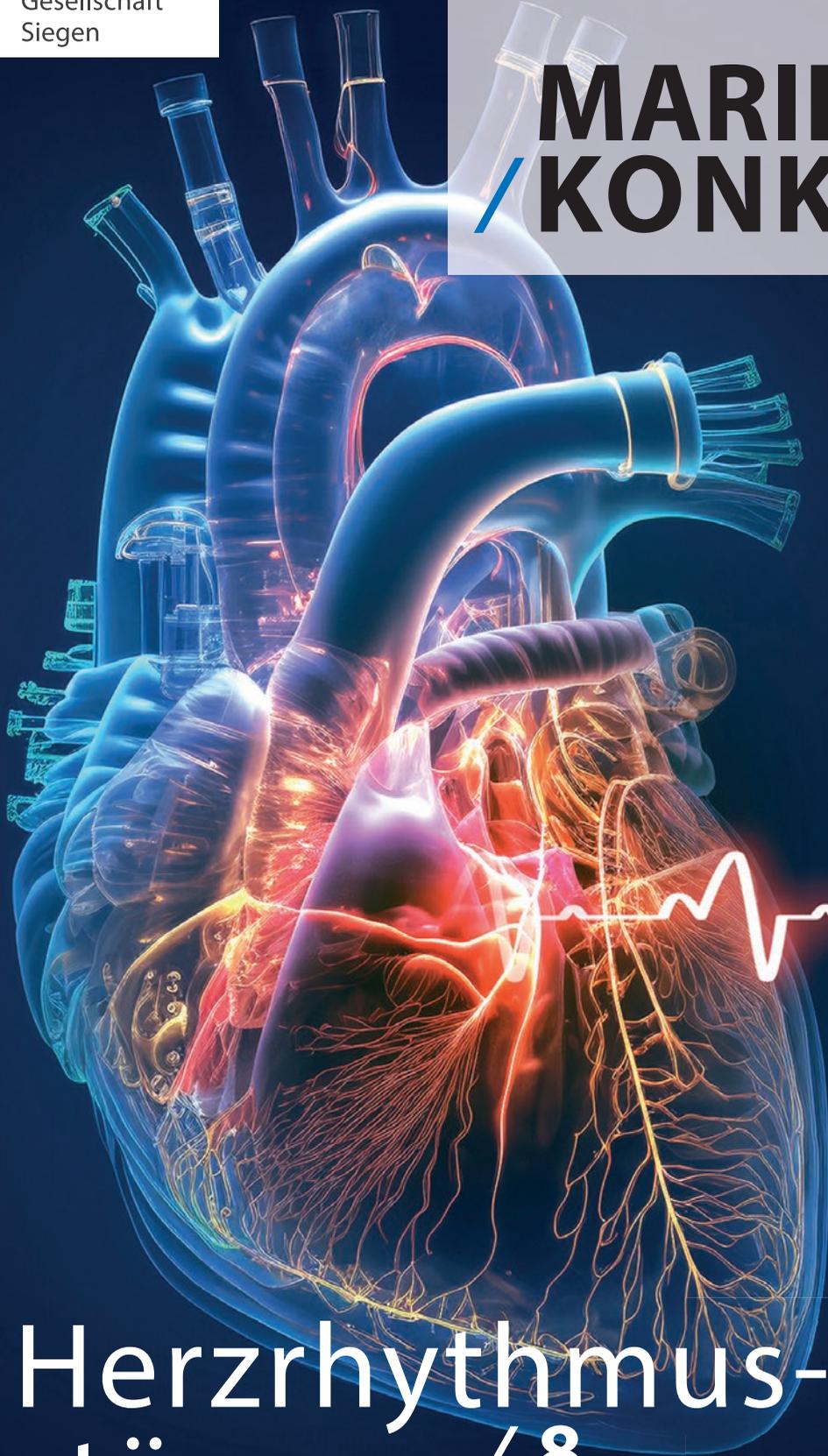




MARIEN / KONKRET



Herzrhythmus- störung / 8

12 GESUNDHEIT

*Frauenherzen
schlagen anders*

22 INTERN

*Nach dem Lauf ist
vor dem Lauf!*

42 ENTWICKLUNG

*International
Pflegeschule ge*





- / **KONKRET**
- 4 Flüssigkeitsverlust
- / **MAILBOX**
- 6 Kurznachrichten
- / **SCHWERPUNKT**
- 8 Wenn das Herz stolpert
- 11 Neue Herzkatheterlabore im Marien
- 12 Frauenherzen schlagen anders
- / **REPORT**
- 17 20 Jahre Haus Mutter Teresa
- 20 Pilgerfahrt nach Assisi
- 24 Faszinierendes Königreich Jordanien
- / **ENTWICKLUNG**
- 26 Verantwortung übernehmen für die Versorgung
- 28 Chat mit Botti
- 42 Internationale Pflegeschule gestartet
- / **GESUNDHEIT**
- 14 Der Blick ins Schaufenster
- 18 Fußschmerzen – was sind die Ursachen?
- 30 „Ich habe Wetter“
- / **GESCHICHTE**
- 32 Wie Phönix aus der Asche
- / **INTERN**
- 22 Nach dem Lauf ist vor dem Lauf!
- 34 Impressionen Ausbildungsmesse
- 38 Geschichten aus dem Marien
- / **PANORAMA**
- 36 Rätsel
- 43 Frühlings-Impressionen



Impressum

Herausgeber: Marien Gesellschaft Siegen gGmbH, Kampenstraße 51, 57072 Siegen, Siegen - HRB 3188, USt.-IdNr.: DE176257881
Hauptgeschäftsführer: Hans-Jürgen Winkelmann
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: © iDoPixBox | 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. 111 können bis zum 15. August 2023 eingereicht werden.

MARIEN KONKRET Nr. 110 Juni – August 2023, ISSN 1863-9356



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

die ersten Monate dieses Jahres hatten es in sich, wobei insbesondere in den letzten Wochen der mediale Fokus in Deutschland und in der Region sehr stark auf den Krankenhausbereich und seine notwendige Reform gerichtet war.

Man hat den Eindruck, dass dabei der Bund und sein Gesundheitsminister Karl Lauterbach das Heft des Handelns im Handstreich übernehmen möchte. Den Ländern sollen die grundgesetzlich zustehenden Kompetenzen für die Krankenhausplanung abgesprochen werden. Dies wird mit dem dramatischen und nicht belegbaren Narrativ begleitet, dass 25 % der Krankenhäuser in Deutschland in die Insolvenz gehen müssten, wenn der Bund seine Reform nicht durchbekomme.

Fakt ist: Die wirtschaftliche Schwäche der Branche hat maßgeblich mit einem falsch ausgerichtetem Krankenhausfinanzierungssystem des Bundes, mit der inflationären Entwicklung ohne Preisanpassungsmöglichkeiten und mit Corona-Nachwirkungen zu tun. Und Fakt ist auch: Das, was derzeit an Reformüberlegungen vorliegt, ändert an dieser Situation gar nichts, denn das riesige und gigantisch teure Strukturreformkonzept des Bundes soll vollständig ohne zusätzliche Mittel, nur über Umverteilungsmaßnahmen realisiert werden. Diese Logik aus der Studierstube des Bundesgesundheitsministeriums ist ein Wahnsinn!

Im Vergleich zum Reform- und Revolutionsgetöse auf der Bundesebene hat sich das Land Nordrhein-Westfalen heimlich, still und leise auf den Weg in eine zukunftsgerichtete Krankenhausplanung gemacht: auf dem Boden der gesetzlichen Grundlagen, abgestimmt mit allen am Gesundheitssystem beteiligten Verbänden, orientiert an völlig neuen Planungsansätzen (Leistungsgruppen statt Betten) und praxiserprobt in den hinter uns liegenden Umsetzungsmonaten. Die Planung ist vor allem ausgestattet mit einem Strukturfonds, der die Finanzierung von Restrukturierungsmaßnahmen in den Krankenhäusern erst möglich macht.

Allen Lesern und allen Mitarbeitenden der Marien Gesellschaft sei sehr an's Herz gelegt, den Reigen der Schlagzeilen in dieser Sache überlegt einzuordnen. In unserer Region wissen wir selbst am besten, wie man Versorgung im Sinne unserer Patientinnen und Patienten organisiert. Wohlwissend, dass es Strukturveränderungen und Kompromisse braucht. Das alles kann aber nur mit einer starken Landeskrankenhausplanung und einem stringenten, abgestimmten Planungssystem und einem Strukturfonds wie in Nordrhein-Westfalen funktionieren.

In der aufgeheizten Debatte um die Reformkompetenzen tut es allen Beteiligten gut, ein paar erholsame Sommerwochen für ein Durchatmen und Nachdenken zu haben. Aber auch Ihnen allen sei nun die sommerliche Auszeit nach anstrengenden Monaten von Herzen gegönnt! In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine erholsame Sommerzeit mit vielen schönen Stunden zum Auftanken.

Ihr

Hans-Jürgen Winkelmann
Hauptgeschäftsführer

/ Im Durchschnitt verliert der menschliche Körper pro Tag bis zu 2 ½ Liter Flüssigkeit. An heißen Sommertagen kann der **Flüssigkeitsverlust** leicht doppelt bis dreimal so hoch sein. Um nicht zu dehydrieren, also innerlich auszutrocknen, müssen wir bei Hitze mehr trinken als gewöhnlich. Es gilt die Empfehlung, bei normalen Temperaturen mindestens 1 ½ Liter am Tag zu trinken. Die restliche Flüssigkeit nehmen wir mit unserer Nahrung auf. An heißen Tagen benötigt der Mensch abhängig vom Körpergewicht, zusätzlicher anstrengender körperlicher Arbeit oder Sport deutlich mehr Flüssigkeit.





Praxen arbeiten nun gemeinsam

✉/Die Praxen für Chirurgie von Dr. med. Regina Kaufmann und Falk Uhlig und für Orthopädie von Crispin A. Stock arbeiten jetzt enger zusammen. Seit April befindet sich letztere Praxis in den gemeinsamen Praxisräumen in der Sohlbacher Str. 32 in Siegen-Geisweid. Damit vollzieht sich im Medizinischen Versorgungszentrum von Marien Ambulant mittelbar der Schritt, den der Gemeinsame Bundesausschuss, bestätigt durch das Bundesgesundheitsministerium, für die Bedarfsplanung in der medizinischen Versorgung vorgegeben hat: die Zusammenlegung der Arztgruppen der Chirurgie und Orthopädie bei der Bedarfsplanung.

„Wir befinden uns in einem spannenden, dynamischen Umfeld, das maßgeblich durch die Politik und neue Gesetzgebungen beeinflusst wird. Es ergeben sich ständig Chancen und Risiken, die es auszuloten gilt. Ein Beispiel ist die Zusammenlegung der Fachrichtungen Chirurgie und Orthopädie bei der Bedarfsplanung, was wir jetzt – nach den guten Erfahrungen in Kreuztal – auch mit unseren beiden Geisweider Praxen mittelbar nachvollziehen“, sagt Michael Wörster, Konzernbereichsleiter Ambulante Versorgung der Marien Gesellschaft Siegen. Insgesamt werde die medizinische Versorgung der Patienten durch die Zusammenlegung gestärkt und stabilisiert.



Gemeinsam für Patientensicherheit

✉/Das Team „Patientensicherheit“, unter Leitung von Christiane Bernshausen (Geschäftsführungsreferat Qualitätsmanagement & Klinisches Risikomanagement) und Karl-Hermann Menn (Abteilung Recht & Compliance) soll zukünftig interdisziplinär und berufsgruppenübergreifend die Patientensicherheit verbessern. In einem

ersten Schritt hat die Gruppe Themen ermittelt, bei denen übereinstimmend Verbesserungsbedarf im Krankenhaus vorhanden ist. Im Zentrum der Überlegungen stehen dabei kontinuierliche Verbesserung der Arbeitsprozesse und die Kommunikation des gesamten Behandlungsteams.



Eiskalt erwischt

✉/Zum Tag der Pflege, der jährlich am 12. Mai stattfindet, wurden unsere Pflegekräfte mit einem Slush-Eis überrascht. Der Tag der Pflegenden findet jährlich am Geburtstag der britischen Krankenpflegerin Florence Nightingale statt. Sie gilt als Pionierin der modernen Krankenpflege. Die Aktion endete übrigens erst um 22 Uhr, damit alle Mitarbeitenden sich ihre kühle Erfrischung abholen konnten.



Aktionstag Saubere Hände

✓/Unter dem Motto „Sie haben es in der Hand“ fand am 9. Mai der diesjährige Aktionstag „Saubere Hände“ statt. Anders als in den Jahren zuvor stattete das Hygieneteam allen Stationen und einzelnen Funktionsbereichen einen Besuch ab und informierte in verschiedenen Mitmachaktionen über die wichtigen Eckpunkte der Händehygiene. So konnten über 120 Mitarbeitende in ihren Arbeitsbereichen erreicht und persönlich angesprochen werden.



© mpix foto | Mebbe-Stock

Organspende

✓/Fast 10.000 Menschen in Deutschland warten auf ein neues Organ. Dem stehen unter 1.000 Spenderinnen und Spender gegenüber – Tendenz leider fallend. Oberarzt Dr. med. Martin Schmelting machte Anfang Februar auf die problematische Situation aufmerksam und warb dafür, mit einem Organspendeausweis im Fall der Fälle seine Bereitschaft zu signalisieren. Übrigens: Jeder Spender rettet im Schnitt drei Leben.



„Corona-Kurs“ schließt ab

✓/2020 sind sie gestartet – jetzt haben sie ihre dreijährige Ausbildung geschafft! Das Besondere: Es ist der „Corona-Kurs“ und zugleich der erste Kurs der Marien Gesellschaft Siegen, der die generalistische Ausbildung zur Pflegefachfrau bzw. Pflegefachmann begonnen und absolviert hat. Seit 2020 gibt es nun schon die generalistische Pflegeausbildung. Damit wurden die bisher im Altenpflegegesetz und Krankenpflegegesetz getrennt geregelten Pflegeausbildungen der Altenpflege, Gesundheits- und Krankenpflege und Gesundheits- und Kinderkrankenpflege in einem neuen Pflegeberufegesetz zu einer generalistischen Ausbildung zusammengeführt. Die Abschlussfeier bot den 20 Auszubildenden aus der Marien Gesellschaft Siegen die Gelegenheit die Ausbildungsjahre gemeinsam mit wichtigen Wegbegleiterinnen und Wegbegleitern Revue passieren zu lassen und den Abschluss der dreijährigen Ausbildung zusammen zu feiern.



Abendvisite

✓/Die Veranstaltungsreihe „Abendvisite“ bietet Betroffenen und Interessierten die Möglichkeit, sich zu Krankheitsbildern des Herzens und der Gefäße von ausgewiesenen Spezialisten informieren zu lassen und persönliche Fragen zu stellen.

Zuletzt referierte Dr. Ronald Friedberg, Chefarzt der Klinik für Gefäßchirurgie, zusammen mit Frau Elke Schimpchen (Wundmanagement) zum Thema „Moderne Wundtherapie in der Gefäßmedizin“. Die nächste Abendvisite findet am 20.09.2023 statt.

Alle weiteren Termine finden Sie im Veranstaltungskalender auf mariengesellschaft.de.



Umgestaltung Foyer

✓/Im Foyer des St. Marien-Krankenhauses wurde im Mai eine neue Installation des Berliner Künstlers Lutz Dransfeld angebracht. Integriert in das Kunstwerk ist die Muttergottes-Statue aus dem 17. Jahrhundert, die das Erzbistum Paderborn dem Krankenhaus zum 125. Jubiläum überreichte.

Wenn das Herz stolpert

Der Herzschlag wird durch elektrische Impulse ausgelöst, die im rechten Vorhof des Herzens entstehen. Diese werden gewöhnlich in gleichmäßigem Rhythmus abgegeben und verteilen sich schnell im gesamten Herzmuskel. Je nach Belastung schlägt das Herz langsamer oder schneller, um immer ausreichend Blut durch den Körper zu pumpen. Dabei ist der Rhythmus auch bei einem gesunden Herz nie ganz gleichmäßig und es kann zu kurzen Stolperern (sogenannten Extrasystolen) kommen. Wenn der Herzschlag aber dauerhaft aus dem Takt kommt oder so stark vom normalen Herzrhythmus abweicht, dass Beschwerden auftreten, spricht man von einer Herzrhythmusstörung.

Manchen Menschen fällt ein unregelmäßiger Herzschlag als Herzstolpern oder -klopfen auf (Palpitationen). Schlägt das Herz ohne Anstrengung sehr schnell, kann der hohe Puls als Herzrasen spürbar sein. Wenn das Herz nur kurz „stolpert“, kann eine Herzrhythmusstörung aber auch unbemerkt bleiben.

Andere Beschwerden treten meist erst auf, wenn das Herz so aus dem Takt gerät, dass es das Blut nicht mehr richtig durch den Körper pumpen kann: Erhält das Gehirn dadurch zu wenig Sauerstoff, kann das zu Schwindel oder Ohnmacht führen. Auch der Herzmuskel selbst benötigt Sauerstoff. Bekommt er wegen einer Rhythmusstörung zu wenig, können Brustschmerzen auftreten. Atemnot und Schwäche sind ebenfalls möglich.

Die Ursache für eine Herzrhythmusstörung mit zu langsamem Herzschlag (Bradykardie) ist meist ein sogenannter AV-Block. Dabei ist die Übertragung der Impulse zwischen den Vorhöfen und den Herzkammern verzögert oder unterbrochen. Eine Bradykardie kann auch entstehen, wenn der natürliche Taktgeber des Herzens, der sogenannte Sinusknoten, ausfällt oder nicht mehr richtig funktioniert.

Ein zu schneller Herzschlag tritt häufig bei Vorhofflimmern auf, zusätzlich zu einem unregelmäßigen Puls. Auch ein Vorhofflattern kann eine Tachykardie auslösen. Ein zu schneller Herzschlag kann außerdem durch Narben im Herzen entstehen.

Häufigkeit und Verlauf

Herzrhythmusstörungen sind häufig – vor allem bei älteren Menschen und vorerkrankten Personen. Dann müssen sie meist behandelt werden. Bei jüngeren, ansonsten gesunden Menschen sind Störungen des Herzrhythmus oft harmloser. Ausnahmen sind die genetisch bedingten Herzrhythmusstörungen, die manchmal lebensbedrohlich sein können.

Herzrhythmusstörungen können plötzlich einsetzen und nach wenigen Sekunden oder Minuten wieder verschwinden. Manchmal wiederholen sich solche Anfälle regelmäßig. Bestimmte Störungen halten auch dauerhaft an.

Genau feststellen und voneinander unterscheiden lassen sich Herzrhythmusstörungen durch ein Elektrokardiogramm (EKG-Untersuchung). Wenn der



Verdacht auf eine Herzrhythmusstörung besteht, das EKG aber unauffällig ist, könnte es sein, dass die Störung nur ab und zu auftritt – oder nur bei körperlicher Anstrengung. Um sicherzugehen, wird deshalb oft noch ein Langzeit-EKG oder ein Belastungs-EKG gemacht.

Weitere Untersuchungen können sinnvoll sein, um Ursachen oder Folgen einer Herzrhythmusstörung festzustellen. Zum Beispiel lässt sich mit einer Ultraschalluntersuchung des Herzens (Echokardiografie) eine Herzschwäche erkennen.

Das Vorgehen kann deshalb sehr unterschiedlich sein: Einige Menschen kommen ohne Therapie aus. Andere nehmen Medikamente ein, um den Herzrhythmus zu stabilisieren. Manchmal kann eine Behandlung mit



Günter Nöll

Seit vielen Jahren überaus engagierter ehrenamtlicher Bevollmächtigter der Deutschen Herzstiftung in der Region Siegen-Wittgenstein und Olpe.

einem elektrischen Impuls nötig sein, um den Rhythmus zu normalisieren (Kardioversion). Auch Eingriffe am Herzen können helfen, zum Beispiel eine sogenannte Katheterablation im neuen Herzkatheterlabor des St. Marien-Krankenhauses: Dabei wird zielgenau das Gewebe im Herzen verödet, das die Herzrhythmusstörungen auslöst.

Wenn eine dauerhafte Unterstützung des Herzrhythmus nötig ist, kommen elektrische Hilfsgeräte infrage: Bei Herzrhythmusstörungen mit langsamem Herzschlag wie AV-Block oder erkranktem Sinusknoten kann ein Herzschrittmacher nötig sein. Bei Herzrhythmusstörungen, die zu lebensbedrohlichem Kammerflimmern führen können, hilft ein Defibrillator. /



/ Auf Beschwerden achten

Die Deutsche Herzstiftung rät, dass Betroffene aufhorchen sollten, wenn das Herzstolpern oder Herzklopfen gemeinsam mit anderen Beschwerden auftritt, beispielsweise mit Atemnot oder Schwindel. Auch wenn die Extraschläge länger andauern als Minuten oder Stunden und Betroffene mehr als zehn bis fünfzehn Extrasystolen in der Minute spüren, sollte ein Arztbesuch klären, auf welche Ursachen das Herzstolpern zurückgeht. Prof. Dr. med. Michael Buerke (im Bild) ist Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Herzstiftung.



Modernste Bildgebung

Neue Herzkatheterlabore im Marien

Im St. Marien-Krankenhaus Siegen werden zwei Herzkatheterlabore komplett erneuert. Das erste hiervon konnte nun offiziell eingeweiht werden, womit das laufende Investitionsprojekt einen ersten entscheidenden Zwischenschritt nahm. Mit der Erneuerung steht nun modernste Technik und somit optimale Voraussetzungen für eine Vielzahl von minimalinvasiven Eingriffen am Herzen bereit.

Die Klinik für Kardiologie, Angiologie und Internistische Intensivmedizin hat bereits im Jahr 1985 als erstes Krankenhaus in der Region ein Herzkatheterlabor errichtet und damit die Herzinfarktversorgung auf ein damals neues Niveau gehoben. Heute bietet sie ein umfassendes Therapiespektrum, von dem insbesondere ältere Patientinnen und Patienten in der Region profitieren können. Als Teil des Herz- und Gefäßzentrums Südwestfalen, in dem jährlich über 6.000 Menschen versorgt werden, bietet sie Hochleistungsmedizin im Dreiländereck von Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Hessen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind deutschlandweit immer noch die häufigste Todesursache. Sobald das menschliche Herz von Durchblutungsstörungen betroffen ist, muss es schnellstmöglich behandelt werden. In einem Herzkatheterlabor erfolgen Untersuchungen der Herzkranzgefäße minimalinvasiv. Dieser Eingriff kann beispielsweise bei Herzinfarkt, koronarer Herzkrankheit (Einengung der Herzkranzgefäße), angeborenem Herzfehler oder Herzmuskerkrankungen notwendig sein. Das Krankenhaus erweitert auch seine Möglichkeiten bei Interventionen zur Behandlung von Vorhofflimmern.

Bei einem akuten Herzinfarkt zählt jede Sekunde. Durch die umfassende Erneuerung der Infrastruktur – zuvor wurde die neue interdisziplinäre Intensivstation und ein moderner Hybrid-OP im Klinikum fertiggestellt – wird eine medizinische Versorgung auf einem überaus hohen Niveau ermöglicht.

„Wie es sich für ein überregionales Zentrum gehört, wird in State-of-the-art-Technologien investiert. Bei den immer komplexer werdenden Möglichkeiten der Herzuntersuchungen ist die Investition zukunftsweisend,“ so Hauptgeschäftsführer Hans-Jürgen Winkelmann. „Dabei werde die Zahl der OPs nicht erhöht, vielmehr sei die neue Technologie insbesondere für die Patientensicherheit entscheidend“, freut sich Prof. Dr. med. Michael Buerke, Chefarzt der Klinik über die technologische Modernisierung des kardiologischen Fachbereichs, mit der „beste Untersuchungsbedingungen vorliegen und höchste diagnostische Qualität sichergestellt wird.“ Das neue System sei speziell für effiziente Arbeitsabläufe entwickelt und die Bildgebungstechnologie biete eine ausgezeichnete Darstellung bei äußerst niedriger Strahlendosis.

Seine Klinik wurde vor knapp 40 Jahren als Schwerpunktversorger für die Region etabliert, und mit dem Investitionsbündel könne die Versorgung von Patientinnen und Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Region nochmals verbessert werden.

Die Erneuerung der Herzkatheterlabore dauerte insgesamt ein halbes Jahr, wobei die Verfügbarkeit von Herzkatheteruntersuchungen durch das dritte Labor und die zeitlich versetzte Inbetriebnahme im St. Marien-Krankenhaus dabei durchgehend gewährleistet war. Maßgeblich zu verdanken sei dies auch der reibungslosen Zusammenarbeit mit den Partnern der Klinik und den beauftragten Firmen und der hauseigenen Medizintechnik. Verwaltungsdirektor Stefan Leiendecker dankte bei der Einweihung nochmals allen Beteiligten des Projektes. „Durch die neuen hochmodernen Herzkatheterlabore können wir einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Herzinfarkt-Versorgung in der Region leisten,“ so Leiendecker abschließend. /



Frauenherzen schlagen anders

Was spätestens seit dem Film Titanic auch dem abgeklärtesten männlichem Geschöpf klar sein dürfte: Frauenherzen schlagen anders als die von Männern. Und dies auch aus medizinischer Sicht. „Brustschmerzen, Druck- oder Engegefühl auf der Brust: Das sind die typischen Symptome eines akuten Herzinfarktes. Das gilt für Männer ebenso wie für Frauen. Bei einem Herzinfarkt berichteten Frauen jedoch deutlich häufiger als Männer über andere atypische Beschwerden“, erklärt Prof. Dr. med. Michael Buerke, Chefarzt der Kardiologie im St. Marien-Krankenhaus Siegen. „40 Prozent der betroffenen Frauen leiden an Schmerzen im Oberbauch, zwischen den Schulterblättern sowie in Hals- und Nackenbereich, Luftnot oder an Übelkeit.“ Dies werde dann oft nicht als Herzinfarkt erkannt - weder von den Betroffenen noch von Ärzten. Erschwerend käme hinzu, dass die typischen Infarktzeichen im EKG und die Laborwerte bei Frauen regelmäßig viel geringer ausgeprägt sind als bei Männern. Die Folge hiervon sei, dass Frauen oft nicht so umfassend behandelt und auch vereinzelt unvermittelt wieder weggeschickt werden. „Bei ihnen erwartet man einen Herzinfarkt schlicht nicht“, so der Kardiologe.

Dabei ist der Herzinfarkt keine Männerkrankheit, und Herz-Kreislaufkrankungen sind auch bei Frauen die Todesursache Nummer 1. „Die Unsicherheit ist leider noch groß, obwohl in der Medizin die Unterschiede bekannt sind“, sagt Prof. Michael Buerke. Ein Frauenherz pumpt nicht nur anders, auch die Gefäße unterscheiden sich von den männlichen sehr: Bei Frauen sind Durchmesser und Fläche der Arterien kleiner und dünner. Sie verlaufen oft geschlängelt, neigen auch häufig zu Rissen. Warum die Beschwerden so unterschiedlich und diffus sind, ist noch nicht geklärt. „Wegen der eingeschränkten Aussagekraft des EKGs sind Bluttests sowie Ultraschalluntersuchungen bei Frauen umso wichtiger“, betont der Experte aus dem St. Marien-Krankenhaus Siegen.



Frauen müssen besser aufgeklärt und gezielt auch nach anderen Beschwerden befragt werden.



**PROF. DR. MED.
MICHAEL BUERKE**

Chefarzt der Klinik für Kardiologie, Angiologie und inter-nistische Intensivmedizin

Traurige Realität ist: Frauen mit Herzbeschwerden kommen durchschnittlich eine halbe Stunde später ins Krankenhaus als Männer. Dadurch beginnt die Behandlung verzögert – obwohl jede Minute zählt. Die dramatische Folge hiervon ist, dass Frauen doppelt so häufig am Herzinfarkt sterben wie Männer. Prof. Michael Buerke sieht daher in der gezielten Aufklärung der Frauen einen zentralen Ansatz: „Frauen müssen besser aufgeklärt und gezielt auch nach anderen Beschwerden befragt werden.“

Auch bei der Prävention von Herz-Kreislaufkrankungen gibt es große Unterschiede, denn Frauen reagieren anders auf Medikamente. So zeigt eine große Studie, dass Aspirin bei Männern präventiv wirkt, während dies bei Frauen nicht so ausgeprägt beobachtet werden konnte. Auch leiden Frauen bei einzelnen Präparaten unter deutlich stärkeren Nebenwirkungen als Männer. Grund hierfür liegt in der zu geringen Erprobung vieler Medikamente an Frauen, bevor sie zugelassen werden. Deshalb fordert Prof. Buerke, dass Medikamente unbedingt unter Realbedingungen beider Geschlechter getestet werden, bevor sie auf den Markt kommen.

Wesentliche Unterschiede bestehen zwischen den Geschlechtern auch beim Alter, in dem Herzinfarkte typischerweise auftreten. So sind Frauen bis zu den Wechseljahren vergleichsweise gut vor diesem dramatischen Ereignis durch Östrogen geschützt. Parallel zum Nachlassen der Hormonproduktion nimmt der Schutz jedoch ab. Die Folge: Die koronare Herzkrankheit tritt bei Frauen erst ab einem Alter von etwa 60 Jahren vermehrt auf, während Männer häufig schon deutlich früher betroffen sind. „Die nachlassende Hormonproduktion in den Wechseljahren und die zeitgleiche Erhöhung des Herzinfarkttrisikos sind jedoch kein Freibrief zur Hormonbehandlung“, sagt der Siegener Kardiologe. Denn umfangreiche Studien hätten gezeigt, dass die Hormongabe keine Verringerung der Herzinfarktrate bewirke. /



/ Warum Schau- fensterkrankheit?

Der Klassiker ist, dass sich Betroffene die Auslage in allen Schaufenstern ansehen. Auf Spaziergängen werden mitunter Stöckchen und Steinchen umgedreht, jede Plauschmöglichkeit genutzt, auf jeder Bank pausiert. Wer unter der Schau- fensterkrankheit leidet, kann die Schmerzen in den Beinen nur dadurch ertragen, dass er beim Gehen immer wieder Pausen einlegt.

© KOTD | Adobe Stock

Der Blick ins Schaufenster

Die Schlagadern (Arterien) sind Gefäße, die das nährstoffreiche und sauerstoffgesättigte Blut vom Herzen in alle Teile unseres Körpers transportieren. Bei zunehmender Einengung der Schlagadern werden Organe beziehungsweise Beine oder Arme (Extremitäten) nicht mehr ausreichend versorgt. Dann spricht man von Durchblutungsstörungen. Die bekanntesten Folgen sind Herzinfarkt oder Schlaganfall. Durchblutungsstörungen der Arme oder Beine, wir sprechen dabei von einer peripheren arteriellen Verschlusskrankheit oder kurz pAVK, zeigen sich typischerweise durch krampfartige Schmerzen unter Belastung. Geläufig ist die Bezeichnung Schau- fensterkrankheit: Nach einer gewissen Gehstrecke treten Schmerzen auf, die nach kurzem Stehenbleiben besser werden. Im Extrem-

fall können aber auch schon Schmerzen in Ruhe und nicht heilende Wunden auftreten sowie Gewebeteile absterben.

Wie entstehen Durchblutungsstörungen?

In den allermeisten Fällen sind Durchblutungsstörungen Folge einer fortschreitenden Gefäßverkalkung (Arteriosklerose), bei der Fette und Kalk in die Gefäßwand eingelagert werden und das Gefäß immer weiter verengen. Blutgerinnsel, die an solchen Verkalkungen entstehen, können auch für einen plötzlichen Verschluss sorgen und akut heftige Beschwerden bereiten. In diesem Fall sollten Betroffene möglichst schnell einen Arzt aufsuchen.

Die Entstehung der Verkalkung wird durch Rauchen, hohen Blutdruck (arterielle Hypertonie),



Zuckerkrankheit (Diabetes) und Fettstoffwechselstörungen gefördert, seltener ist eine Erkrankung durch Vererbung. Das heißt, durch eigenes Verhalten lässt sich der weitere Verlauf der Durchblutungsstörungen entscheidend beeinflussen. Am besten gleich das Rauchen einstellen und gegebenenfalls den Blutdruck, die Blutfettwerte beziehungsweise den Blutzucker vom Hausarzt gut einstellen lassen. Eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung können helfen das Fortschreiten der Erkrankung zu verringern. Intensives Gehtraining kann die Versorgungssituation bei arteriellen Durchblutungsstörungen durch Ausbilden von Umgehungskreisläufen deutlich verbessern; von Gefäßmedizern empfohlene Medikamente sollten regelmäßig eingenommen werden.



DR. MED.
RONALD FRIEDBERG

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

Welche Untersuchungen sind nötig?

Eine einfache vergleichende Blutdruckmessung von Armen und Beinen gibt schon einen Hinweis auf Durchblutungsstörungen. Mittels einer speziellen Ultraschalluntersuchung kann eine weitergehende Beurteilung der Durchblutungssituation vieler Gefäße erfolgen. Des Weiteren wird zur genaueren Darstellung von Gefäßveränderungen eine Kernspinaufnahme mittels Kontrastmittelgabe über eine Armvene (Magnetresonanzangiographie) oder auch eine Röntgenaufnahme mit direktem Einspritzen von Kontrastmittel in die Arterien (DSA = Digitale Subtraktionsangiographie) gemacht. Sollte keines dieser Kontrastmittel vertragen werden, gibt es auch noch die Möglichkeit über Kohlendioxid eine Kontrastierung zu erlangen.

Welche Behandlungsmöglichkeiten bestehen?

Die Behandlung richtet sich individuell nach dem Ausmaß, dem Ort der Durchblutungsstörung sowie nach den beim Patienten vorliegenden Nebenerkrankungen. Zu den Möglichkeiten gehören:

■ Lyse

Akute Gefäßverschlüsse können eventuell über eine Lyse (Verflüssigung des Blutgerinnsels mit Medikamenten) erreicht werden. Über einen Katheter wird versucht, das Gerinnsel direkt vor Ort aufzulösen. Dafür muss man einige Stunden liegen und es wird immer wieder kontrolliert, welche Veränderungen sich eingestellt haben.

■ PTA mit/ohne STENT-Implantation (Perkutane Transluminale Angioplastie mit/ohne Metallstützeinlage)

Verengte Gefäße werden mit einem in den Gefäßen aufgeblasenen Ballon aufgedehnt. Unter Umständen wird noch ein Platzhalter, ein sogenannter Stent eingebracht, damit das erweiterte Gefäß offengehalten wird. Dieser Eingriff erfolgt meistens über eine Punktion eines Blutgefäßes in der Leiste oder auch am Arm, von wo aus ein Katheter zur Engstelle vorgeschoben wird. Für dieses Vorgehen werden Patienten einen Tag stationär aufgenommen um sicherzustellen, dass keine größeren Nachblutungen an der Punktionsstelle auftreten.

■ Eversionsendarteriektomie (Kalkausschälung)

Kurze Verengungen/Stenosen an gut zugänglichen Stellen können über eine operative Freilegung ausgeschält werden. Diese operativen Methoden werden insbesondere an der Halsschlagader angewandt, aber auch in der Leiste. Das verengte Gefäß wird eröffnet und die Wandauflagerungen herausgeholt/abgeschält. Eine Erweiterungsplastik mittels eines Kunststoff- oder Venenflickens schafft eine ausreichende Gefäßweite. Mitunter können von diesen Stellen aus auch mittels eines Katheters entferntere Verengungen z.B. im Beckenbereich mit entfernt werden. Je nach der Gefäßsituation können auch sogenannte Hybrideingriffe durchgeführt werden. Hierbei handelt es sich um die Kombination einer operativen Maßnahme mit einer zeitgleichen Dilatation oder STENT-einlage, die dann während der Operation vorgenommen werden.

■ Bypassimplantation (Gefäßprotheseneinsatz)

Langstreckige Gefäßveränderungen werden mit einer Kunststoffprothese oder auch einer vom Bein des Patienten entnommenen Vene überbrückt. Das genaue Vorgehen ist abhängig vom Ort des Gefäßproblems. Für diesen größeren Eingriff ist ein längerer stationärer Aufenthalt einzuplanen.

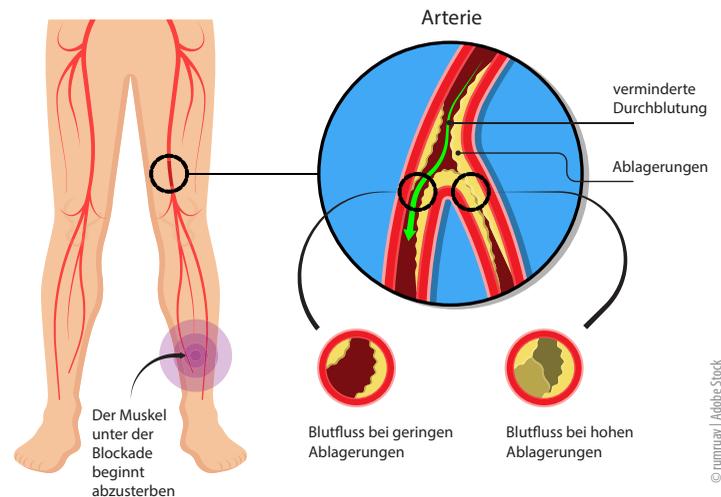
■ Amputation

Ist eine ausreichende Blutversorgung nicht mehr herstellbar, müssen eventuell abgestorbene oder nicht heilende Teile einer Extremität operativ entfernt werden.

Wie geht es nach der Operation weiter?

Bei größeren Eingriffen werden Patienten zur besseren Überwachung zunächst auf der Intensivstation betreut. Meist wird eine Verlegung auf die Normal-

Periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK)



© rammyay | Adobe Stock

station schon am nächsten Tag möglich sein. Wird die Durchblutung nach einem der obengenannten Eingriffe schlagartig verbessert, kann es einerseits zur Schwellneigung der Extremität, als auch zu Schmerzen durch den erhöhten Druck kommen. Lymphdrainagen und leichte Wickelung helfen bei der Abschwellung. Bezüglich der Schmerzbehandlung werden Experten der Anästhesie und Schmerztherapie eingebunden; bei größeren Eingriffen wird schon im Vorfeld der Operation ein Schmerzkatheter angelegt.

Ein ausreichender Blutfluss ist wichtig für den bleibenden Erfolg eines Gefäßeingriffs. Viel Bewegung ist daher der beste Garant für eine gleichbleibend gute Durchblutung nach jedem der genannten Eingriffe. Daher sollten Patienten schon am ersten Tag nach dem Eingriff zunächst in Begleitung, dann selbständig aufstehen und sich bewegen. Eventuelle Drainagen (Ableitungen von Wundsekret und Blut über einen Plastikschlauch) können dabei problemlos mitgeführt werden.

Eine lebenslange Blutverdünnung wird aus diesem Grund ebenfalls empfohlen. Am häufigsten wird dafür Acetylsalicylsäure (ASS oder besser bekannt unter dem Handelsnamen Aspirin) verschrieben, allerdings in einer geringeren als der für Schmerzen bekannten Dosis. Je nach Beschaffenheit eines eingesetzten Bypasses oder Metallstütze kann noch für vier Wochen ein zusätzliches Medikament nötig sein oder auch eine Blutverdünnung mittels Marcumar. Vor der stationären Entlassung wird die Durchblutung nochmals überprüft und es wird Patienten ein Brief für den Hausarzt mitgegeben mit einer Information zu den notwendigen Medikamenten, Verhaltensmaßnahmen und eventuell noch nötiger Wundbehandlung. /

3x

Die Durchblutungsstörung – hervorgerufen durch verengte oder verstopfte Gefäße – ist deutlich mit dem Herzinfarktrisiko verbunden. Wer eine periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK) hat, ist dreimal so stark Herzinfarktgefährdet wie Menschen ohne diese Krankheit. Risikofaktoren der pAVK sind vor allem Rauchen, Diabetes, Bluthochdruck und ein hoher Cholesterinspiegel; in Ländern wie Deutschland sind in erster Linie ältere Menschen betroffen.



Festschrift zum 20-jährigen Jubiläum

20 Jahre Haus Mutter Teresa

Spatenstich und Gründung des Fördervereins von Haus Mutter Teresa datieren auf das Jahr 2002. Die Einrichtung selbst konnte dann vor genau 20 Jahren an der Asdorf eröffnet werden. Die Einrichtung, in der Folge ergänzt um Wohnungen für Betreutes Wohnen, ist ein sehr schönes, zentral im Ortskern gelegenes Seniorenzentrum, in dem das Leitmotiv „Mehr für Menschen“ täglich gelebt wird. Optischer Mittelpunkt der Anlage ist ein großzügig gestalteter Park mit Fischteich und einer angrenzenden Terrasse, die zum Verweilen einlädt. Im Erdgeschoss des Hauses befinden sich ein Restaurant mit Café, die haus-



CLAUDIA BOMMER

Heimleiterin
Haus Mutter Teresa

eigene Kapelle sowie ein Friseursalon. Wer gerne in Büchern schmökert, wird sich in der umfangreichen Bibliothek im Dachgeschoss wohlfühlen.

In Sichtweite liegt der „Siegerländer Dom“ mit seiner dem Stil einer neuromanischen Basilika nachempfundenen Architektur. Die zentrale Lage im Ortskern bietet ideale Bedingungen für ein selbstbestimmtes Leben im Alter: neben Einkaufsmöglichkeiten aller Art, sind Hausärzte, therapeutische Praxen und Apotheken sowie Behörden und Ämter gut zu Fuß erreichbar.

„Unsere Bewohner sollen sich bei uns wie ‚zu Hause fühlen‘, denn der Mensch steht bei uns immer im Mittelpunkt“, so Claudia Bommer, Heimleiterin von Haus Mutter Teresa. Ziel sei es, durch qualifizierte Pflege, Fürsorge und Zuwendung den Bewohnern jeden Tag ein Stück Lebensqualität und Freude zu schenken. Neben der pflegerischen Betreuung würden daher geistige und körperliche Fähigkeiten sowie soziale Kontakte erhalten und gefördert.

Zum Jubiläum wurde eine kleine 60-seitige Festschrift herausgegeben. Am 17. Juni um 16 Uhr findet in der Wurth-Arena Niederfischbach ein Benefizspiel zugunsten der Einrichtung statt. Die Jubiläumsfeierlichkeiten finden am 2. Juli ab 11 Uhr in Haus Mutter Teresa statt. /



Fritz A. Autsch (2. von rechts) beim ersten Spatenstich

Fußschmerzen – was sind die Ursachen?

Häufig würdigen wir unsere Füße nicht gebührend, dabei sollen sie uns ja überall hin tragen. Sie tragen unser gesamtes Gewicht. Da verwundert es nicht, dass sie manchmal „aus dem Tritt“ geraten und Fußschmerzen bekommen. Dann ist es wichtig, den Grund der Fußschmerzen zu kennen. Denn nur so lässt sich das Problem möglichst rasch lösen, um bald wieder mit beiden Beinen fest im Leben zu stehen.

Irgendwann treten – häufig in Verbindung mit einseitigen Überbeanspruchungen – Fußschmerzen auf. Das hat regelmäßig weitreichende Auswirkungen: Wer über Schmerzen klagt, versucht, die Beschwerden oft zu vermeiden. Wird der Gang umgestellt, werden eventuell noch größeren Schäden angerichtet. Fußschmerzen sollten daher 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.

Ballenzeh 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 (Ballenzeh) ist dort die häufigste Erkrankung des Fußes mit Fehlstellung der Großzehe. Dabei neigt sich dieser ganz deutlich in Richtung Körperaußenseite und ist von den anderen Zehen abgewinkelt. Das verursacht schmerzhaft Druckstellen und der Fuß passt nicht mehr in jeden Schuh, insbesondere in einen zu engen Schuh und kann sich entzünden. Die Großzehe weicht aus ihrer geraden Richtung ab, und durch die verän-



derte 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.

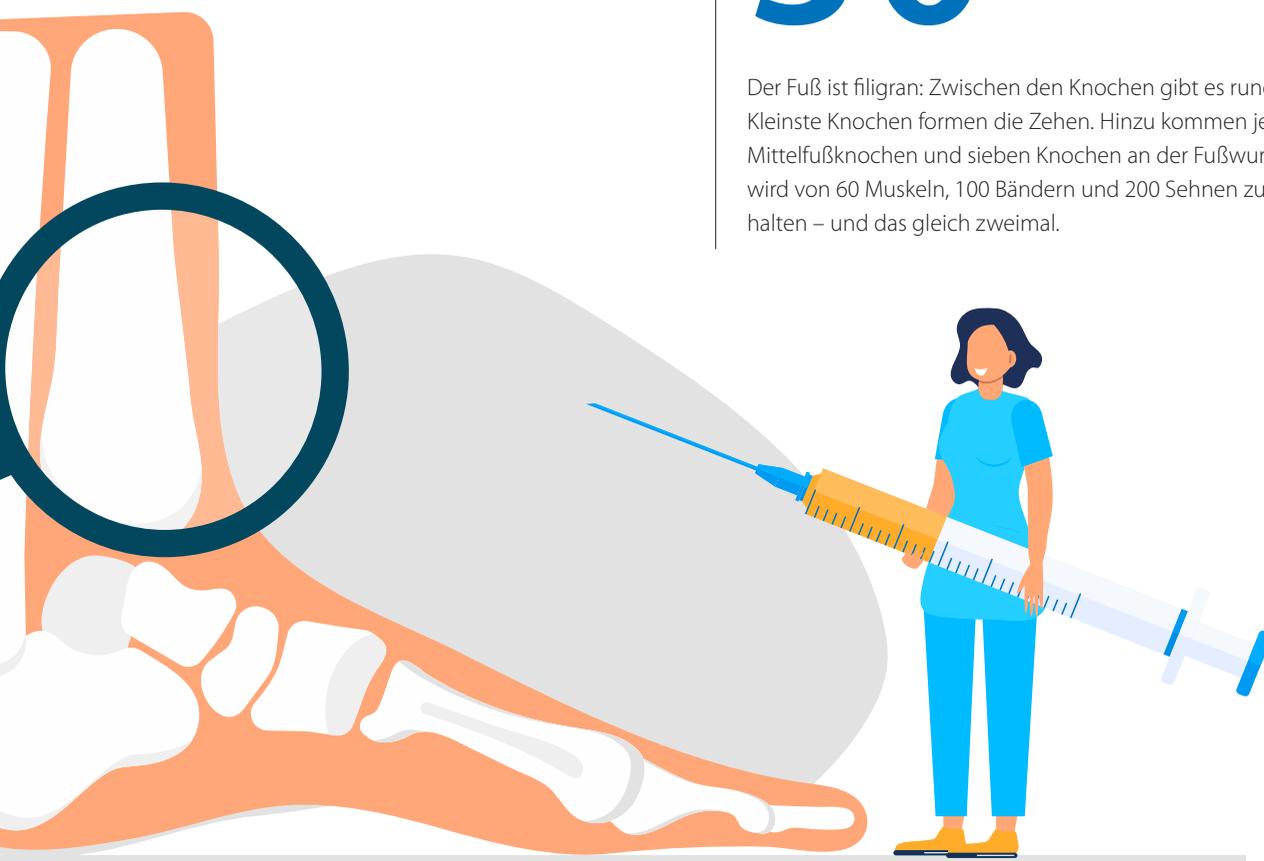
Weites Spektrum der Möglichkeiten

Bei milden Fußdeformitäten bzw. beginnenden Beschwerden im Bereich des Vor- oder Rückfußes ist zunächst beispielsweise das Anfertigen von speziellen Einlagen empfehlenswert. Entzündungszustände bzw. Reizerscheinungen an den Füßen können zusätzlich mit entsprechenden Medikamenten behandelt werden. Gezielte Übungen zur Fußgymnastik können helfen, das Bindegewebe und die Muskulatur des Fußes zu pflegen.

Werden durch die konservativen Therapiemaßnahmen keine Beschwerdelinderungen erzielt, steht grundsätzlich die Frage nach einem operativen Eingriff im Raum. Man hört dann immer wieder: „Fußoperationen scheitern häufig“ sowie „Solange es noch irgendwie geht, soll man keinesfalls operieren“. Das stimmt aber nur bedingt. Bei konsequent ausgeführten Fußoperationen sind die Ergebnisse heute gut. Insbesondere ist es wichtig, dass nicht erst in einem fortgeschrittenen Stadium der Fußdeformität operiert wird, weil hier bereits die Schä-

30

Der Fuß ist filigran: Zwischen den Knochen gibt es rund 30 Gelenke. Kleinste Knochen formen die Zehen. Hinzu kommen jeweils fünf Mittelfußknochen und sieben Knochen an der Fußwurzel. Das alles wird von 60 Muskeln, 100 Bändern und 200 Sehnen zusammengehalten – und das gleich zweimal.



den viel ausgeprägter sind, die Operation schwieriger und aufwendiger wird. Vorteile der gelenkerhaltenden Operationen sind: Bessere Funktion der Gelenke und weniger Schmerzen. Insgesamt verbessert sich auch das Aussehen der Füße und die Langzeitprognose fällt besser aus.

In speziellen Fußsprechstunden wie in der Orthopädie des St. Marien-Krankenhauses 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 Orthopädienschuhtechner oder Orthopädienschuhmachermeister 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. /



DR. MED.
ALOIS FRANZ

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

Abschließend haben wir noch drei Tipps für gesunde Füße, mit denen die eigene Fußgesundheit im Alltag gefördert werden kann:

- 1.** Immer wieder barfuß gehen und das am besten auf unterschiedlichen Untergründen.
- 2.** Abwechselnd ein Stückchen auf den Zehenspitzen, auf dem Fußballen, auf der Fußaußen- und der Fußinnenkante gehen.
- 3.** Das Schuhwerk regelmäßig wechseln, da dadurch unterschiedliche Muskeln trainiert werden.







✓ Mitte Mai begaben sich 38 Mitarbeitende der Marien Gesellschaft Siegen auf die Spuren von Franziskus nach **Assisi**. Nach 16-stündiger Busfahrt wurde Santa Maria Degli Angeli, ein Ort in der Nähe von Assisi, erreicht. Die folgenden Tage begannen jeweils mit einem gemeinsamen Einstieg in den Tag, einem Spaziergang, einem Morgengebet, gemeinsamen Singen oder auch Sitzen in Stille. Die Orte hierfür wurden von Reiseleiterin Schwester Elisabeth, Franziskanerin vom geistlichen Zentrum auf der Eremitage, ausgewählt und die Angebote dem Wetter entsprechend angepasst. Da sie viele Jahre in Assisi gelebt hatte, waren ihr der Ort und die Umgebung bestens vertraut. Hierdurch bekam die Gruppe einen außergewöhnlichen Zugang zum Leben von Franz von Assisi. „Sie ermöglichte den Pilgernden der Marien Gesellschaft in eine intensive spirituelle Auseinandersetzung mit dem Wirken von Franz von Assisi zu gehen und gab ihnen durch die lebendige Inspiration Impulse für die eigene Lebensgestaltung“, beschreibt Petra Gahr ihre Eindrücke.



AGNIESZKA
JANKOWSKI

MTRA
Institut für diagnostische
und interventionelle
Radiologie

Nach dem Lauf ist vor dem Lauf!

INTERVIEW

Zum wievielten Mal nehmen Sie an dem Firmenlauf teil?
Ich bin bereits zum zweiten Mal dabei.

Was motiviert Sie dazu?

Der Teamgeist ist für mich entscheidend! Dass wir als große Gruppe gemeinsam auftreten und einfach einer den anderen motiviert mitzumachen, das schafft positiven Druck. Das gemeinsame „Projekt“ Firmenlauf schweißt zusammen, und als Event finde ich das Gemeinschaftserlebnis für meine Abteilung und für das gesamte Krankenhaus einfach genial!

Wie ist die Stimmung bei dem Lauf? Wie ist es, gemeinsam mit Kollegen ins Ziel zu laufen?

Wir lachen viel. Ich gehöre nicht zu der Gruppe der Top-Läufer, doch haben gerade diese ihr Tempo für mich gedrosselt und mich, trotz meines Schnecken tempos, den ganzen Lauf über begleitet. Bis zum Ziel hieß es: „Du schaffst es!“ Kollegialer geht's einfach nicht!

Laufen Sie sonst auch regelmäßig?

Nur ab und zu, aber immerhin einmal pro Woche knappe drei Kilometer – mehr nicht.

Motiviert Sie das Ziel des Laufs nun besonders, nochmal daraufhin zu trainieren und die Leistung zu verbessern?
Auf jeden Fall! Und ich merke schon, was für einen positiven Einfluss das Training auf die eigene Gesundheit hat.

Wie bereiten Sie sich genau auf den Lauf am 14.6. vor? Langfristige Vorbereitung/kurz vor dem Lauf?

Die Regelmäßigkeit ist entscheidend. Ich laufe immer wieder eine kürzere Strecke, um mich auf den Lauf optimal vorzubereiten. Auch gibt es bei uns eine kleine, interne Laufgruppe, die sich regelmäßig trifft. Dann heißt es: Nach Feierabend Training in der Sieg-Arena. Das ist eine offene Geschichte, und jeder, der möchte, kann mitmachen. Kurz vor dem Lauf werden die Kostüme und die Gadgets besprochen, die für uns als Team für den Zusammenhalt wichtig sind.

Welchen Effekt hat die Teilnahme mit dem ganzen Unternehmen an dem Lauf auf Teamgeist und Betriebsklima? Gibt es weitere positive Auswirkungen?

Also ich finde das immer toll! So viele bekannte Gesichter – von der Poststelle bis hin zur Geschäftsleitung. Mich begeistert es, dass sich die „Marien-Family“ trifft. Und auch Tage danach ist der Lauf das Thema bei uns.

Wie finden Sie es, dass sich die Marien Gesellschaft Siegen dafür einsetzt, dass am Firmenlauf teilgenommen wird? Strahlt das positiv auf Ihren Arbeitgeber ab?

Der Firmenlauf ist ein tolles Angebot. Es ist dabei eines von vielen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Das Gesamtpaket hebt unser Unternehmen hervor, was in Zeiten des Fachkräftemangels sicher wichtig ist.

Hat die Teilnahme für Sie einen langfristigen Effekt – also trainieren sie danach motivierter weiter, ernähren sich weiter gesund...?

Ich versuche so gesund zu leben, wie es eben geht. Sportliches Engagement ist da besonders wichtig. Der Firmenlauf ist keine Einmalgeschichte. Nach dem Lauf ist vor dem Lauf!

Wie wird die Gesundheit der Mitarbeitenden in Ihrem Unternehmen gefördert?

Durch zahlreiche Angebote des Betrieblichen Gesundheitsmanagements, wie z.B. ein Fitness-Pass für Sportstudios, Boulderhalle und Schwimmbäder oder eBike-Leasing und das Pedelec-Sharing. Das finde ich super und das alles ist gewiss nicht selbstverständlich.

Warum sollten andere Betriebe auch die Teilnahme an Firmenläufen fördern?

Es ist ein Win-Win – für die Firma und die Mitarbeitenden. Die Firma hat nicht zuletzt einen Image-Gewinn. Die Mitarbeitenden haben neben Spaß und Gemeinschaft ganz viel Gesundheit.

Seit nunmehr 20 Jahren findet jährlich der Siegerländer Firmenlauf in Siegen statt. Die Marien Gesellschaft und ihre Mitarbeitenden sind seit der ersten Stunde mit dabei. Wir haben zwei begeisterte Läufer aus den Marien Kliniken interviewt, die uns über ihrer Motivation zur Teilnahme erzählen.



**DR. MED.
UDO HAMMER**

Leitender Oberarzt
Institut für diagnostische
und interventionelle
Radiologie

INTERVIEW

Zum wievielten Mal nehmen Sie an dem Firmenlauf teil?
Weiß ich nicht (lacht). Vielleicht zum siebten, achten Mal. Aber ich habe relativ spät angefangen, weil ich früher nur Cross gelaufen bin.

Was motiviert Sie dazu?

Mich motiviert einfach, dort zu laufen, wo auch viele Anfänger mitmachen. Es ist ein schönes Event, bei dem auch viele „Gelegenheitsläuferinnen“ und „-läufer“ mitmachen und ein bisschen Wettkampfmotmosphäre schnuppern – mit allem was dazugehört: mit Bands, Verpflegungsstationen und ganz viel Lauf-Chichi.

Wie ist die Stimmung beim Lauf? Wie ist es, gemeinsam mit Kollegen ins Ziel zu laufen?

Die Stimmung beim Lauf ist sehr gut! Für viele ist es ein Erfolgserlebnis die 5,6 Kilometer das erste Mal zu packen und von so vielen tausend Zuschauern ins Ziel getragen zu werden.

Laufen Sie sonst auch regelmäßig?

Ja, ich laufe regelmäßig.

Wie bereiten Sie sich genau auf den Lauf am 14.6. vor? Langfristige Vorbereitung/kurz vor dem Lauf?

Keine (lacht). Also ich habe keine Vorbereitung. Oft ist es so, dass ich zum Event hinlaufe und auch danach nach Hause zurücklaufe.

Was macht für Sie den Unterschied zwischen einem Firmenlauf und einem „normalen“ Wettbewerb?

Ein „normaler“ Lauf ist eher ein Wettkampf, bei dem es praktisch auf Platzierung und Zeit ankommt; der

Firmenlauf ist einfach nur ein schöner Event. Klingt zwar platt, doch ist Dabeisein hier wirklich alles.

Welchen Effekt hat die Teilnahme mit dem ganzen Unternehmen an dem Lauf auf Teamgeist und Betriebsklima? Gibt es weitere positive Auswirkungen?

Ja, die gibt auf jeden Fall! Weil man die Kollegen auch mal anders kennenlernt – nicht nur in der Abteilung oder im Krankenhaus. Und durch die gute Stimmung geht man auch ganz anders miteinander um.

Wie wird die Gesundheit der Mitarbeitenden in Ihrem Unternehmen gefördert?

Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements gibt es unterschiedliche Angebote, wie z.B. Fitnessstudio, Rudelturnen oder eine Radtour.

Warum sollten andere Betriebe auch die Teilnahme an Firmenläufen fördern?

Insgesamt nimmt die Fitness hierzulande oder überhaupt in der westlichen Welt ab. Sport fördert die allgemeine Gesundheit und die Leute werden weniger krank. Insofern ist es auch für die Firmen selbst von Nutzen, nicht nur für den Einzelnen. /



Dr. Udo Hammer (2. v.l.) und Agnieszka Jankowski (rechts) mit ihrem Team beim Firmenlauf





Fotostrecke

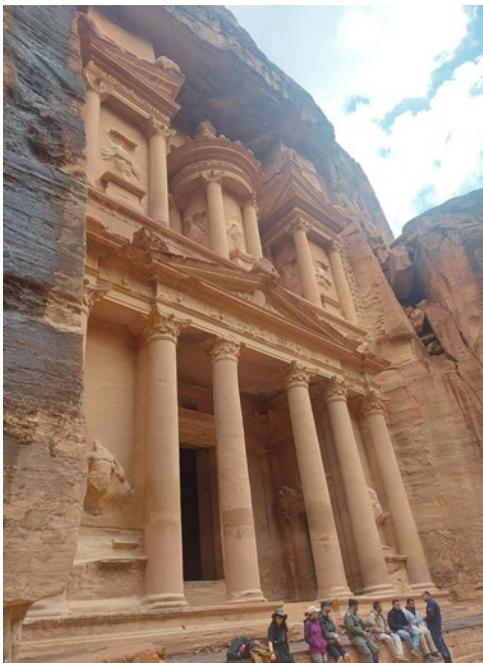
Faszinierendes Königreich Jordanien

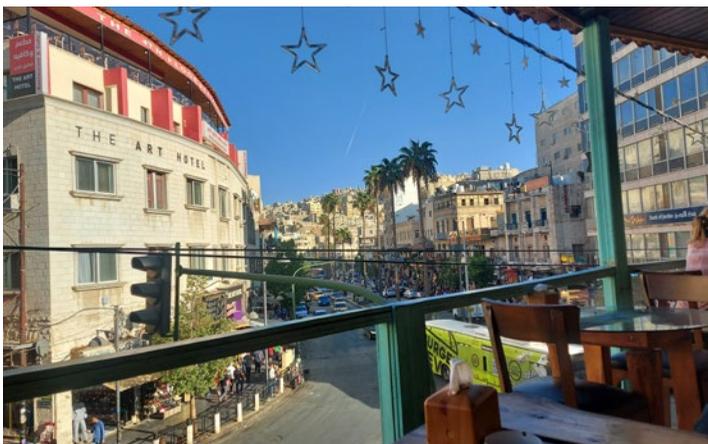
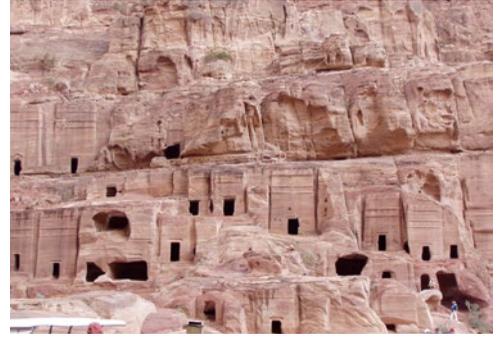
Jordanien ist ein faszinierendes Land im Nahen Osten, das für seine reiche Geschichte, atemberaubende Landschaften und gastfreundliche Menschen bekannt ist. Die Hauptstadt Amman ist eine pulsierende Metropole mit einer Mischung aus modernen und antiken Sehenswürdigkeiten. Die antike Stadt Petra, die als eines der sieben Weltwunder gilt, ist ein Muss für jeden Besucher. Jordanien ist auch ein Paradies für Abenteuerer, mit Möglichkeiten zum Wandern, Tauchen im Roten Meer und Wüstensafaris.

Jordanien hat eine enge Verbindung zum Heiligen Land und ist ein wichtiger Ort für Pilger und Besu-

cher, die die biblischen Stätten besuchen möchten. Die Taufstelle Jesu am Jordan, wo Johannes der Täufer Jesus getauft haben soll, ist ein bedeutender Ort für Christen und ein beliebtes Ziel für Pilger. Die Bergungsorte von Moses und Aaron, die in der Bibel erwähnt werden, befinden sich ebenfalls in Jordanien. Die antike Stadt Madaba ist bekannt für ihre byzantinischen Mosaiken. Jordanien ist auch ein wichtiger Ort für den Islam, da es der Ort ist, an dem der Prophet Mohammed seine letzte Reise begann.

Mit auf diese außergewöhnliche Reise hat uns Bruno Sting, Verwaltungsratsvorsitzender der Marien Gesellschaft Siegen, genommen. /







Verantwortung übernehmen für die Versorgung

Wie sehen die zukünftigen Krankenhausstrukturen im Land aus? Was bewegt die Gestaltungsverantwortlichen in den Krankenhäusern? Diese beiden Kernfragen galt es auf der Management-Tagung der Landesgruppe Nordrhein-Westfalen des Verbands der Krankenhausdirektoren Deutschlands zu beantworten. Am Tag nach den Bund-Länder-Gesprächen zur Krankenhausreform fand das zweitägige Treffen der Krankenhaus-Manager in Iserlohn statt. Etwa 100 Teilnehmer waren dabei.

„Eine intensive Diskussion der Zukunftsfragen der Gesundheitsversorgung in Nordrhein-Westfalen zwischen allen Beteiligten ist genauso notwendig wie die Beantwortung zentraler Fragen durch die Politik. Hierfür ist ein wohl austariertes Programm erforderlich, das alle Perspektiven einbezieht“, sagt Wolfgang Mueller, Vorsitzender der Landesgruppe. „Wir setzen daher bei unserer Tagung bewusst auf Vertreter aus dem Landesgesundheitsministerium, der Krankenhausgesellschaft Nordrhein-Westfalen

und der Kostenträger“, ergänzt sein Stellvertreter Dr. Mark Lönnies. Angesichts der nahezu parallel verlaufenden Reformvorhaben in Land und Bund gestaltete sich dabei die Beleuchtung der Zukunftsfragen als überaus komplex. So werde die Entwicklung hin zu einem neuen Landeskrankenhausplan mehrheitlich von den Klinikmanagern mitgetragen und eine positive Wirkung für die medizinische Versorgung aller Regionen im Land erwartet, die Bestrebungen des Bundes mit der Einteilung von Krankenhäusern in Levels ihrem zentralistischen Ansatz deutlich abgelehnt.

„Gewachsene Strukturen in den Regionen können nicht nach bundesweit einheitlichen Maßstäben getrimmt werden“, so VKD-Vorstand Hans-Jürgen Winkelmann. „Das widerspricht dem Subsidiaritätsprinzip, dem Verfassungsrang zugestanden wird“, pflichtet Wolfgang Mueller ihm bei. Die Konsequenz des Reformvorhabens: Zwei Drittel aller Kliniken sind demnach Grundversorger im sogenannten Level 1, 1111 von 1719 Standorten. Ein



/ Positive Wirkung

Referenten auf der Managementtagung unterstreichen die positive Wirkung des neuen Krankenhausplans des Landes Nordrhein-Westfalen. Zugleich befürchten sie Probleme aus einer übergestülpten Reform aus dem Bundesgesundheitsministerium. Diese verstoße zudem gegen das in der Verfassung festgeschriebene Subsidiaritätsprinzip.

Von links:
Hans-Jürgen Winkelmann (VKD),
Tom Ackermann (AOK),
Helmut Watzlawik (MGAS),
Matthias Blum (KGNW) und
Wolfgang Mueller (VKD)



**Gewachsene
Strukturen in
den Regionen
können nicht
nach bundesweit
einheitlichen
Maßstäben ge-
trimmt werden.**



**HANS-JÜRGEN
WINKELMANN**

Hauptgeschäftsführer der
Marien Gesellschaft Siegen

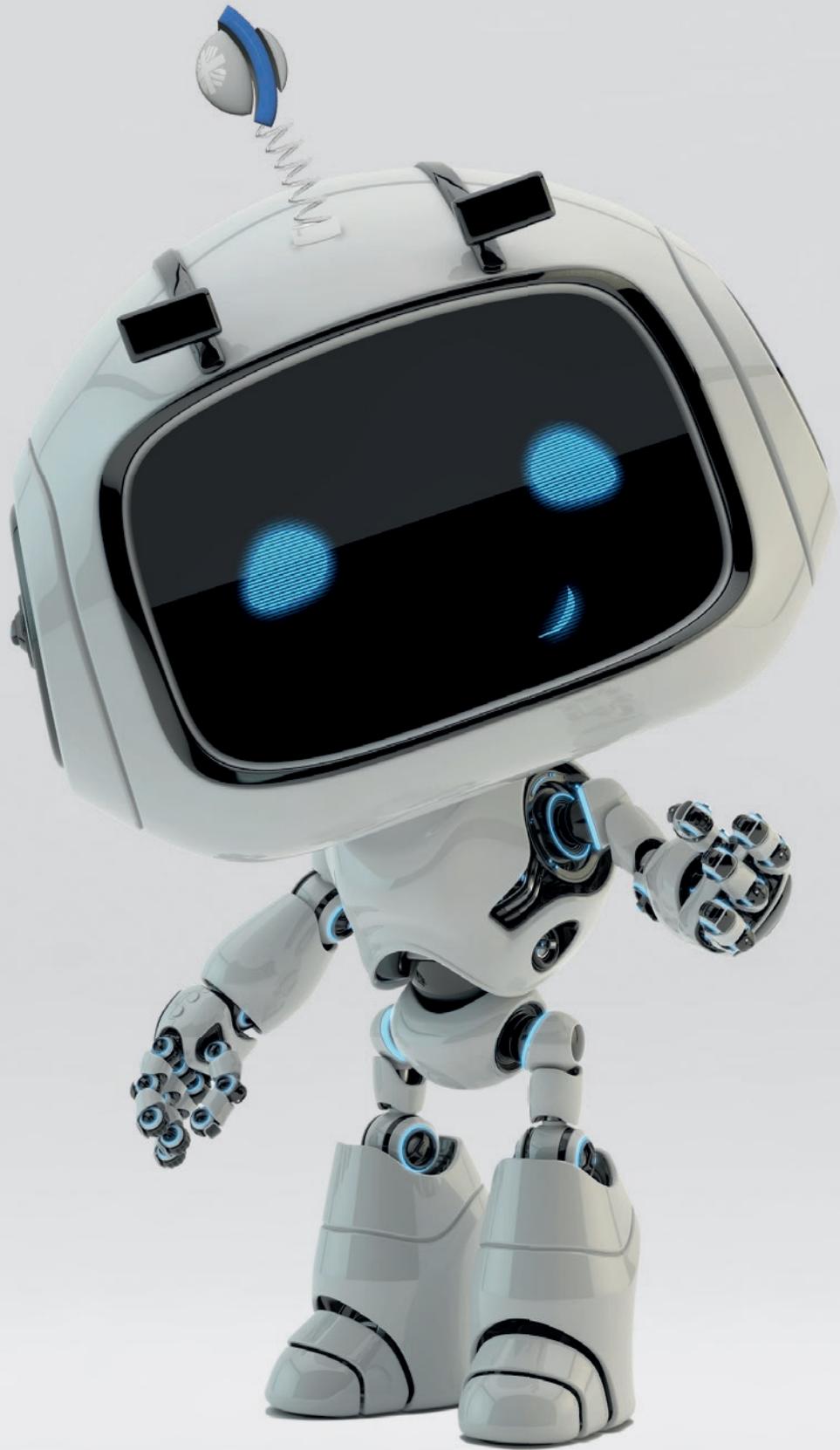
Viertel – 472 Häuser – werden der Regel- und Schwerpunktversorgung dienen. Diese Level-2-Krankenhäuser werden das Rückgrat für die stationäre Behandlung bilden, und genau hier werden Brüche insbesondere im ländlichen Raum befürchtet.

Auf Landesebene sehe man sich hingegen auf einem guten Weg und erwarte nach dem Votum der Krankenkassen in den vergangenen Tagen, dass der Krankenhausplan für Nordrhein-Westfalen nun rasch auf den Weg gebracht werde, so die beiden Vorstände.

Dies wird so auch von Seiten der Krankenkassen gesehen: „Die Gesundheitsakteure haben sich in Nordrhein-Westfalen gemeinsam und einvernehmlich auf den Weg gemacht, um mit dem neuen Krankenhausplan eine zukunfts- sowie qualitätsorientierte und damit nachhaltige Krankenhausstruktur im Land zu schaffen. Daran sollten und wollen wir unbedingt festhal-

ten und die weiteren Schritte im laufenden Planungsverfahren gemeinsam darauf ausrichten. Dadurch wird es uns gelingen, patientenorientierte Versorgungsstrukturen zu schaffen, die Behandlungsqualität zu stärken, unnötige Doppelstrukturen abzubauen und den Ressourceneinsatz innerhalb der Krankenhäuser zu optimieren.“, sagt Tom Ackermann, Vorstandsvorsitzender der AOK NordWest. Die Verbandsvertreter sehen wie er weiteren Diskussionsbedarf beim vorgelegten Eckpunktepapier der Bundesregierung.

Insgesamt erwarteten die Krankenhausmanager gerade vor diesem Hintergrund eine spannende Diskussion und möchten durch ein möglichst geschlossenes Auftreten ihre Forderungen nach einer dem Subsidiaritätsprinzip und auf die Bedürfnisse des Landes Nordrhein-Westfalen verpflichteten Krankenhausreform unterstreichen./



/ Seit der Corona-Pandemie wurde viel über Pflegende gesprochen – oft mit einem klagenden Unterton. Dabei ist ein Job in der Pflege abwechslungsreich, sinnstiftend und niemals langweilig. Bei der Marien Gesellschaft Siegen kommt hinzu, dass den Pflegefachkräften, Fachkrankenpflegern und Pflegehelfern interessante Perspektiven geboten werden. Neben einem sicheren und gut bezahlten Job gibt es bei der Marien Gesellschaft Siegen viele Möglichkeiten zur beruflichen Weiterentwicklung und familienfreundliche Teilzeitmodelle. Um dies herauszustreichen, startete die Marien Gesellschaft zum Tag der Pflege am 12. Mai die Kampagne **"Chat mit Botti"**. Neben der Vorstellung von Benefits und Vorteilen für einen Job in der Pflege, wird auch ein Chat angeboten. Dieser kann direkt gestartet werden, um zu prüfen, ob ein "Match" vorliegt. Damit greift die Marien Gesellschaft Siegen das gehypte Thema "ChatGPT" auf und verarbeitet dieses mit einem Augenzwinkern. Die Seite für die Kampagne lautet: [chatmitbotti.de](https://www.chatmitbotti.de)



„Ich habe Wetter“

Heute Fröhsommer, morgen leichter Frost – extreme Wetterwechsel werden auch im Siegerland aufgrund des Klimawandels immer häufiger. Manch einer nimmt diese Wetterwechsel stärker wahr: Sie bewirken Unwohlsein und im schlimmsten Fall sogar gesundheitliche Probleme bei ihnen. Dabei kann das Wetter für sich genommen nicht krank machen. Es vermag jedoch vorhandene Krankheiten und Beschwerden zu verschlimmern. Die jeweilige Reaktion auf den steten Wechsel hängt von ganz individuellen Voraussetzungen wie dem allgemeinen Gesundheitszustand, aber auch sonstigen Belastungen wie Schlafmangel oder Stress ab. Zudem wird sie von weiteren Faktoren beeinflusst.

Ein gesunder Organismus vollzieht notwendige Anpassungen bei der Änderung des Wetters regelmäßig völlig unbemerkt. Anders wetterföhlige oder gar wetterempfindliche Menschen: Der Organismus passt sich bei diesen nur noch eingeschränkt oder gar nicht mehr an. Zu dieser Gruppe gehören Menschen, deren Körper vom Alter oder durch chronische Erkrankungen wie Rheuma, Asthma sowie Herz-Kreislauf-Probleme bereits geschwächt ist; Wetterumschwünge können jedoch auch Personen mit zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck zu schaffen machen.

„Wetterföhlig“ ist nicht gleich „wetterempfindlich“

Die Wirkung bestimmter Wetterphänomene auf den menschlichen Organismus wird „Biotropie“ genannt. Hier wird zwischen wetterreagierend, wetterföhlig und wetterempfindlich differenziert. Ersteres sind grundsätzlich alle Menschen. So ist man bei sonnigem Wetter mit angenehmen Temperaturen meistens besser drauf als in den vergangenen Wochen bei Regen und Kälte. Bei Wetterföhligen wirkt sich der Wetterumschwung hingegen nicht nur auf die Stimmung aus, sondern bewirkt auch zu körperliche Symptome wie Kopfdruck, Schwindel, Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten. Getoppt wird das von den etwa 20 Prozent der Menschen, die in die letzte Kategorie gehören. Sie sind wetterempfindlich. Bei ihnen verstärken bestimmte Wetterlagen vorhandene Erkrankungen etwa der Gelenke oder des Herz-Kreislauf-Systems. Der Hälfte von ihnen wird sogar eine sogenannte Vorfühlbarkeit nachgesagt. Dies meint eine besonders intensive Form der Wahrnehmung, wobei die Beschwerden bereits einige Stunden bis Tage vor dem Wetterereignis auftreten. Ob die Evolution menschliche Wetterfrösche hervorgebracht hat, ist jedoch in der Wissenschaft umstritten.

Das passiert bei Wetterlagen im Körper

Um eine ideale Organfunktion sicherzustellen, muss die Körpertemperatur unabhängig vom Wetter kon-

stant bei knapp 37 °C gehalten werden. Dabei ist das vegetative Nervensystem bedeutsam. Es justiert lebenswichtige Funktionen wie Herzschlag, Atmung, Blutdruck und den Stoffwechsel. Je stärker die Wetteränderung, desto stärker reagiert es und damit der Körper mit Anpassungsvorgängen. Ob man diese spürt, ist von Art und Intensität des Wettereinflusses abhängig. Hier ist nicht nur die Temperatur relevant, sondern auch die Luftfeuchtigkeit, der Luftdruck und die Windstärke sowie das Sonnenlicht.

Hitze kann Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen wie Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit, Rhythmusstörungen oder Herzschwäche ernsthaft zusetzen und zur großen Belastung für den bereits geschwächten Organismus werden. Damit der Körper sich nicht aufheizt, erweitern sich die Blutgefäße, der Blutdruck sinkt daraufhin. Mögliche Folgen können ein plötzlicher Blutdruckabfall oder Kreislaufkollaps sein. Aber auch das Gegenteil kann eintreten: Menschen mit einem zu hohen Blutdruck leiden in Hitzeperioden besonders, weil extreme Hitze den Körper so unter Stress setzt, dass der Blutdruck zusätzlich steigen kann. Auch die Gerinnungsfähigkeit und Zähflüssigkeit des Blutes können sich durchs Schwitzen verändern – das Risiko für Schlaganfälle, Herzinfarkt, Venenthrombosen und Lungenembolien nimmt zu; in den Seniorenzentren von Marien Pflege wird dann besonders darauf geachtet, dass die Bewohner ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Auch schwülwarmes Wetter sowie Schwankungen des Luftdrucks und der Luftfeuchtigkeit sowie ein plötzlicher Temperatursturz erfordern Gegenregulationen des Herzens und der Blutgefäße mit ähnlichen Risiken. Gerade diese Tage sorgen für eine hohe Frequenz in der Zentralen Notaufnahme des St. Marien-Krankenhauses.

Zwar stehen wir jetzt kurz vor dem Sommer, doch muss der Vollständigkeit halber auch die Wirkung von starker Kälte erwähnt werden: Eine starke Verengung der Blutgefäße führt dazu, dass das Blut gegen einen größeren Widerstand durch die Adern gepumpt werden muss; besteht eine Vorschädigung, so kann es zu einer Überforderung und letztlich zum Herzinfarkt kommen. Auch hier erhöhen sich das Patientenaufkommen in der Notaufnahme spürbar.

Jeder, der Wetterschwankungen spürt, kann dabei einiges dafür unternehmen, seinen Gesundheitszustand zu stärken und einem ungünstigen Wettereinfluss entgegenzuwirken. Dazu gehören alle Methoden, die das vegetative Nervensystem trainieren wie Wechselduschen und der Besuch einer Sauna sowie ganz viel Bewegung an der frischen Luft. Zusätzlich hilft eine gesunde Lebensweise mit ausreichend Bewegung, ausgeglichenem Schlafrhythmus und einer ausgewogenen Ernährung, sich auch bei Wetterumschwüngen wohler zu fühlen. /



Auferstanden aus Ruinen

Wie Phönix aus der Asche

In Siegens Trümmern waren die Verhältnisse im Sommer 1945 ähnlich katastrophal wie überall im Land. Im August erreichte die Säuglingssterblichkeit einen geradezu mittelalterlichen Wert von 64 % und brauchte ein ganzes Jahr, um wieder dauerhaft in den einstelligen Prozentbereich zu fallen. Daneben war vor allem Typhus ein ernstes Problem, das schlagartig entschärft wurde, nachdem das Gasnetz wiederhergestellt worden war, weil von diesem Augenblick an das Wasser wieder abgekocht werden konnte. Und schließlich griffen auch die Geschlechtskrankheiten an der Schwelle zwischen Krieg und Frieden verstärkt um sich – ob nun als Folge wiederaufkeimender Lebensfreude oder als Ergebnis der angesichts der Apokalypse grassierenden Abgestumpftheit gegenüber alten Moralvorstellungen, ist nicht mehr so genau festzustellen. Jedenfalls versuchte man mit Flugblättern dagegen vorzugehen.

Der Wiederaufbau einer derart in Mitleidenschaft gezogenen Stadt konnte nicht von heute auf morgen erfolgen. Eineinhalb Jahre nach Kriegsende war

in Siegen gerade ein Drittel des benötigten Wohnraums wiederhergestellt. Bedenkt man, dass insgesamt 4000 Gebäude in der Stadt beschädigt gewesen waren, bekommt man eine Vorstellung von der Aktivität, die zwischen den Ruinen geherrscht haben muss.

Dass der Betrieb im Marienkrankenhaus trotz der schweren Kriegszerstörungen die ganze Zeit aufrecht erhalten werden konnte, verdankte man dem Bunker, der, von Splitternarben übersät, aber innerlich unversehrt, in dem umgepflügten Krankenhausgarten lag wie ein dösender Dickhäuter. Und dieses Monstrum wurde nun zur Keimzelle des neuen Marienkrankenhauses, wobei die Erinnerung an seine eigentliche Bestimmung soweit verblasste, dass er in späteren Quellen nur noch als Operationsbunker bezeichnet wurde. Innen lief das Wasser von den Wänden, so dass über den Betten einiger Patienten Schirme aufgespannt werden mussten. Außen liefen die Wiederaufbauarbeiten auf Hochtouren. Am 1. April wurde im ehemaligen Waisenhaus an der Nordstraße die Gynäkologie als erste Abteilung wieder ans Tageslicht verlegt. Insgesamt sahen die Aufbaupläne sieben Abteilungen vor.

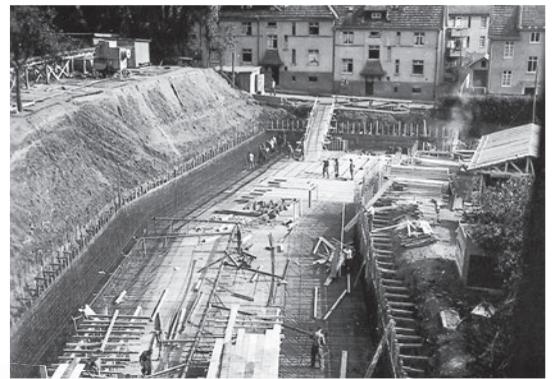
Organisatorisch ist der Wiederaufbau mit dem Namen des Rendanten Wilhelm Hundt verbunden, der an die Stelle des kurz nach dem Krieg verstorbenen Wilhelm Geisbe trat. Rendant Hundt wurde



Wilhelm Hundt



Zerstörtes Marienkrankenhaus



Bunkerbau

1913 in Siegen geboren. Nach seinem Abitur begann er sein Theologie- und Philosophiestudium, musste jedoch 1941 beide abbrechen. Grund hierfür war die Gestapo, die ihm jegliches weiteres Studieren untersagte. Zeitgleich musste er durch das Verbot auch seine bereits erfolgreiche Einschreibung am Germanikum in Rom zurückziehen.

Als Rendant des Marienkrankenhauses – er leitete das Krankenhaus bis 1980 – handelte er nach dem Prinzip „zuerst das Notwendige, dann das Nützliche, dann das Angenehme“. Die Mittel kamen zum großen Teil aus verschiedenen Aufbaufonds des im August 1946 aus der Taufe gehobenen Landes Nordrhein-Westfalen. Allerdings war Geld in dieser in die Tauschwirtschaft zurückgebombten Gesellschaft nur die eine Seite der Medaille, denn das Baumaterial war so knapp, dass die Baufirmen die Beschaffung den Bauherren überließen und ihrerseits nur die Arbeitskräfte stellten. Und dennoch lief 1947 der Aufbau des Nordflügels und des Mittelbaus mit Höchstgeschwindigkeit. Im Juli 1948 konnten in den wiederhergestellten Gebäudeteilen 300 Betten eingerichtet werden, während 180 zunächst im Bunker verblieben. Es dauerte noch bis 1950, bis auch der am stärksten zerstörte Südflügel wiederum mit Wiederaufbaudarlehen des Landes in Angriff genommen werden konnte, und bis 1956, bis die letzten Kriegsschäden beseitigt waren. /



Strahlenschutz in den Kinderschuhen



Impressionen

Ausbildungsmesse Siegerlandhalle

29. + 30.03.2023





leidlich, erträglich	Kloster in Umbrien	südam. Kapuzineraffe	Lehre vom Gleichgewicht	starker Zweig	nachtaktiver Halbaffe	▼	▼	israelitischer König	▼	Elefantenfänger	Normalmaß	Bewohner der 'Grünen Insel'	kleine Schallplatte	▼
▶	▼	▼	▼	▼				fleißiges Insekt	▶		▼	▼	▼	
Zitrusfrucht	▶		○ 4					Hafenschutzdämme		Ritter der Artussage	▶	○ 9		
▶	○ 11			erhöhte Kirchenlesepulte		aalförm. Meerestraubfisch	▶	○ 2						
Bewohner eines Erdteils		behäbig		Gaunersprache (franz.)	▶	○ 6				Abschrift		Verzeichnis		Gestalt des Nibelungenliedes
Wahlzettel	▶	▼					Teile des Stuhls		Hals schmuck	▶		▼		
▶				Hauptstadt von Tibet		Zierpflanze	▶							engl. Staatsmann (Tony)
Vorname des US-Schausp. Douglas	Hunderrasse		ital. Schauspieler (Sophia)	▶					gemäßigt		Diskussionsgegenstand		Figur bei Wilhelm Busch (Witwe)	▶
Zahlwort	▶					Karpfenfisch		mit Hilfe von, durch	▶					
▶			Doldengewächs, Gewürz (Mz.)		Bodenerhebung	▶							Längenmaß der Seefahrt	
Bauernverband der eh. DDR		Zufluchtsorte	▶					Hauptstadt der Schweiz		Fremdwortteil: vor		Gesichtsausdruck	▶	
deutsche Popsängerin	▶				Frauenkurzname		Staatsdiener	▶						
Form des Warenvertriebs		japanisches Längenmaß	▶	innere Angelegenheiten	▶			○ 8				Rufname von Capone	▶	Überheblichkeit
▶		▼					Verwaltungsgremium	▶			Vorname von Delon	▶		
tiefe Zuneigung	▶					Denkvermögen	▶							

Liebe Leserinnen und Leser,

gesucht wird die Namensgeberin einer Einrichtung der Marien Gesellschaft Siegen. Bitte die Lösung aufschreiben und bis zum 15. August 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 Roswitha Kirstein aus Wilnsdorf.

Trauben- ernte	▼	Warm- wasser- zier- fisch	ein Binde- wort	▼	franz. Kardinal u. Staats- mann	▼	ehemal. japani- sche Münze	das Atom betref- fend	ein Bundes- land (Abk.)	Amts- trachten	▼	▼	US- Schrift- steller † 1849	ein Schiff erobern
Boot mit zwei Rümpfen	▶		Alters- geld		Süd- frucht	▶				US- Schau- spielerin (Sydne)	▶			
Halbgott der grie- chischen Sage	▼	russi- sche Zaren- dynastie	▼							Ver- mäch- tnis emp- fangen		englisch: bei	Vorname der Miegel	
▶					wört- liche Beleg- stelle		Spender		Stock- werk	▶	○	3		
		Fenster- vorhang		Tabak- produkt	▶							vor aller Augen (latein.)		
Begrün- der der Waldorf- schulen	▶	○	7						argenti- nischer Staats- mann		Vorname des Autors Follet	▶	○	10
				Halb- dunkel		schweiz. Grund- pfand- recht		Denk- schriften (Kw.)	▶	○	5			gläser- nes Labor- gefäß
	König von Sachsen † 1836		nicht dafür	▶								schwed. Asien- forscher † 1952	riesig, enorm	
Bade- zimmer- einrich- tung	▶							Fest- veran- staltun- gen		Meeres- raub- fische	▶			
			Schuh- macher- pfriem		kurz für: aus dem		schüch- tern	▶						
Spitzen- schlager (engl.)	▼	künst- liche Zahn- füllung	▶	○	1					franzö- sisch: Ende		norwe- gische Küsten- stadt		
▶							altes Maß der Motoren- stärke		ein Börsen- speku- lant	▶				
		franz. Mehr- zahl- artikel				Tauf- zeugin	▶	○	12			Teil der Bibel (Abk.)	▶	
	unver- schämt	▶										germa- nische Gottheit	▶	



Jetzt mitmachen
und einen
Überraschungspreis
gewinnen!

Bild: © fphoto / Adobe Stock

Auflösung Rätsel 109

```

K L A G W Z R A
LEERE KAMILLE GAENGELN TRASSE
ANION ORANIEN SCHLAGER RITTER
MISSIONAR BIER HEUGEHESTAND
HOF T KLIMA VERSDALLI KORN
T PRAHA O B E G K NUT SABA EL
TRIAS V E M A K R E L E R D R E H N E H R U
E I N T G S U D U N A R K O S E L T D I X
S P I E S S B A R E S Z R B O T E W A H N E
U B I E R V E I I N Z S E E M E I L E E M M O
E L I G A G R E W E R K I O L I M B I E F F I
O C A N T A R A N T E L E S S I G V P S U R F E R
A G I T A T I O N I G I T T R U P I E E A B I
U R N E E N S E M B L E C E E S E R K L A E R E N
D O N N E R E R I S R O H R E S P R A Y T E T R A

```

ABENDVISITE

Geschichten aus dem Marien

Manuela Münch Medizinische Fachangestellte bei Marien Ambulant

Manuela Münch managt als Medizinische Fachangestellte die Praxis in Eiserfeld und kümmert sich bei Marien Ambulant um die Auszubildenden. Für sie steht MFA als Abkürzung für Managerin für alles. Ihr gefällt die Vielseitigkeit ihres Berufs.

Facetten- und abwechslungsreicher Arbeitsalltag

Als Erstkraft in der Praxis kümmere ich mich um die Praxisorganisation, Personalmanagement, Abrechnung, und ich bin für die Koordination der Auszubildenden im Bereich Marien Ambulant mitverantwortlich. Außerdem bin ich im Prüfungsausschuss der Ärztekammer Westfalen-Lippe und prüfe die Auszubildenden in der praktischen Prüfung. Mein Arbeitstag ist somit sehr facetten- und abwechslungsreich. Zweimal in der Woche bin ich als entlastende Versorgungsassistentin unterwegs und versorge kranke Menschen zu Hause.

Die Mischung macht's

Mein Job gefällt mir sehr gut, da er sehr vielseitig ist. Jeder Tag ist anders. Ich finde die Mischung perfekt zwischen Patientenkontakt und Praxisorganisation.

Viele Möglichkeiten der Weiterentwicklung

Das Arbeiten in der Marien Gesellschaft schätze ich, weil man viele Möglichkeiten hat sich weiterzuentwickeln und Vorschläge und Ideen immer auf offene Ohren stoßen. /



Lesen Sie weitere Geschichten auf
www.arbeitenimmarien.de



**Ich bin
eine MFA:
Managerin
für alles.**



© zigres / Adobe Stock

Seekrankheit –

Was hilft?

/ Kaum hat die Fähre abgelegt beginnt es an Bord auch schon zu wanken. Erste Anzeichen einer Seekrankheit – wie Übelkeit, Schwindel und Hitzewallungen – machen sich bemerkbar. Grund dafür sind die widersprüchlichen Sinnesindrücke auf See. Um erste Symptome der Reisekrankheit zu lindern, sollten Sie vor allem Ruhe bewahren. Flanieren Sie ein wenig an Deck, atmen Sie die frische Seeluft ein und beobachten Sie den Horizont. Das kann Ihrem Gehirn dabei helfen, die verschiedenen Sinneseindrücke besser zu verarbeiten. Denken Sie an etwas Schönes und lenken Sie sich ab, indem Sie z.B. ein Hörspiel oder entspannende Musik hören. Vermeiden Sie Tätigkeiten, bei denen Sie sich zu sehr konzentrieren müssen, wie das Lesen eines Buches. Verzichten Sie auf Alkohol und nehmen Sie vor und während der Fahrt nur leichte Kost zu sich. Der Vorfriede auf die Reise steht dann hoffentlich nichts mehr im Wege!



Nachts Fenster auf –

Erholsamer Schlaf im Sommer

/ Endlich ist der Sommer da und mit ihm leider auch die Zeit schweißgebadeter Nächte. Hier kommen unsere Gute-Nacht-Tipps für einen erholsamen Schlaf: Die Bettwäsche sollte der Jahreszeit entsprechend angepasst sein. Wählen Sie eine angenehme Sommerbettwäsche, z.B. aus Leinen, Baumwolle oder Seide, die atmungsaktiv, feuchtigkeitsregulierend und kühlend ist. Damit sich die Räume tagsüber nicht zu stark aufheizen und vor der Sonneneinstrahlung geschützt sind, sollten Fenster, Rollläden und Vorhänge tagsüber möglichst geschlossen bleiben. Gelüftet wird nachts oder in den frühen Morgenstunden. Um die Verdauung in der Nacht nicht zu stark zu beanspruchen und schnell zur Ruhe kommen zu können, sollten Sie an lauen Sommerabenden vor allem leichte Speisen zu sich nehmen.

Sommerzeit ist Beerenzeit –

Leckere Vielfalt entdecken

/ Ob Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren oder Stachelbeeren – im Sommer dürfen wir uns wieder an einer großen Auswahl an leckeren Beeren auf dem Siegener Wochenmarkt erfreuen. Die kleinen Früchte zeichnen sich vor allem durch ihre Vielseitigkeit aus. Wer mag, kann sie einfach pur, zu einem sommerlichen Joghurt, als Smoothie, Marmelade, Kompott oder auf einem leckeren Kuchen genießen. Damit sind sie die perfekten Begleiter im Picknickkorb und beim Gartenfest. Außerdem sind sie kalorienarm und es stecken zahlreiche Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe in ihnen. Das macht sie zu einem besonders beliebten und gesunden Sommersnack!



© Mara Zengalliere / Adobe Stock



Was tun?

Blasen an den Füßen



Cool bleiben –

Smartphone vor Hitze schützen

/ Die Temperaturen steigen. Die Sonne scheint. Wir liegen im Siegener Schlossgarten auf der Wiese. Und nicht nur wir auch unsere kleinen digitalen Begleiter kommen jetzt ins Schwitzen! Damit unser Smartphone an heißen Sommertagen nicht überhitzt, gilt es dieses bewusst vor der Sonne zu schützen. Im Freibad oder am Strand kann es z.B. an einem schattigen Platz mit einem leichten Kleidungsstück abgedeckt werden oder in der Strandtasche aufbewahrt werden, anstatt offen auf dem Handtuch zu liegen. Unterwegs sind Hosentasche oder Rucksack ein geeigneter Aufbewahrungsort, da es hier immerhin kühler ist als in der direkten Sonne. Auch im Auto sollte das Smartphone nicht einfach liegen gelassen werden, da es im Innenraum schnell heiß werden kann. Und vielleicht kann das Smartphone ja auch mal zuhause bleiben, während wir draußen den Sommer genießen.

Pflanzen, Schneiden, Jäten –

Gartenarbeit hält fit



/ Mit der Sommerzeit rückt die Gartenzeit und damit verbunden auch die Pflege unserer Gärten näher. Das Wunderbare: Gartenarbeit wirkt auf viele Menschen wohltuend und entspannend. Gleichzeitig tun wir auch etwas für die eigene Gesundheit, denn Pflanzen, Schneiden, Jäten & Co. ist nicht nur anstrengend, sondern hält uns zudem auch noch beweglich und fit. Je nach Intensität kann die Gartenarbeit ein effek-

tives Ganzkörpertraining darstellen. Wichtig ist es dabei auf die richtige Körperhaltung zu achten. Auch das Aufwärmen sollte nicht unterschätzt werden. Zu schwere Gegenstände sollten nicht alleine gehoben werden. Während der Gartenarbeit ist es außerdem wichtig ausreichend zu Trinken und sich zwischendurch immer mal wieder eine Pause zu gönnen und die Schönheit der Natur im eigenen Garten zu genießen!

/ Endlich ist der Sommer da! Zu lange haben unsere neuen Sommerschuhe darauf gewartet in der Oberstadt von uns ausgeführt zu werden. Doch kaum sind die ersten Schritte getan, machen sich auch schon unangenehme Hautreizungen bemerkbar, die sich wenig später zu einer schmerzhaften Hautblase entwickeln. Die Kombination aus Reibung und Hitze lassen im Sommer besonders schnell Blasen an den Füßen entstehen. Ursache kann etwa ein zu eng sitzender, neuer Schuh sein. Wichtig ist es jetzt die Blase zu schützen und sie in Ruhe verheilen zu lassen. Eine Blase sollte niemals aufgestochen werden, da sonst Keime in die Wunde gelangen können und sich diese infizieren kann. Ein spezielles Blasenpflaster kann helfen Beschwerden zu lindern und die Wundheilung zusätzlich unterstützen.



Troy Cao und Helina Dan (rechts) aus Vietnam



Das Bildungsinstitut für Gesundheitsberufe Südwestfalen in Siegen

Internationale Pflegeschule gestartet

In Siegen gibt es jetzt eine „Internationale Pflegeschule“. Aktuell 23 junge Vietnamesen und Vietnamesinnen werden hier für die Kranken- und Altenpflege stationär und ambulant ausgebildet. Im ersten Jahr lernen sie zunächst Deutsch, danach startet die eigentliche Ausbildung. Ausgebildet werden die jungen Leute im St. Marien-Krankenhaus und weiteren Einrichtungen. So soll dem Fachkräftemangel in der Region entgegengewirkt werden.

„Sie sind mit solch einer großen Motivation zu uns gekommen und ich bin sehr froh, dass das Ganze in einer tollen Wohlfühlatmosphäre gestartet ist“, freuen sich die Verantwortlichen. Jetzt gelte es, diese gute Atmosphäre aufrecht zu erhalten. Die ausländischen angehenden Fach-

kräfte sollen deshalb nicht nur für die Pflege ausgebildet, sondern auch darüber hinaus begleitet werden. Denn Integration ist die größte Herausforderung. Als Marien Gesellschaft legen wir daher besonderen Wert auf den Dreiklang aus Leben, Wohnen und Lernen.

Partner des Projektes sind der Kreis Siegen-Wittgenstein, das Bildungsinstitut für Gesundheitsberufe Südwestfalen, dessen Trägerkliniken und seine Kooperationspartner. Zudem ist das Kommunale Integrationszentrum des Kreises eng mit eingebunden. Die Pflegeschule ist einzigartig in NRW, in ganz Deutschland gibt es in dieser Form nur eine weitere in Kempten im Allgäu. /



Klaus Stinner (links) und Christiana Fahl (rechts) begrüßen die neuen Auszubildenden der Marien Gesellschaft Siegen



Sommer- Impressionen

Fotokolumne von
Martina Auffenberg



6. Siegener

WOMEN'S RUN

3. September 2023
Siegen | sieg-arena



powered by:



Marien
Gesellschaft
Siegen

www.siegener-womensrun.de



Mit freundlicher Unterstützung von:

