vollständigen Zerstörung endete. /

Das Siegener Versorgungsmodell

In einer Region wie Siegen-Wittgenstein, die einerseits stark von der Großstadt Siegen als Oberzentrum geprägt wird und andererseits über einen großen ländlichen Einzugsbereich – über zwei Bundesländergrenzen hinweg – verfügt, kommt Akteuren wie der Marien Gesellschaft Siegen gGmbH eine besondere Stellung für die sektorübergreifende Gestaltung des Gesundheitswesens und in der Verantwortung der Versorgungssicherheit für die Bürger zu.

Ziel des in Siegen entwickelten Versorgungsmodells ist es, im unmittelbaren Versorgungsgebiet ein umfassendes medizinisches Leistungsangebot auch außerhalb der Großstadt Siegen und auch außerhalb des tradierten stationären Versorgungsauftrages eines Akutkrankenhauses sicherzustellen. Der Patient steht dabei im Fokus. Das Modell betrachtet dabei die Fächerkombination des Schwerpunktversorgers „St. Marien-Krankenhaus Siegen“ in dem unmittelbaren Zusammenhang vor- und nachgelagerter ambulanter Versorgungsstrukturen.

Besondere operative Kompetenz

Betrachtet man das Siegener Versorgungsmodell näher, so zählt hier der über Jahrzehnte entwickelte Aufbau des St. Marien-Krankenhauses Siegen in die jetzt vorliegende Struktur ein. Es handelt sich bei diesem um ein Klinikum mit einer ausgesprochen starken operativen Kompetenz in all seinen Kernbereichen. Folgerichtig liegt der Fokus des Modells hierauf und inkludiert einen dreistufigen Ansatz des Operierens, entlang der Gesetzgebung und des artikulierten Patientenwillens: Highend-OPs im stationären sowie ambulanten Bereich in zentralen Strukturen und ambulante, weniger anspruchsvolle OPs an einzelnen Standorten in der Fläche.

Im stationären Bereich stehen hierfür acht Operationssäle inklusive einem Hybrid-OP zu Verfügung; komplexe Eingriffe, auch mittels der robotischen Chirurgie sind hier möglich. Highend-OPs machen auch weitere Infrastrukturkomponenten erforderlich: So steht im St. Marien-Krankenhaus seit 2022 eine state-of-the-art Intensivstation zur Verfügung. Als zentrale Struktur wird für den am-

bulanten Highend-Bereich ein OP mit zwei Sälen und ein Eingriffsraum im Ambulanten Zentrum in unmittelbarer Nachbarschaft zum St. Marien-Krankenhaus Siegen vorgehalten; weniger anspruchsvolle OPs erfolgen an einzelnen Standorten in der Fläche.

Dieser dreistufige Ansatz beim Operieren eröffnet schließlich die Möglichkeit, vorhandene Kapazitäten im Sinne des Patienten bestmöglich anzubieten und zugleich redundante Strukturen zu vermeiden.

Letztendlich wird durch das Siegener Versorgungsmodell dem Wunsch der Patienten und des Gesetzgebers nach einer zunehmenden Ambulantisierung operativer Eingriffe Rechnung getragen. /



Ganzheitliche Versorgung

„Geben Sie nicht den Standort preis!“

Ausstellung der Ukrainischen Künstlerin Olena Ukraintseva im Ambulanten Zentrum Albertus Magnus

Die Marien Gesellschaft Siegen zeigte vom 23. Januar bis zum 24. Februar 2023 im Ambulanten Zentrum Albertus Magnus Werke der Ukrainischen Künstlerin Olena Ukraintseva. Die Ausstellung trug den Titel „Geben Sie nicht den Standort preis!“.

Geboren und aufgewachsen ist Olena Ukraintseva im Südosten der Ukraine, in der Asowschen Steppe, am Ufer des Asowschen Meeres. Ihre Geschichte ist recht gewöhnlich: „Ich bin zu Schule gegangen, habe dann ein Studium abgeschlossen und eine ‚normale‘ Stelle als Ökonomin angetreten. Dann kamen Hochzeit und Kinder“, berichtet die Künstlerin. Der Traum von der Malerei blieb währenddessen ein Traum. Doch vor zehn Jahren schrieb sie sich in die Charkiwer Design- und Kunstakademie ein. Nach und nach nahm Ukraintseva an Ausstellungen teil, organisierte schließlich selbst Kunstprojekte und trat dem Nationalen Künstlerverband der Ukraine bei. „Inspiriert hat mich meine Heimatstadt Mariupol – brutal und industriell, aber mit einer langen Geschichte, schöner Natur und geschützten Gebieten.“ Dann kam der Krieg: „Mein Leben, meine ganze Lebensweise wurde in den 25 Tagen, die ich in der Stadt unter Beschuss und Bombardierung verbrachte, zerstört. Die gemütliche, gesellige, laute Stadt gab es nicht mehr – stattdessen



Olena Ukraintseva

zerstörte Läden und Wohnhäuser, die mehrere Tage brannten, Tag und Nacht leere Straßen, beängstigender Lärm von Flugzeugen und ständige Explosionen, fern und nah. Wir flohen.“

Während der Flucht konnte Olena Ukraintseva nicht malen. „Wir hatten ja nicht einmal grundlegende Dinge wie Strom, Gas, Netz, Internet, Wasser. Es war einfach zu kalt zum Malen – die Temperatur im Haus erreichte gerade einmal fünf Grad. Nachts bedeckte eine Eisschicht das Wasser in den Tassen“, erinnert sie sich. Daher schrieb sie ihre Ideen für Gemälde auf und zeichnete mit einem Bleistift Skizzen. „Ich fing erst wieder an zu malen, als ich in Deutschland war. Mit Acrylfarben malte ich alles, was während des Krieges in Mariupol passiert ist. Acryl ist für mich ein totes, lebloses



Impressionen von der Ausstellungseröffnung





Werke von
Olena Ukraintseva

Material. Wie auch das Leben in einer blockierten Stadt - ohne Geschmack, ohne Farbe, ohne Geruch, in ständiger Erwartung, wann es auf die eine oder andere Weise enden wird.“ Gemälde über die Ukraine selbst malt sie hingegen mit Öl, weil es etwas Lebendiges ist, wie das Material.

Die in Siegen gezeigte Serie trägt den Titel „Geben Sie nicht den Standort preis!“; in den Bildern ist eine Verpixelung angedeutet. Der Hintergrund hierzu liegt im Kriegsgeschehen selbst. Jeden Tag gibt es an verschiedenen Orten des Landes Explosionen. Das macht Angst, denn Freunde, Bekannte, Verwandte sind in der ganzen Ukraine verstreut und wenn es in ihrer Nähe einen Einschlag gibt, möchte man wissen, wie es ihnen geht. Fotos sind da ein Mittel. Doch auf Fotos frei zugänglicher Quellen ist es unmöglich, etwas vom Umfeld zu erkennen. Denn alle Merkmale, die zur Bestimmung des Standorts und zur Vorbereitung des nächsten Angriffs verwen-

det werden können, sind hinter einem „Tarnnetz“ aus Pixeln verborgen. Nur anhand der Bildbeschriftung können wir erkennen, welcher Teil des Landes im Bild ist.

Die Ausstellung im Ambulanten Zentrum war Teil der Ausstellungsreihe „MediArt“, in der seit über 20 Jahren zeitgenössische Künstler ihre Werke in einem medizinischen Umfeld präsentieren. „Wir freuen uns, dass wir mit den Gemälden Olena Ukraintsevas eine sehr ausdrucksstarke Ausstellung zeigen können“, so Ausstellungsorganisator Dr. Christian Stoffers von der Marien Gesellschaft Siegen. „Hinter den Pixeln verbirgt sich die eigentliche Schönheit der Ukraine und damit das schmerzliche Gefühl für eine zerstörte Heimat.“ Bei MediArt haben sich 2001, unterstützt durch die UNESCO, zahlreiche Einrichtungen des Gesundheitswesens zusammengeschlossen, um die Kunst und Kultur innerhalb medizinischer Einrichtungen zu fördern. /



Mobilität elektrisiert

E-Bike-Sharing-Station am St. Marien-Krankenhaus eröffnet

Velocity Siegerland eröffnet E-Bike-Sharing-Station am St. Marien-Krankenhaus Siegen. Über 3.000 Stunden freie Fahrt hat dabei die Marien Gesellschaft Siegen für ihre Mitarbeitenden reserviert, die ab sofort zwischen den einzelnen voll automatisierten Stationen des Sharing-Anbieters pendeln können. Das St. Marien-Krankenhaus Siegen ist mit seiner zentralen Lage in der Krönchenstadt einer der Knotenpunkte für das neue Mobilitätsangebot.

Die Marien Gesellschaft Siegen sieht hierbei insbesondere Vorteile für die Mobilität im Unternehmen. E-Bike-Sharing ist nämlich etwas Situatives und nur bedingt geeignet, die Mitarbeitenden zu einer Fahrt von Zuhause zum Arbeitsplatz zu motivieren. Denn die Zeit läuft mit, auch wenn das Bike über Nacht geparkt wird. Deswegen gibt es bereits zusätzliche E-Bike-Leasing-Angebote der Marien Gesellschaft Siegen für ihre knapp 2.500 Beschäftigten für den privaten Gebrauch; im Parkhaus wurde extra am St. Marien-Krankenhaus Siegen ein Teil für die E-Biker reserviert.

Das Sharing-Angebot wird interessant etwa für innerstädtische Fahrten von einem Standort der Marien Gesellschaft zum anderen; die Marien Gesellschaft Siegen hat über 30 Standorte, fünf davon im Stadtgebiet von Siegen verstreut. Doch sind auch private Szenarien denkbar, wenn beispielsweise größere Einkäufe transportiert werden müssen. Oder der Trip vom Krankenhaus in die City zum Feierabendshopping.

„Der Standort überzeugt sowohl aufgrund der direkten Lage unmittelbar am Krankenhaus, als auch wegen der vielen Einkaufsmöglichkeiten in attraktiver Nähe zum Kaisergarten und der Siegener Innenstadt,“ so Yara Stahlschmidt, Geschäftsführerin von Velocity Siegerland. „Wir freuen uns mit der Marien Gesellschaft Siegen einen weiteren starken Partner gefunden zu haben, der den Nachhaltigkeitsgedanken nach außen lebt und das Mobilitätsangebot im Siegerland aktiv mitgestaltet.“

Das geliehene E-Bike bietet eine zeitgemäße und attraktive Erweiterung des



**Wir hoffen,
dass die E-Bikes
viel genutzt
werden.**



MICHAEL ZALL

Betriebliches
Gesundheitsmanagement
Marien Gesellschaft Siegen

Mobilitätsangebots in Siegen, wie sie aus anderen Großstädten gar nicht mehr wegzudenken ist. „Wir hoffen, dass die E-Bikes viel genutzt werden. Je mehr Räder auf den Straßen sind, desto mehr Menschen werden motiviert, diese Alternative auch einmal z.B. für eine kurze Dienstfahrt auszuprobieren – auch wenn sie mit dem Auto zur Arbeit gefahren sind“, so Hans-Jürgen Winkelmann, Hauptgeschäftsführer der Marien Gesellschaft Siegen. Er sieht E-Bike-Sharing als eine von ganz vielen Stellschrauben für eine neue Form der Mobilität.

Mit einem Augenzwinkern fügt er eine historische Parallele zum Thema Mobilität hinzu: „Die weltweit erste Linienbusverbindung führte vor 150 Jahren von Deuz bis zur Siegener Kampfenstraße, wo sich auch heute das St. Marien-Krankenhaus Siegen befindet. Damals wie heute hat man sich mit neuen Formen von Mobilität beschäftigt.“ Er sei deshalb gespannt, wie sich dieses neue Konzept entwickeln werde. Leihstationen von Velocity gibt es derzeit schon an über 20 Standorten, darunter die Campus der Universität Siegen und auch in Geisweid, Weidenau und Netphen./



Hans-Jürgen Winkelmann und Yara Stahlschmidt

Gänsehautmoment erfährt Fortsetzung

Es war der Gänsehautmoment im Gläser-Saal, als sich im März vergangenen Jahres dreihundert Zuschauer des Siegener Hospiz-Konzerts zum Friedengebete erhoben und des Leids der Menschen in der Ukraine gedachten. Gefolgt wurde das Gebet von der von sechzig Musikern des Heeresmusikkorps Koblenz vorgetragenen Europa-Hymne, die die Gäste ebenfalls stehend verfolgten und anschließend mit ausdauerndem Beifall bedachten. Momente wie diesen rufen die Konzerte, die seit der Eröffnung des Marien Hospiz vor fünf Jahren stattfinden, regelmäßig hervor. Ausgerichtet werden die Konzerte von der Katholischen Sozialstiftung Siegen-Wittgenstein, vertreten durch die Vorstände Hubert Berschauer und Hans-Jürgen Winkelmann. Nun erhielt das Musikkorps erneut den Einsatzbefehl in der Siegerlandhalle in Siegen für den wichtigen gesellschaftlichen Zweck, der Unterstützung des Hospiz auf der Eremitage, zu konzertieren. Das Heeresmusikkorps unter dem Dirigat von Oberstleutnant Alexandra Schütz-Knospe gilt als eines der renommiertesten Orchester der Blasmusikszene. Das Heeresmusikkorps Koblenz wurde 1956 in Idar-Oberstein aufgestellt und schon 1957 nach Koblenz verlegt; hier ist das Musikkorps noch heute stationiert. Schirmherr des Hospiz-Konzerts ist Siegens Bürgermeister Stefan Mues.

Markierte das Konzert im vergangenen Jahr den gerade durchschrittenen Höhepunkt der Pandemie und den Neustart für die Einwerbung der für den Hospizbetrieb wichtigen finanziellen Mittel, so sind die Sorgen gefühlt und auch tatsächlich nicht kleiner geworden. „Wir sind sehr froh darüber, dass wir auch in diesem Jahr die Reihe der Siegener Hospiz-Konzerte mit diesem hochklassigen Orchester fortsetzen können“, berichtet Dr. Christian Stoffers, der für die Katholische Sozialstiftung Siegen-Wittgenstein die Benefizkonzerte organisiert, und unterstreicht deren Bedeutung für das Hospiz: „Wir sind sehr dankbar für die vielfältige lokale Unterstützung für das Hospiz, große Veranstaltungen wie unsere Reihe sollen hierzu ergänzend die gesamte Region auf diese wichtige Einrichtung aufmerksam zu machen“, heißt es von der Stiftung: Für das Hospiz auf der Eremitage sei für den Unterhalt ein sechsstelliger Eurobetrag angesetzt, der alleine über Spenden finanziert werden müsse – „eine nie endende Aufga-

be“, sagt Dr. Christian Stoffers. Das heißt: „Es muss im wahrsten Sinne des Wortes noch viel getrommelt werden für Spenden.“

Man freue sich da über die Unterstützung der Bundeswehr, die mit einem sechzigköpfigen Orchester ein Konzert für das Hospiz durchführt; dessen hoher Bekanntheitsgrad entstand insbesondere durch die Produktion von Tonträgern und durch Auftritte in Rundfunk und Fernsehen. Musikalische Leckerbissen von Klassik über Marsch-Musik bis hin zu Musical werden sich in einer zweieinhalbstündigen Show im Gläser-Saal aneinanderreihen. Das Musikkorps verzichtete auf eine Gage, so kommt der Erlös voll dem Hospiz zugute. /



Abwechslungsreiches Programm

Gespielt wurden u.a. „Nabucco Overtüre“ von Giuseppe Verdi, „Shakespeare Pictures“ von Nigel Hess, „Overture to a pops concert“ von Henry Mancini, „Far and away“ von John Williams und „Lullabye“ von Billy Joel.



/ Am 8. März, dem internationalen Frauentag, fiel der symbolische Startschuss zur Vorbereitung auf den 6. Siegener Women's Run. Alexandra Netzer, Petra Gahr und Dr. Ilka Kaltschmidt vom Hauptsponsor Marien Gesellschaft sind Teil des Kompetenzteams und freuen sich auf eine Veranstaltung von Frauen für Frauen am 3. September 2023 an der sieg-arena.



powered by:

 **Marien Gesellschaft Siegen**



womensrun.de **:anlauf**



Impressionen

Tag der offenen Tür im
Bildungsinstitut für
Gesundheitsberufe
am 21.01.2023





KENNENLERNEN
GANZ BIG!



ChatGPT heißt ein neues auf künstlicher Intelligenz basierendes digitales Sprachmodell, das binnen Sekunden Problemlösungen aller Art ausspucken kann. Gefragt nach Herzklappenfehler, erwidert ChatGPT: „Ein Herzklappenfehler ist eine Fehlfunktion einer oder mehrerer Herzklappen, die dazu führt, dass das Blut nicht richtig durch das Herz strömt.“ Auch bei komplexeren Fragen weiß die künstliche Intelligenz der kalifornischen Firma „OpenAI“ eine schnelle und auch einfach formulierte Antwort und das sekundenschnell.

Das ist alles sehr beeindruckend und drängt einen Einsatz etwa auf einer Klinikwebsite geradezu auf, wenngleich manchmal auf komplizierte Fragen nur plausibel klingende Antworten gegeben werden. Oder auf die einfache Frage, ob man nun Fußpilze essen könne, erscheint dann der Hinweis, dass es wichtig sei, gesunde Ernährungspraktiken zu befolgen und sichere Lebensmittel zu essen. Vielleicht nimmt ChatGPT hier jedoch auch nur eine nicht ganz erstgemeinte Frage wahr und beantwortet sie entsprechend humoristisch.

Dynamisches und lernfähiges System

Regelmäßig taucht jedoch auch der Hinweis auf, dass das System zu dem gefragten Thema keinen Zugang zu Echtzeit-Informationen aus dem Internet hat; denn es schöpft seine Informationen aus der Dateneingabe, die im Herbst 2021 endete. Damals hatte der Bundesgesundheitsminister noch ein anderes Parteibuch, und das Ende der Corona-Pandemie war noch nicht ausgemacht. Sachverhalte, die danach verbreitet wurden, kommen also nicht vor. Auch mit den Quellen tut sich ChatGPT etwas schwer. Gleichwohl beantwortet das Programm problemlos eingetippte Folgefragen, gibt auch Fehler zu, präzisiert bei wiederholten Anläufen seine Angaben und lässt sich eher schwer aufs Glatteis führen. Auch ist der dynamische Aspekt zu sehen, denn das System wird auch seine Aktualisierungen erfahren – vermutlich im Frühjahr 2023. Eine Modererscheinung dürfte das System nicht sein, denn es stellt schon in seiner aktuellen Erprobungsphase die klassischen Suchmaschinen in den Schatten. Lässt man ängstliche Lehrerstimmen außen vor, die viele Schummeleien bei gestellten Hausarbeiten fürchten, steckt sehr viel nutzenstiftendes Potenzial in ChatGPT.

Wie bei vielen Themen seit der Einführung von Social Media vor nunmehr 15 Jahren wird es zu Beginn hauptsächlich nicht darum gehen, ob das einzelne Krankenhaus auf diese Entwicklung aufspringt und das digitale Sprachmodell für seine Belange einsetzt. Vielmehr werden die in den Kliniken Tätigen mit Patienten konfrontiert werden, die sich ihr Laienwissen smart kombinieren lassen. Diese „Digital Native“-Patienten werden plausibel klingende Antworten mitunter nicht hinterfragen, selbst wenn diese unpräzise oder gar falsch sind. Das mag ein Risiko für den Patienten sein, doch ist längst nicht jeder Mediziner so sattelfest, dass er oder sie manches Nichtwissen nicht mit seinem weißen Kittel zu kaschieren sucht. Später wird sich das Krankenhaus jedoch aus der passiven Rolle herausbegeben und ChatGPT aktiv einsetzen, denn das medizinische Wissen wird immer komplexer.

Bots längst Teil der Kommunikation

Und wie sieht der Einsatz in dem recht banalen Tätigkeitsfeld eines Kliniksprechers aus? Eine Pressemitteilung lässt sich in den Grundzügen wesentlich schneller zusammenstellen als mit dem Kollegen aus Fleisch und Blut. Und in den seltensten Fällen hat es von Goethe in den OP-Saal verschlagen, der genauso zielsicher formulieren wie schneiden kann. Daher ist der Einsatz, wenngleich das Geschriebene – wie sonst im Übrigen auch – gewissenhaft fachlich zu prüfen ist, in der Klinikkommunikation durchaus sinnvoll. Natürlich kann man dann ganz neu über die Personalstärke diverser Presseabteilungen in Krankenhäusern nachdenken. Unabhängig von dem hier vorgestellten ChatGPT sind überdies unterschiedliche autonome Systeme schon längst in der Kommunikation angekommen, wenn es beispielsweise um die Verteilung von Anfragen gilt. Zu nennen ist hier der 2023 entwickelte Bot für Bewerberanfragen bei der Marien Gesellschaft Siegen. Auch eine Anwendung mit künstlicher Intelligenz zur Besuchersteuerung im Internet ist hier in der Umsetzung.

Kritiker ficht all das Positive nicht an. Sie sehen in dem System eine große Gefahr für Leib und Leben. Mehr noch: Sie befürchten, dass es Maschinen wie ChatGPT irgendwann möglich sein könnte, die Kontrolle über die Menschheit zu übernehmen und sie zu unterdrücken. Nicht weniger dramatisch artikuliert:

Künstliche Intelligenz vs.

Chat GPT auf dem Vormarsch

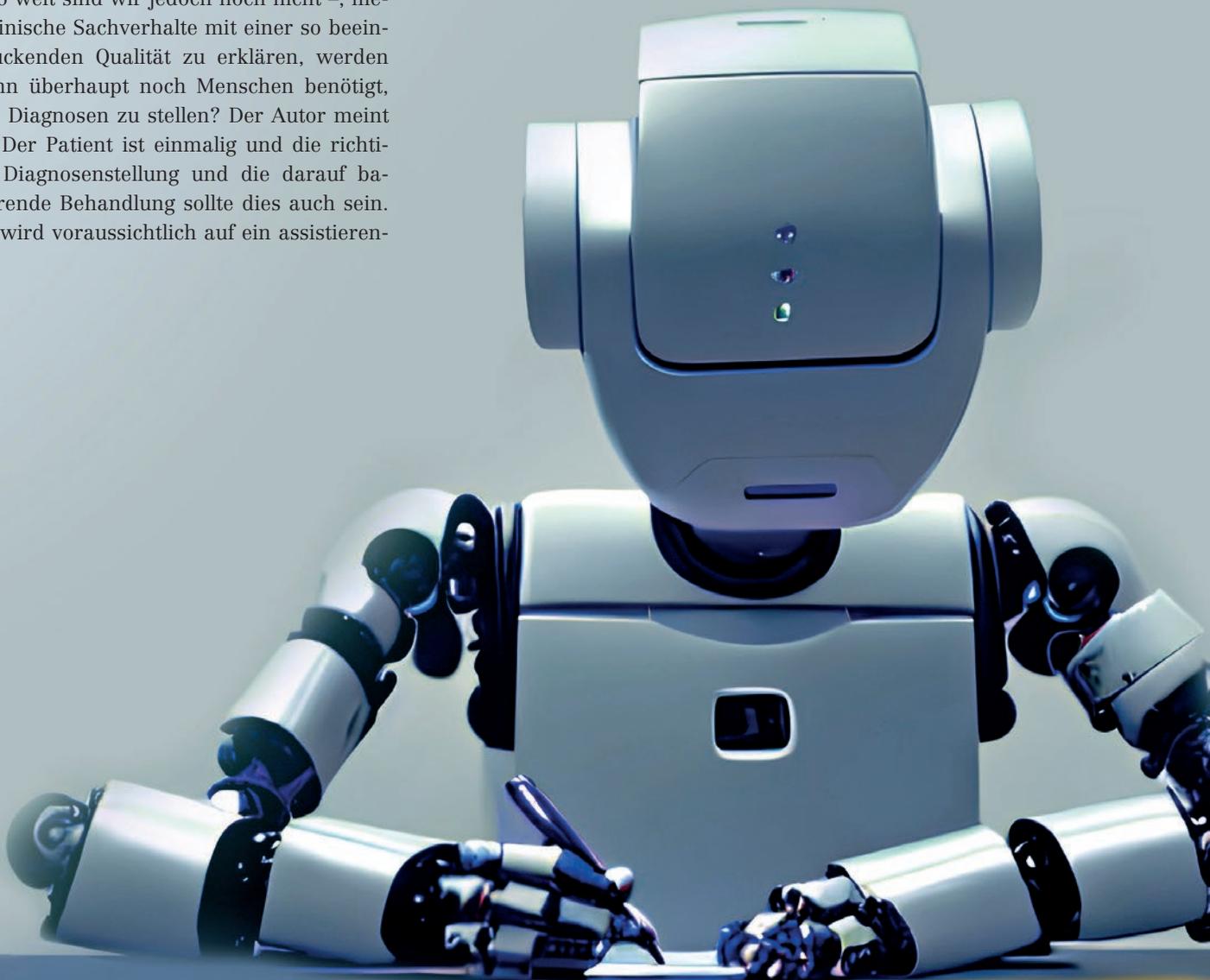
Ärzte sehen ihre Deutungshoheit für medizinische Themen in Gefahr, wenngleich nicht jeder Fragende ein Problem schildert, dessen Darlegung einer Entscheidung zwischen Tod und Leben gleichkommt. Dogmatische Gefechte zwischen Schwarz und Weiß werden geführt, wo es doch so schöne Graustufen gibt. Und sowieso fehlt das Zertifikat, das wie eine Monstranz durch die digitale Debatte in deutschen Krankenhäusern getragen wird und viele Innovationen zum Schaden aller hierzulande ausgebremst hat.

Sinnvolles Werkzeug entsteht

Wenn eine künstliche Intelligenz es vermag – so weit sind wir jedoch noch nicht –, medizinische Sachverhalte mit einer so beeindruckenden Qualität zu erklären, werden dann überhaupt noch Menschen benötigt, um Diagnosen zu stellen? Der Autor meint ja: Der Patient ist einmalig und die richtige Diagnosenstellung und die darauf basierende Behandlung sollte dies auch sein. Es wird voraussichtlich auf ein assistieren-

des System hinauslaufen, bei dem medizinisches Expertenwissen mit der Maschine interagiert. Für diejenigen, die heute schon „Dr. Google“ als Gegner sehen, wird es hingegen schwer.

ChatGPT wird sich hin zu einem überaus sinnvollen Werkzeug entwickeln, das die Möglichkeiten der Digitalisierung demonstriert. Um das in diesem Punkt doch eher behäbige deutschen Gesundheitswesen jedoch aus der Reserve zu locken, wird dieses allein nicht genügen. /



Behäbigkeit

lustiges Bühnenstück	▼	Stern im ‚Pegasus‘	gefrorenes Wasser	Rednerbühne im alten Rom	▼	Vorname der Riefenstahl	Gegenteil von konvex	großer kasachischer See	Männernamen	Gestalt in ‚1001 Nacht‘	▼	Hawaii-Blumenkranz	▼	niederl. Branntwein
Inhaltslosigkeit	▶		▼	▼		Heilteepflanze	▶	▼	▼			▼		tadeln, bevorzugen
negatives elektrisches Teilchen	▶	○ 4				niederl. Fürstengeschlecht	▶		○ 1					kurzlebiges Erfolgslied
ein Priester	▶									Gärungsgetränk	▶	○ 3	▼	
▶			Werkzeug zum Malen		Stadt in Piemont	regelmäßige Wetterlage	▶					Reim	▶	
zum Hausgehöriger Platz		‚Prag‘ in der Landessprache	▶		▼			Rosenart		Volksvertreter (Abk.)		Unterhaltung		
Erdzeitalter	▶		○ 9			dichtend: Freund	▼	▼	Meeresfisch	▶				
unbestimmter Artikel	▶			Anisgebäck aus Aachen	▼		Abkochbrühe	▶		○ 5	Autor von ‚Ariane‘ † 1931	▼	ärztliche Betäubung	▶
germanischer Volksstamm		französischer Sänger (Gilbert)	Metallstab mit spitzem Ende	▶					Bargeld (ugs.)	▶				
▶	▼				etrusk. Ruinenstätte bei Rom	▶			▼	ein Orientale			Aalgabel	naut. Längenmaß (1852 m)
südam. Knollenfrucht		Wortteil: Landwirtschaft	▶				rechter Nebenfluss der Rhône	▼		Energieerzeuger (Kw.)	▶			
▶			Bund, Bündnis Fluss in Bayern	▼	Wolfsspinne	▶								flüssiges Gewürz
Propaganda	▶					○ 10				Tonsilbe		Ausruf des Ekels	▶	
Stimmzettelbehälter	▶				Theatertruppe	▶				▼				Initialen Eastwoods
Gewittererscheinung	▶						griech. Göttin der Zwiebrucht	▶				Leitungssysteme	▶	

Liebe Leserinnen und Leser,

Gesucht wird eine Veranstaltungsreihe des St. Marien-Krankenhauses. Wie lautet das Lösungswort? Bitte die Lösung aufschreiben und bis zum 15. Mai 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 Heike Daub aus Siegen.

eine Leuchte	▼	▼	Fußglied	Trauerstein	▼	Norm	▼	Fahrt zum Ziel	italienisch: drei	gefährlich, gewagt	ein Trillionstel Teil	Sportgröße	Almhirtin	Wortteil: global
▶		○ 11		▼				Schienenweg	▶	▼	▼	▼	▼	▼
▶								Krieger im MA.	▶					
Leiter einer Priesterschule			Fünfpesetenstück (span.)			Verheiratetsein	▶			○ 8				
		schnell, schnell!	▶					Schuhmacherpfriem	▶	Getreidefrucht				auf Beste ausgestattet (de ...)
Jungeisbär im Berliner Zoo	▶				leicht schwach-sinnig	antikes Reich in Südarabien	▶				Käsesorte mit roter Rinde	spanischer Artikel		
		Verwaltungseinheit	▶		Kniff, Trick				indischer Staatsmann † 1964	▶				
						französischer Männername	Malfarbe im MA.		Bienenkönigin			Überheblichkeit		
Kabarett-szene			Gewebeart	Balkangipfel	▶					weiblicher Vorfahr				
▶					○ 7			Berg in Estland	▶				österr.: Februar	russischer Frauenname
	Holzraummaß			Gradkreise (techn.)	▶					Figur bei Fontane ('... Briest')	▶			
▶					heftiger Regenschauer	○ 6		Wellenreiter	▶					
		indische Währung	▶					deutscher Krimiautor		chem. Zeichen für Astat	Hochschulreife (Kw.)		○ 2	
▶		Tonbezeichnung	▶		erläutern	▶								
			Sprühflüssigkeit	▶					Fremdwortteil: vier	▶				



Jetzt mitmachen
und einen
Überraschungspreis
gewinnen!

Bild: © fphoto / Adobe Stock

Auflösung Rätsel 108

■■■ SA ■■■ O ■■ I ■■ D ■■ A W S ■■ V E ■■ M ■■
 BARON ■ KABUFF ■ WIRBELTIER ■ EDITOR ■
 ■ BAST ■ HUETEN ■ UN ■ E ■ BIENE ■ R ■ GINA ■
 ■ G ■■ HAITI ■ RIST ■ ZWEI ■■ TULME ■■ SI ■
 ELFER ■ ONT ■ O ■ RUE ■■ KNAPPE ■■ UN ■
 BALEAREN ■ FISKUS ■ INUIT ■■ AUSSEN ■
 ■ NA ■ ZA ■ O ■ AGIO ■■ ASE ■■ S ■■ KOSMO ■■ Y ■■ H ■
 AZUBI ■ AMEN ■ D ■■ G ■■ B ■■ STROH ■■ D ■■ STAU ■
 ■■ I ■■ T ■■ HI ■■ B ■■ ISAMRATTE ■■ M ■■ KESCHER ■
 ■ TEE ■■ BAERTE ■■ PRIOR ■■ A ■■ AEGIR ■■ H ■■ GO ■
 ■ EIGEL ■■ B ■■ UN ■■ AY ■■ E ■■ FLINT ■■ P ■■ MIMIN ■
 PELE ■■ A ■■ DIREKT ■■ ETZEL ■■ M ■■ ALAIN ■■ D ■■
 ■ R ■■ O ■■ ZEANE ■■ A ■■ I ■■ SE ■■ I ■■ MUFTI ■■ S ■■ PIK ■
 ■ ERBSE ■■ NESSIE ■■ PLAGIAT ■■ UNIS ■■ AUE ■
 ■ NEUTRON ■■ TUN ■■ PENDELN ■■ HEGE ■■ ELSA ■

NEOPLASMIEN

/ Das Bauvorhaben „**Ambulantes Zentrum Nordstraße**“ auf dem ehemaligen Fischer-Areal steht nun in den Startlöchern. Es ist beabsichtigt ab Herbst dieses Jahres dort ein Gebäude zu errichten, in dem sich insbesondere Arztpraxen befinden werden. Auch werden ambulante Leistungen des St. Marien-Krankenhauses dorthin verlagert. Auf der rückwärtigen Fläche entsteht ein Parkplatz für Mitarbeitende des Krankenhauses und für Nutzer des Ärztehauses. Das Gelände – aus Perspektive des Haupthauses – jenseits der Nordstraße wurde jüngst von der Stadt Siegen zum Krankenhausgelände aufgewertet. Die Gebäude auf dem Fischer-Areal wurden bereits abgetragen, und der Bauplatz ist vorbereitet.



Simulation des neuen
Ambulanten Zentrums



© feelfant/Adobe Stock

Morgenroutine –

Der perfekte Start in den Tag

/ Ob Frühaufsteher oder Morgenmuffel. Eine individuelle Morgenroutine kann uns dabei helfen positiv und gelassen in den Tag zu starten. Hier kommen ein paar Ideen für Ihren Morgen: Vermeiden Sie die Schlummertaste und starten Sie beim Klingeln des Weckers direkt in den Tag. Lassen Sie sich am Morgen nicht gleich von äußeren Einflüssen (z.B. Smartphone) ablenken. Über Nacht verlieren wir viel Flüssigkeit. Füllen Sie nach dem Aufstehen Ihren Wasserhaushalt wieder auf und trinken Sie nach der Mundhygiene z.B. ein Glas Wasser, das regt den Stoffwechsel an und füllt die Flüssigkeitsspeicher wieder auf. Stimmen Sie sich mit fröhlicher Musik positiv auf den Tag ein oder führen Sie ein Dankbarkeitstagebuch. Starten Sie den Tag mit einem gesunden Frühstück, das Ihnen Energie gibt. Binden Sie ein Bewegungselement in Ihre Morgenroutine ein (z.B. Stretching oder Yoga). Erlauben Sie sich verschiedenes auszuprobieren und herauszufinden was zu Ihnen und Ihrem Morgen passt.



Frühlingssonne –

Hautschutz und -pflege im Frühling

/ Nach einem langen Winter freuen wir uns endlich wieder die MarienKonrekt in der Sonne im Garten zu lesen oder mit der Freundin bei einem leckeren Cappuccino im Café an der Sieg zu sitzen. Wichtig dabei, sobald die Sonne mit ins Spiel kommt gilt: Sonnenschutz nicht vergessen! Gerade nach den langen, dunklen Wintermonaten ist unsere Haut die Sonne nicht mehr gewöhnt. Dabei gewinnt sie im Frühling Tag für Tag an Kraft und wird dadurch zunehmend gefährlich. Auch unsere Hautpflege bedarf im Frühling einer Erneuerung. Haben wir im Winter noch auf sehr reich- und fetthaltige Cremes gesetzt, fällt die Pflege im Frühling weniger intensiv aus. Was unsere Haut jetzt braucht ist eine feuchtigkeitsspendende Hautpflege, die uns im Frühling einen frischen und strahlenden Teint verleiht.

Frühlingsgemüse –

Bunt und knackig

/ Endlich ist der Frühling da! Knackiges, buntes Frühlingsgemüse sorgt jetzt für Abwechslung auf unserem Teller. Da macht das Stöbern auf dem Siegener Wochenmarkt oder im Hofladen um die Ecke gleich doppelt so viel Spaß. Als Frühlingsgemüse werden jene Gemüsesorten bezeichnet, die bereits früh im Jahr in den ersten wärmeren Phasen geerntet werden können. Hierzu zählen unter anderem Kohlrabi, Spinat, Spargel, Radieschen & Co., die reich an Vitaminen sind und mit denen wir vielfältige, gesunde Speisen in der Küche zaubern können. Ein Highlight für viele ist die Spargelzeit ab Mitte April. Das besondere Plus: Frühlingsgemüse wird regional angebaut und geerntet, sodass es keine langen Transportwege benötigt. Dies ermöglicht nicht nur einen gesunden, sondern auch einen nachhaltigen Genuss. Wer gerne saisonal und regional kocht dem gibt ein Saisonkalender für Obst und Gemüse für das ganze Jahr Orientierung.



© Prael-Short/Adobe Stock



© maibaldchenko | Adobe-Stock



© Robert Kreschke | Adobe-Stock

Spazieren gehen –

Gesund für Körper und Geist

/ Ein Spaziergang an der frischen Luft wirkt sich positiv auf unseren Körper und Geist aus. Hier kommen 15 Gründe, warum wir öfter Spazieren gehen sollten: Knochen und Gelenke stärken, Muskeln trainieren, Verspannungen lösen, Immunsystem stärken, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen, Stoffwechsel ankurbeln, Heißhunger reduzieren, Konzentration steigern, Sonnenlicht tanken, Neues entdecken, Kreativität fördern, Freude erleben, Stress abbauen, Natur genießen, Schlaf verbessern.

Frühjahrsputz für die Gesundheit –

Gesund und munter



© Prostock studio | Adobe-Stock

/Langsam machen sich Frühlingsgefühle breit: Die Temperaturen werden milder, die Sonne scheint, draußen fängt es an zu blühen. Ein Frühjahrsputz für die eigene Gesundheit ist da die perfekte Gelegenheit, um die Schwere und Trägheit des Winters hinter uns zu lassen und mit neuer Energie gesund und munter in den Früh-

ling zu starten. Nutzen Sie die Kraft des Frühlings, um positive Veränderungen in Ihrem Leben anzustoßen. Brechen Sie mit schlechten Gewohnheiten, lassen Sie mit Sport und einem neuen Ernährungsplan die Pfunde purzeln, integrieren Sie wieder mehr Bewegung in Ihren Alltag und genießen Sie die Schönheit der Natur!

Bowl –

Bunt, gesund und lecker



© Hilmora | Adobe-Stock

/ Eine Schale voller gesunder Köstlichkeiten! So lässt sich der Food-Trend, der vor Kurzem auch in der Personalcafeteria am St. Marien-Krankenhaus für die Mitarbeitenden auf dem Speiseplan stand, wohl am besten beschreiben. Bei der Zusammenstellung einer Bowl werden verschiedene gesunde Lebensmittel in einer Schale dekorativ nebeneinander angerichtet. Das Ergebnis: Ein Augenschmaus der nicht nur fantastisch aussieht, sondern dazu auch noch gesund ist und unglaublich lecker schmeckt. Die Zusammensetzung folgt dabei einem einfachen Baukastenprinzip: 20 Prozent komplexe Kohlenhydrate (z.B. Vollkornnudel, Buchweizen, Quinoa), 20 Prozent frisches Gemüse (z.B. rote Beete, Paprika, Radieschen), 20 Prozent Salat (z.B. Rucola), 20 Prozent nährstoffreiche Eiweißkomponenten (z.B. Kichererbsen, Tofu), 10 Prozent gesunde Fette (z.B. Avocado, Walnüsse), 10 Prozent Toppings (z.B. geröstete Sonnenblumenkerne) und ein leckeres Dressing (z.B. Joghurt, Hummus). Die Bowl kann den eigenen Vorlieben entsprechend wahlweise vegetarisch, vegan, mit Fisch oder Fleisch angerichtet werden. Bei der Zusammenstellung sollte auf frische und vollwertige Zutaten geachtet und auf Fertigprodukte, Aromen und Zusatzstoffe verzichtet werden. Probieren Sie es aus!





Neustart für Präventionsangebot



RV Fit vermittelt einen gesundheitsgerechten Lebensstil im Alltag und am Arbeitsplatz.



MICHAEL WÖRSTER

Geschäftsführer von Marien Aktiv

Erste kleinere gesundheitliche Probleme wie „Rücken“ oder Stress können schnell ungeahnte Ausmaße annehmen, Schmerzen entstehen lassen oder den Alltag erschweren. Daher lohnt es sich, frühzeitig aktiv zu werden und vorzubeugen. Das Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung, das jetzt in eine neue Runde geht, zielt darauf ab, mögliche Gesundheitsprobleme präventiv anzugehen und das Lebensgefühl ganzheitlich zu verbessern. Die Teilnahme an dem Präventionsprogramm kostenlos. In der Region Siegen-Wittgenstein ist das Therapiezentrum von Marien Aktiv die einzige von der Rentenversicherung anerkannte ambulante Rehabilitationseinrichtung und bietet daher solitär das Programm an. Zudem ist das Zentrum als einziges in der Region überhaupt für die Versorgung von Rehapatienten für alle Kassen anerkannt.

Das Programm ist in vier Phasen gegliedert:

In der drei Tage umfassenden **Initialphase** wird im Marien Aktiv-Therapiezentrum der Grundstein für die Trainingsphase gelegt. Für diese Zeit erfolgt eine Freistellung durch den Arbeitgeber. Sie umfasst ärztliche Basisdiagnostik, sportwissenschaftliche Untersuchungen sowie Ernährungs- und psychologische Aspekte.

Die **Trainingsphase** verläuft berufsbegleitend über zwölf Wochen. Wöchentlich werden zwei individuelle Termine vereinbart, um das Krafttraining durchzuführen. Die theoretischen Inhalte können online abgerufen werden und sind somit zeit- und ortsunabhängig verfügbar.

Es folgt die **Eigenaktivitätsphase**, die ebenfalls zwölf Wochen umfasst. Ziel ist es, dass die erlernten Inhalte selbstständig umgesetzt werden. Sie erfolgt ebenfalls berufsbegleitend und kann durch Kooperationsangebote der Krankenkassen oder des Arbeitgebers unterstützt werden. Hierbei erfolgt keine Kostenübernahme seitens der Rentenversicherung.

Abgeschlossen wird das Präventionsprogramm mit der **Auffrischungsphase**, bei der der Präventionserfolg nachgehalten wird. Hierfür erfolgt ebenfalls eine Freistellung durch den Arbeitgeber.

Teilnehmen kann jeder, der aktiv berufstätig ist, seit mindestens sechs Monaten arbeitet und erste gesundheitliche Probleme wie gelegentliche Rücken- oder Gelenkschmerzen, Übergewicht oder Stress hat. /

Anmeldung über rv-fit.de



Frühlings- Impressionen

Fotokolumne von
Martina Auffenberg



IHRE FACHKLINIK FÜR ORTHOPÄDIE IN SIEGEN



GELENKZENTRUM SÜDWESTFALEN

Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung



**IMMER AM BALL –
FÜR IHRE GESUNDHEIT.**

www.mariengesellschaft.de



**Marien
Kliniken**