Marien
Gesellschaft
Siegen

Magazin
Herbst 2023
Nr. 111

MARIEN / KONKRET

Sportmedizin / 8

12 GESUNDHEIT
Der beste Weg zum Herz?

30 GESCHICHTE
Wenn aus News Geschichte wird

21 ENTWICKLUNG
Pflege-Ausbil
in Teilzeit

/ **KONKRET**
4 Unfallgefahr

/ **MAILBOX**
6 Kurznachrichten

/ **SCHWERPUNKT**
8 In Kontakt bleiben
26 Sport mit künstlichen Gelenken
34 Team des Gelenkzentrums Südwestfalen

/ **REPORT**
24 Um den Schlaf gebracht
38 25 Jahre ambulante kardiologische Reha in Siegen

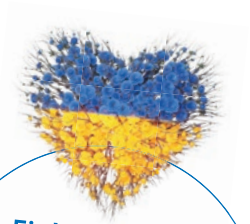
/ **ENTWICKLUNG**
11 Professor Jan Wilko Schrickel ist neuer Chefarzt
18 Gemeinsam auf Mission Pflege
21 Pflege-Ausbildung in Teilzeit

/ **GESUNDHEIT**
12 Der beste Weg zum Herz?
14 Eierstockkrebs: Früherkennung kaum möglich
20 Plötzlich tot
22 Sanfte Ankunft

/ **GESCHICHTE**
30 Wenn aus News Geschichte wird

/ **INTERN**
16 20. Siegerländer Firmenlauf
28 Ehrung der Jubilare und Rentner/innen

/ **PANORAMA**
32 Rätsel
39 Herbst-Impressionen



Einladung zum Friedensgebet

Jeden Mittwoch, um 12 Uhr, in der Krankenhauskapelle im St. Marien-Krankenhaus

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: © photoschmidt | Adobe Stock

Leserbriefe, Bildbeiträge und Anmerkungen an die Redaktion **„MARIEN KONKRET“** adressieren. Die Redaktion behält sich die Veröffentlichung und Kürzungen eingereichter Unterlagen vor. Beiträge für die **MARIEN KONKRET** Nr. 112 können bis zum 15. November 2023 eingereicht werden.

MARIEN KONKRET Nr. 111
September – November 2023,
ISSN 1863-9356

CO_2 NEUTRAL
DE232283960X01
by FLYERALARM

Sehr verehrte Damen und Herren,
liebe Leserinnen und Leser,

am Arbeitsplatz im Berufsalltag spüren unsere Mitarbeitenden sehr konkret, ob das gemeinsame Zusammenwirken in den unterschiedlichen Berufsgruppen funktioniert, ob die eigenen Erwartungen an den Arbeitsplatz erfüllt werden und ob Wertschätzung und Anerkennung gelebte Werte sind. Hier in diesem Alltag „spielt auch die Musik“, wenn es um die Einbindung neuer Mitarbeitender in unsere Dienstgemeinschaft geht und wenn es darum geht, sich angenommen und „angekommen“ zu fühlen. Und hier entscheidet sich auch unsere Zukunft, die angesichts der sich immer weiter zuspitzenden Lage für viele Krankenhäuser im Land – wir sehen da die Probleme auch in unserer unmittelbaren Nachbarschaft – für uns alle unsicherer geworden ist.

In diesem Zusammenhang möchte ich Ihnen heute noch einmal das Leitbild der Marien Gesellschaft Siegen näherbringen, die Grundlage unseres Handelns: Einer der sechs Leitbildgrundsätze heißt bei uns **„Unser Können, unsere Zukunft“.** Darin ist formuliert,

- dass die fachliche, soziale und ethische Kompetenz unserer Mitarbeitenden bei uns eine besonders hohe Bedeutung haben,
- dass jeder Mitarbeitende bei uns die erforderliche Fort- und Weiterbildung hierzu erhält,
- dass wir eine langfristig ausgerichtete Personalentwicklung betreiben, die Mitarbeitende motiviert und
- dass wir umfassende Berufsausbildung als gesellschaftliche Verpflichtung sehen, der wir uns stellen.

In all diesen Unterzielen unseres Leitbildes haben wir in den letzten Jahren erhebliche Anstrengungen unternommen: Ein umfangreiches Paket an Fort- und Weiterbildung extern und intern, Wissensportale, Kooperationen mit Universitäten und Weiterbildungsstätten, erhebliche Ausweitung der Personalentwicklungsmaßnahmen und nicht zuletzt die Großinvestition in das gemeinsame Aus- und Weiterbildungszentrum BiGS in Siegen mit über 400 Ausbildungsplätzen in den Gesundheitsberufen sind Zeichen für dieses Engagement.

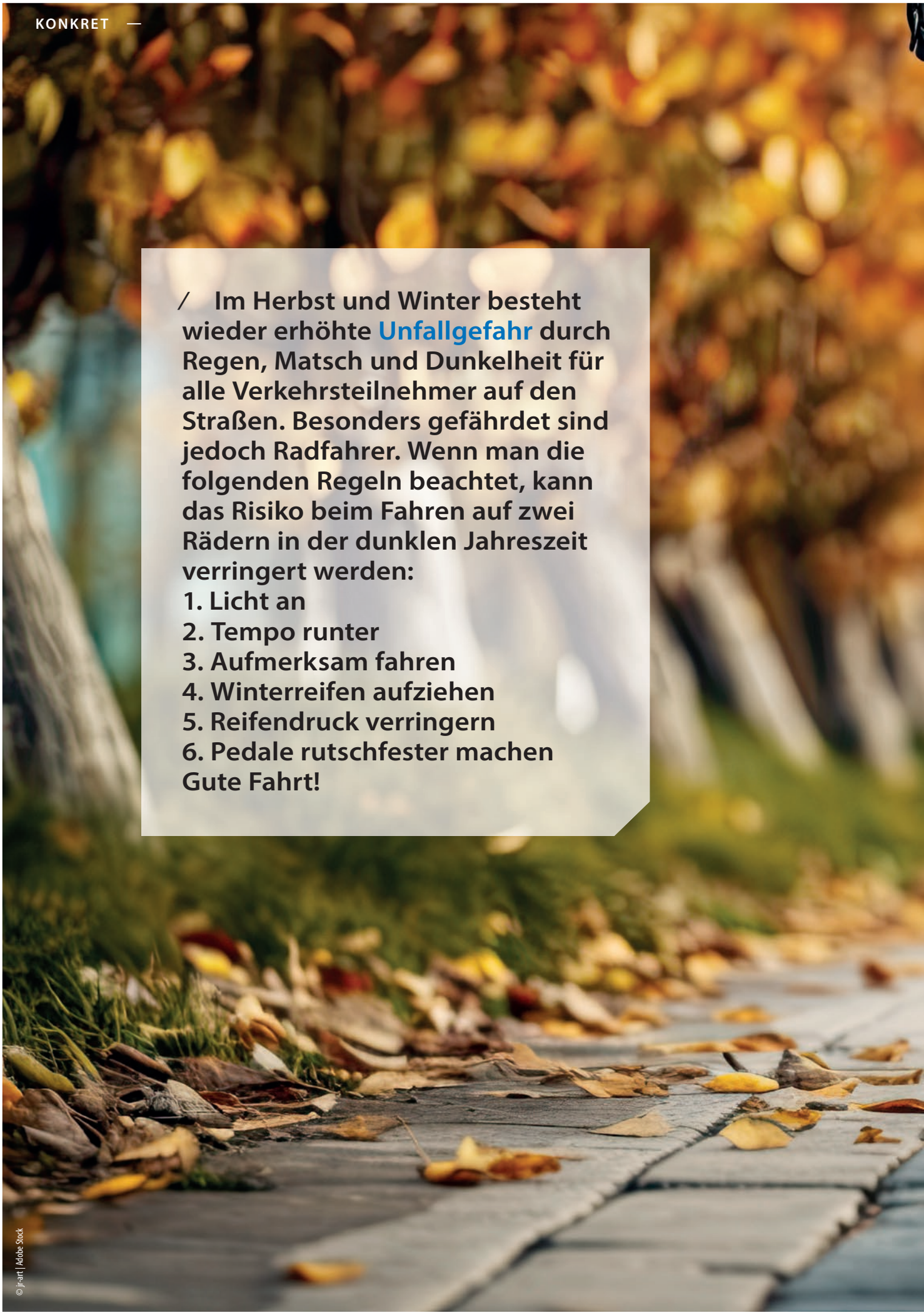
Wir wissen, dass Ihr Können unsere Zukunft ist. Es ist aber nicht nur die Investition in die Zukunft der Marien Gesellschaft, sondern auch die Investition in Ihrer aller Zukunft bei einem verlässlichen, wertegeprägten und in die Zukunft gerichteten Gesundheitsunternehmen. Und es ist auch eine Investition in ein Versprechen, was wir allen Menschen geben, die uns in unseren Einrichtungen aufsuchen und die uns vertrauen: Wir wollen hier ein „Mehr für Menschen“ leisten, ein spürbares „Mehr“, ein „Mehr“, was auch besonders gut ausgebildete und verantwortungsbewusste Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter notwendig macht.

In der aktuellen Ausgabe der Marien Konkret lesen Sie einmal mehr, wie wir unsere Marien Gesellschaft Siegen auf die aktuellen Herausforderungen ausrichten, um dieses Versprechen auch in Zukunft halten zu können.

Gehen wir’s an! Ich wünsche Ihnen eine gesunde und erfüllte Herbstzeit.

Ihr

Hans-Jürgen Winkelmann
Hauptgeschäftsführer



/ Im Herbst und Winter besteht wieder erhöhte Unfallgefahr durch Regen, Matsch und Dunkelheit für alle Verkehrsteilnehmer auf den Straßen. Besonders gefährdet sind jedoch Radfahrer. Wenn man die folgenden Regeln beachtet, kann das Risiko beim Fahren auf zwei Rädern in der dunklen Jahreszeit verringert werden:

1. Licht an
2. Tempo runter
3. Aufmerksam fahren
4. Winterreifen aufziehen
5. Reifendruck verringern
6. Pedale rutschfester machen

Gute Fahrt!

© jy-art | Adobe Stock

Wirtschaftsrat zu Gast

/ Hans-Jürgen Winkelmann, Hauptgeschäftsführer der Marien Gesellschaft Siegen gGmbH, begrüßte gemeinsam mit Chefarzt Prof. Dr. med. Christian Brülls und Konzernbereichsleiter Ambulante Versorgung Michael Wörster Mitglieder und Gäste aus der Sektion Siegen des Wirtschaftsrates. Frei nach dem Credo „Mehr für Menschen“ entschied sich die Geschäftsführung 2018 für die Neuplanung und Neugestaltung der Unternehmensstruktur und Fachbereiche, erläuterte Winkelmann den Teilnehmern. „Der Krankhaussektor muss als wichtiger Wirtschaftsfaktor in Südwestfalen gesehen werden“, betonte Winkelmann. „Bei einer Bevölkerungszahl von circa 1,4 Million Einwohnern in Südwestfalen, stehen 45 Krankenhäuser mit ca. 12.000 Betten bereit. Dieser Wirtschafssektor kann sowohl als Arbeitsmarktgarant, Gesundheitsgarant und als Versorgungsgarant gesehen werden“, so Winkelmann. Mit 425 Ausbildungsplätzen in den verschiedensten Bereichen sei eine enge Zusammenarbeit mit Schulen, Behörden und vor allem mit den Familien sehr entscheidend.

Neuer Stiftungsvorstand

/ „Mehr für Menschen“ – das ist der Leitgedanke der 2019 gegründeten Marien Stiftung. Dem neuen Vorstand der Stiftung gehören neben dem Vorsitzenden Christoph Ewers (Bildmitte) die Vertreter der Gründungsstifter Dechant Karl-Hans Köhle (rechts im Bild) vom Dekanat Siegen und Timo Halbe (links im Bild) von der CURA gemeinnützige Beteiligungsgesellschaft mbH Dortmund an.
Die von Erzbischof Hans-Josef Becker anerkannte Marien Stiftung sieht sich zum einen in der Tradition des sie konstituierenden Hauptstifters, die Kirchengemeinde St. Marien Siegen-Oberstadt, und zum anderen als Impulsgeber der zukünftigen Entwicklung im Sozial- und Gesundheitswesen in der Region südliches Westfalen. Auslöser für die Stiftungsgründung war der neue Zuschnitt der katholischen Kirchengemeinden in Siegen und Freudenberg.

Ausbildungsstart

/ Wie jedes Jahr am 1. August beginnen viele junge Menschen ihre Ausbildung oder ihr Praktikum in der Marien Gesellschaft Siegen. Auch bei der Sparte Marien Ambulant starteten vier neue Auszubildende ihre Ausbildung zur Medizinischen Fachangestellten und wurden bei einer Onboarding-Veranstaltung mit der Geschäftsführung, mit Mentoren und Ausbildungskoordinatoren herzlich im Unternehmen willkommen geheißen.

© shokokoart | Adobe Stock

Lauter Protest

/Die Krankenhausgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V. (KGNW) ruft zu einer Protestkundgebung am 20. September in Düsseldorf auf, um der „Berliner Ampel“ politischen Druck zu machen. Auch die Marien Gesellschaft Siegen mit dem St. Marien-Krankenhaus beteiligt sich am Protest. „Es geht nicht mehr anders: Wir müssen ein deutliches und lautes Signal in Richtung Berlin senden“, sagt Hans-Jürgen Winkelmann, Hauptgeschäftsführerin der Marien Gesellschaft Siegen. „Wenn die Bundesregierung nicht endlich handelt und die Versorgungsstruktur Krankenhaus nicht sofort ausreichend finanziert, dann ist bald Ebbe in den Krankenhauskassen und dann kommt ein wichtiges Standbein der öffentlichen Daseinsvorsorge, das System stationäre Versorgung, an seine Grenzen.“

Ratgeber

/Der Siegener Journalist und Theologe Günther Klempnauer berichtete Anfang Juni im neuen Hörsaal des St. Marien-Krankenhauses in einer knapp zweistündigen spannenden Bildreportage über seine Begegnungen mit leidgeprüften Menschen, die in ihrer schlimmen Krise eine neue Lebenschance sahen und daraus etwas Gutes gemacht haben. Er versuchte hierbei die Frage zu beantworten, was aus deren Erfahrungen für die eigene Krise gelernt werden kann. Klempnauer ist vor allem als „Promipastor“ bekannt geworden, denn seit fast 50 Jahren interviewt der Theologe, Journalist, TV-Moderator und Buchautor prominente Zeitgenossen aus Politik, Wirtschaft, Wissenschaft, Kultur, Sport und Kirche unter Einbeziehung der Sinn- und Gottesfrage.

Gesunde Überraschung

/Mit einem gesunden und vitaminreichen Essen hat sich die Marien Gesellschaft Siegen im August für den täglichen Einsatz und das Engagemant bei ihren Mitarbeitenden bedankt. Bei der Veranstaltung wurde auch über das Betriebliche Gesundheitsmanagement, z. B. Urban Sports Club, Bike-Leasing und Pedelec-Sharing, informiert.

© klagyivik | Adobe Stock

/Am Mittwoch, den 20. September findet die nächste „Abendvisite am Herz- und Gefäßzentrum Südwestfalen“ für alle Interessierten statt.
Der niedergelassene Siegener Kardiologe Dr. med. F. Krämer referiert zum Thema „Darf ich noch Auto fahren? Fahreignung bei Herz-Kreislauferkrankungen“.
Beginn der kostenfreien Veranstaltung ist um 18.00 Uhr im Ambulanten Zentrum Albertus Magnus, Seminarraum 1.

Krebs-Tag

/Am Samstag, den 25. November um 10 Uhr findet im neuen Hörsaalzentrum Unteres Schloss der Universität Siegen der 2. Siegener Krebstag für Patienten, Angehörige und Interessierte statt.
Veranstalter ist das Onkologische Zentrum Südwestfalen. Moderator des Tages ist Prof. Dr. med. Frank Willeke.

In Kontakt bleiben

Ein Sturz veränderte alle Pläne

Wie es genau dazu kam, daran kann sich Michele Schulte nicht mehr erinnern. Beim Rennrad-Training auf der noch leicht feuchten Straße verliert sein Sportgerät aus Carbon bei Tempo 50 in einer Kurve den Kontakt zum Untergrund. Dann läuft für ihn alles wie in Zeitlupe ab: Das Rad rutscht weg. Der Sturz. Die Zeit auf dem Asphalt mit dem Blick auf die sich noch drehende Felge, an der sich erst nach und nach die Speichen abzeichnen. Gleichzeitig Stille. Und ein Schmerz, der in den Körper hineinzukriechen scheint und nach und nach stark pochend alle anderen Sinneseindrücke verdrängt.

Michele Schulte ist verletzt. Wie stark, das weiß er nicht. Es gelingt ihm schließlich, sich aufzusetzen. Die Beine lassen sich gut bewegen – nur leichte Aufschürfungen. Er will seinen Helm abnehmen, doch gelingt ihm das nicht. Sein linker Arm, den er dafür anheben möchte, reagiert kaum und nur unter Schmerzen. Die stärksten Beschwerden kommen auch von dieser Seite, von weiter oben – vom Rücken.

Partnerin startet Notfallkette

Sechs Wochen zuvor waren die Pläne für die Radfahr-Saison 2023 noch klar formuliert worden. Mit seiner Frau Nadine hatte Michele Schulte sich zwei Ziele gesteckt: Eine anspruchsvolle Alpenetappe in Tirol und eine zweiwöchige Tour durch die Dolomiten, mehrere Pässe bezwingen. Bis dahin galt es, im Zweierteam so oft wie irgend möglich Kilometer zu „fressen“ – ein Hobby, das beide mit ihren 60-Stunden-Jobs in ihrer gemeinsamen Freizeit verbindet. Nadine ist es auch, die beim folgenschweren Sturz erste Hilfe leistet und die Notfallkette in Gang setzt.

Michele Schulte mit Dr. med. Tilman Steins

DR. MED. ALOIS FRANZ

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

Schon zu dem Zeitpunkt steht für den ambitionierten Radsportler fest, dass seine Verletzung sportmedizinisch versorgt werden muss, damit zumindest das Ziel Italientour, zwar nicht im Sommer, aber idealerweise doch noch im Herbst erreicht werden kann. Und hier kommt für den eingefleischten Fan des sportlichen Aushängeschilds der Region, dem TuS Ferndorf, nur dessen sportmedizinische Betreuung infrage: das von Dr. med. Alois Franz geleitete Gelenkzentrum Südwestfalen am St. Marien-Krankenhaus Siegen. Seit knapp zehn Jahren begleitet der Chefarzt, der früher einen Olympia-Stützpunkt medizinisch leitete, und seine Klinik den Handball-Drittligisten.

Der erste Besuch bei deren Sportsektion bringt zunächst Ernüchterung. Unfallchirurg Dr. med. Tilman Steins formuliert es sachlich: „Das Schulterblatt ist mehrfach gebrochen und verschoben.“ Und schiebt gleich hinterher: „Das gibt es nicht oft.“ Der Eingriff sei nicht einfach und man müsse danach schauen, wie und wann es sportlich weitergehe.

Ziel weiter im Blick

Es folgt ein Klinikaufenthalt mit einer mehrstündigen Operation, bei der Titan die zerstörten Teile des Knochens ersetzt. Der Deutsch-Italiener braucht fortan immer eine Bescheinigung, die dem Personal an den Sicherheitsschleusen eines Flughafens bestätigt, dass das Metall im Innern tatsächlich nicht abgelegt werden kann wie eine Gürtelschnalle. Das beschäftigt ihn jedoch nicht. Wichtig für den Sportler ist nur, dass sein Körper das „Ersatzteil“, wie Schulte es nennt, verträgt und er schnell wieder auf sein Velo kann. Er hat sein Ziel nämlich weiter im Blick und hat sich aus der Rehabilitation heraus schon eine Reise auf die Mittelmeerinsel Sardinien ausgeguckt. Einen Teil der etwa 2000 Kilometer langen Küstenlinie möchte er im Herbst noch mit dem Rennrad abfahren. Ihn reizen zudem die hervorragenden Wassersportmöglichkeiten und die schroffe Landschaft der zweitgrößten Insel Italiens. Und dass dieses Ziel für in erreichbar bleibt, dafür sorgt das Team um Dr. Steins, für den Michele Schulte nur lobende Worte findet. Der Unfallchirurg gibt dann auch eine günstige Prognose ab.

Mit dem Beintraining hat Rennradfahrer Schulte bereits begonnen und arbeitet nun mit seinem Physiotherapeuten daran, die notwenige Stabilität und die Kraft in der Schulter für die Tour zu gewinnen. „Wenigstes habe ich auf dem Fahrrad-Ergometer nicht das Problem unglücklich zu stürzen“, schmunzelt der Sportler, doch ziehe es ihn wieder auf die Straße, um im Herbst im Zweierteam mit seiner Frau das ehrgeizige Projekt absolvieren zu können. Wichtig für ihn: Er möchte in Kontakt bleiben – nicht nur mit dem sportmedizinischen Team im St. Marien-Krankenhaus Siegen. /

Professor Jan Wilko Schrickel ist neuer Chefarzt

Prof. Dr. med. Jan Wilko Schrickel ist seit dem 1. September 2023 Chefarzt bei Marien Kliniken – St. Marien-Krankenhaus Siegen. Gemeinsam mit Chefarzt Prof. Dr. med. Michael Buerke leitet er die Medizinische Klinik für Kardiologie, die nunmehr aus den Abteilungen Rhythmologie und Elektrophysiologie sowie Interventionelle Kardiologie und Angiologie besteht. In ersterer, neu geschaffener Abteilung ist Prof. Jan Wilko Schrickel federführend, während Prof. Michael Buerke weiterhin die Interventionelle Kardiologie verantwortet. Das St. Marien-Krankenhaus Siegen erweitert mit dieser personellen Weichenstellung das medizinische Leistungsspektrum eines seiner vier Kernbereiche.

Prof. Schrickel bringt umfassende Führungs- und klinische Erfahrung mit. Seit 2011 leitete er die elektrophysiologische Sektion der Medizinischen Klinik und Poliklinik II des Universitätsklinikums Bonn und war dort seit 2013 Inhaber der W2-Professur für „Kardiale Elektrophysiologie“. In dieser Funktion zeichnete er für die Gesamtklinik in Vertretung des Direktors verantwortlich. Ebenfalls im Jahr 2013 wurde er zum Leiter des Ausbildungszentrums „Spezielle Rhythmologie“ am Herzzentrum Bonn berufen. Als eigenverantwortlicher Leiter der Elektrophysiologie und des elektrophysiologischen Herzkatheterlabors führte er alle nichtinvasiven und invasiven Verfahren der kardialen Elektrophysiologie einschließlich komplexer, auch epikardialer Ablationsstrategien und Implantation von PFO- und Vorhofohrverschlusssystemen durch. Seine Forschungsergebnisse wurden hochrangig publiziert.

„Das St. Marien-Krankenhaus Siegen verknüpft mit seinem Fachspektrum eine moderne Spitzenmedizin als Schwerpunktversorger für die Region mit einer werteorientierten Haltung. Die Medizinische Klinik für Kardiologie im Haus ist schon lange, auch durch ihre enge Verzahnung mit der Gefäßmedizin im Herz- und Gefäßzentrum Südwestfalen, exzellent aufgestellt. Die Elektrophysiologie ist seit einem knappen Jahrzehnt fest etabliert“, erklärt Hans-Jürgen Winkelmann, Hauptgeschäftsführer der Marien Gesellschaft Siegen gGmbH. „Mit Prof. Jan Wilko Schrickel schlägt unsere Klinik ein weiteres Kapitel in ihrer sehr erfolgreichen Geschichte auf.“

Der in Offenbach geborene zweifache Familienvater freut sich auf die neue Aufgabe im Siegerland: „Im Dreiländereck von Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Hessen gelegen hat das St. Marien-Krankenhaus Siegen eine herausgehobene Bedeutung für die medizinische Versorgung der gesamten Region.“ Diese Position gelte es nun im Bereich der Rhythmologie und Elektrophysiologie auszubauen und den Patientinnen und Patienten eine Therapie auf universitärem Niveau zu ermöglichen. „Die Bedingungen im St. Marien-Krankenhaus Siegen sind hierfür ideal“, so der neue Chefarzt abschließend. /

Der beste Weg zum Herz?

Zur Darstellung des Herzens und der Herzkranzgefäße schieben Kardiologen dünne biegsame Kunststoffschläuche (Katheter) über eine Schlagader (Arterie) zum Herzen vor. Sodann wird über diese Schläuche ein Kontrastmittel eingespritzt, um die Gefäße und/oder die linke Herzkammer mittels Röntgenstrahlen sichtbar zu machen. Dadurch erkennen die Experten kleinste Engstellen in den Gefäßen (Stenosen) und können diese in der Regel dann auch direkt behandeln.

/ Mehr Sicherheit nach Infarkt

Der Radialis-Zugang macht die Behandlung der koronaren Herzkrankheit und des Herzinfarktes eindeutig sicherer. Ein Patient, der einmal erfolgreich über die Radialis-Arterie untersucht wurde, lässt sich in der Folge nur noch schwer von einer Untersuchung über die Leistenarterie überzeugen.

Generell gilt, dass für die Untersuchung der Zugang von der Leiste (Arteria femoralis) oder der Hand (Arteria radialis) gewählt werden kann. Beide Wege erlauben die komplette Versorgung der Herzkranzgefäße (Koronarien) inklusive einer möglicherweise notwendigen Gefäßaufdehnung (Ballondilatation) oder einer Gefäßstützeneinsetzung (Stent-Implantation). Viele Kardiologen bevorzugen noch heute für einen Herzkatheter den Zugang über die Leiste, wenngleich inzwischen bekannt ist, dass ein Zugang vom Handgelenk aus über die über die Arteria radialis mit einem geringeren Blutungsrisiko verbunden ist. Auch die Zahl der Todesfälle in den ersten 30 Tagen nach dem Eingriff fällt niedriger aus.

Vorteile des Zugangs

Dieser sog. Radialis-Zugang am Unterarm des Patienten bietet große Vorteile, was Patientenkomfort aber auch Sicherheit angeht: Die Komplikationsrate ist deutlich niedriger, Blutungen sind seltener und lassen sich leichter beherrschen. Dies liegt am geringeren Gefäßdurchmesser dieser Arterie gegenüber der der Leiste. Wenn Komplikationen auftreten, werden sie an der Hand deutlich schneller erkannt als in der Leiste; auch können sie regelmäßig behoben werden. Bei einem Leisten-Zugang kommt es hingegen schnell zur Bildung von Pseudoaneurysmen, Fisteln oder auch Gefäßeinrissen. Im Fall ei-

Um uns herum bereits Routine

In Deutschland oder den USA wird der transfemorale Zugang noch häufig gelegt, während die Route über die Arteria radialis sich erst langsam durchsetzt. In anderen europäischen Ländern wie Italien, Frankreich und in Skandinavien ist der Radialis-Zugang dagegen schon längst tägliche Routine.

Zugang über die Arteria radialis

ner retroperitonealen Blutung besteht sogar akute Lebensgefahr.

Ein weiterer Vorteil des Radialis-Zugangs besteht darin, dass die Patienten sofort nach der Untersuchung aufstehen und, falls keine Intervention, d.h. keine Einlage einer Gefäßstütze notwendig ist, im Prinzip noch am selben Tag nach Hause gehen können. Die Nachüberwachungsphase verbringen die Patienten dabei in einer sog. Radialis-Lounge, einem Bereich mit bequemen Sesseln und Unterhaltungsmedien. Zur Entlassung erhalten die Patienten dann einen vollständigen Entlassungsbrief mit Empfehlungen zur Nachbehandlung für den weiterbehandelnden Hausarzt.

Wegen des deutlich erhöhten Patientenkomforts sowie zunehmender wissenschaftlicher Veröffentlichungen und Empfehlungen der Fachgesellschaften bieten spezialisierte Kliniken schwerpunktmäßig als Routinezugangsweg die Punktion am rechten Handgelenk (Arteria radialis) an. Dies belegen auch die Zahlen aus dem St. Marien-Krankenhaus Siegen: Knapp 80% der jährlich 3.000 Koronarangiografien erfolgen über diesen Zugangsweg. Mit diesem Konzept von ambulanten Herzkatheteruntersuchungen wird schließlich der Forderung aus der Politik Rechnung getragen, mehr auf eine ambulante Leistungserbringung auch im Krankenhaus zu setzen.

Natürlich geht bei allem Komfort die Sicherheit vor: Patienten, bei denen eine Koronarintervention notwendig ist, müssen weiterhin für eine Nacht auf der Kurzliegerstation oder – bei Infarkt – auf der Intensivstation überwacht werden. /

„Der Radialis-Zugang bietet große Vorteile, was Patientenkomfort aber auch Sicherheit angeht."

PROF. DR. MED. MICHAEL BUERKE

Chefarzt der Medizinischen Klinik für Kardiologie

Untersuchung im Herzkatheterlabor

DR. MED.
BADRIG MELEKIAN

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

Eierstockkrebs: Früherkennung kaum möglich

Eierstockkrebs ist deutlich tödlicher als Brustkrebs: Nur etwa die Hälfte der betroffenen Frauen überleben nach fünf Jahren mit dem Krebs. Die Symptome sind unspezifisch, eine Früherkennung eines Ovarialkarzinoms wie etwa bei anderen bösartigen Tumoren ist kaum möglich.

Jährlich erkranken deutschlandweit circa 7.500 Frauen pro Jahr an Eierstockkrebs. Dass die Sterblichkeitsrate von circa 50 % so hoch ist, liegt daran, dass sowohl Prävention als auch eine Früherkennung kaum möglich sind und der Tumor rasch wächst. So gibt es bei Eierstockkrebs keine frühen Blut-Marker, und in 75 % der Fälle entdecken Mediziner das Ovarialkarzinom erst im fortgeschrittenen Stadium, was die Heilungschancen erheblich schmälert. Eine „klassische“ Ursache für Eierstockkrebs gibt es nicht. Jedoch zählen zu den Risikofaktoren Alter, Übergewicht und Unfruchtbarkeit. Mittels eines sogenannten BRCA-Gentests kann zumindest in Erfahrung gebracht werden, ob eine familiäre Veranlagung vorliegt – circa 30 % der Fälle sind genetisch bedingt. Ist dies so identifiziert, ist eine prophylaktische Entfernung der Eierstöcke ab dem 50. Lebensjahr anzuraten.

© Kiattisak | Adobe Stock

Unspezifische Symptome

Eierstockkrebs macht sich im Frühstadium kaum bemerkbar; die Symptome sind unspezifisch. Wenn sich diese überhaupt bemerkbar machen, scheinen sie oft harmlos und lassen sich schlecht deuten. Auftreten können Bauchschmerzen, Blähungen, Übelkeit, Verstopfung und Völlegefühl. Eine, wenn auch geringe, Chance besteht darin, mittels Ultraschalls durch die Vagina den Krebs in einem frühen Stadium zu erkennen. Später lässt sich ein Tumor etwa durch Magnetresonanz-Tomografie erkennen. Manchmal wird bei einer gynäkologischen Untersuchung eine Zyste entdeckt. Hat sich diese beim Kontrolltermin erheblich vergrößert, können eine Bauchspiegelung und Blutuntersuchungen hilfreich sein. Die im Blut zu bestimmenden Tumor-Marker sind jedoch nicht immer aussagekräftig und das Ergebnis ist leider bei vielen Frauen falsch negativ.

Wird Eierstockkrebs entdeckt, dann befindet er sich meist schon in einem weit fortgeschrittenen Stadium. Die Krankheit ist deshalb so gefährlich, weil die Eierstöcke als Reproduktionsorgan per se eine hohe Zellteilungsrate haben und die Zellen daher leichter entarten. Diese Zellen gelangen dann schnell und einfach im Bauchraum zu anderen Organen wie etwa Darm, Leber und Magen, weil diese in der Nähe liegen und die Bauchflüssigkeit sie dorthin schwemmt. Abhängig von der Aggressivität der Zellen schreitet der Krebs unterschiedlich schnell voran – oft wächst er unerkannt schon mehr als ein Jahr.

Regelmäßig müssen die Tumore per Operation entfernt werden. Betroffene sollten sich dabei unbedingt in einem zertifizierten Zentrum behandeln lassen; alle sichtbaren Tumore sind zu entfernen.

Kräftezehrende Behandlung

Die Behandlung von Eierstockkrebs ist für die Patientin sehr herausfordernd. Schon die Operation ist häufig ein großer Eingriff, da an verschiedenen Organen operiert werden muss – es gibt große Wundflächen im Bauch. Ziel ist die vollständige Entfernung des gesamten Tumorgewebes. Doch nach der Operation sind längst nicht alle Krebszellen zerstört, weshalb dann eine Chemotherapie einsetzen muss. Für Operation und Chemotherapie sind Operateure mit besonderem operativem Können und speziell qualifizierte gynäkologische Onkologen erforderlich.

Einen Lichtblick gibt es: Auch wenn Eierstockkrebs noch immer eine sehr gefährliche Erkrankung ist, sind die Chancen, sie zu überleben, deutlich besser geworden. /

20%

Überlebten früher nur rund 20 % der an Eierstockkrebs erkrankten Frauen länger als fünf Jahre mit der Krankheit, so schaffen inzwischen die Hälfte von ihnen die Fünf-Jahres-Grenze. Als Grund hierfür werden zertifizierte Zentren gesehen, die neuste Verfahren in der Behandlung einsetzen.

© Foto: Kai Osthoff

/ Rund 150 Läuferinnen und Läufer der Marien Gesellschaft Siegen sind im Juni bei strahlendem Sonnenschein auf dem Bismarckplatz in Siegen-Weidenau an den Start gegangen und haben gemeinsam auf der „Marien Beach Party“ das 20. Jubiläum des Siegerländer Firmenlaufs mit 8.000 Teilnehmenden gefeiert.

© REDPIXEL | Adobe Stock

In einer „etwas anderen“ Initiative haben die Marien Gesellschaft Siegen, die DRK-Kinderklinik, das Kreisklinikum Siegen, das Bildungsinstitut für Gesundheitsberufe (BiGS) und die Gesamtschule Auf dem Schießberg ihre Kräfte gebündelt, um einerseits dem wachsenden Fachkräftemangel in den Pflegeberufen entgegenzuwirken, andererseits ihren Schülerinnen und Schülern eine intensivere Berufsorientierung zu ermöglichen.

„Alles begann mit der Berufswahlmesse im vergangenen Jahr“, erzählt Nadine Georg, Koordinatorin Ausbildung und Jahrespraktikum in der Marien Gesellschaft Siegen. „Der Schulleiter rief teilnehmende Unternehmen zur intensiveren Zusammenarbeit auf, um den Schülern Berufsbilder näher zu bringen“. Diese Initiative nahm die engagierte Pflegekraft auf und begann gemeinsam mit den beiden Koordinatoren zur Berufsorientierung, Annita Schmitt und Daniel Kühn, die Planung einer Kooperation der drei Kliniken und des BiGS.

Heute, ein Schulhalbjahr später, konnte eine erste Bilanz gezogen werden: „Die ersten Monate dieser Kooperation zeigen, wie gelebte Zusammenarbeit die jungen Menschen in die vielfältige Welt der Pflege heranführt und welche Möglichkeiten eine enge Kooperation für alle Beteiligten eröffnen kann“, so die Akteure unisono.

Praktischer Unterricht als Schlüssel zum Erfolg

Unter dem Motto „Gemeinsam auf Mission“ haben die Schülerinnen und Schüler der Geisweider Gesamtschule ein äußerst praxisorientiertes erstes Schulhalbjahr erlebt. Sie tauschen dabei das Klassenzimmer ein und erhalten wöchentlich während zweier Schulstunden die Möglichkeit, direkt unter Anleitung der Ausbildungsbeauftragten der Krankenhäuser ganz besondere Einblicke zu gewinnen. Die Krankenhäuser ihrerseits haben sich dazu verpflichtet, die Unterrichtseinheiten so zu gestalten, dass sie den Schülerinnen und Schülern typische Abläufe im Klinik- oder Praxisalltag nahebringen.

Die gemeinsame Initiative hat ein klares Ziel: „Jungen Menschen die Vielfalt der medizinischen, pflegerischen und therapeutischen Berufe näherzubringen und damit Perspektiven für ihre Zukunft aufzuzeigen“, sagt Daniel Kühn, Berufswahlkoordinator der Gesamtschule Auf dem Schießberg und Mitinitiator des Projektes. „Durch Besuche in den Kliniken, Pflegeheimen und ambulanten Einrichtungen erhalten die Schülerinnen und Schüler die Gelegenheit, mit Azubis aus der Pflege zu sprechen und erste praktische Fertigkeiten wie das Blutdruckmessen oder das Arbeiten in Schutzkleidung zu erproben. Dies vermittelt nicht nur grundlegende Fähigkeiten, sondern weckt auch Interesse und Begeisterung für

Ausbildungen im Gesundheitssystem“, pflichtet Berufswahlkoordinatorin Annita Schmitt ihrem Kollegen bei.

Gemeinsame Werkstatt „Mission Pflege“

Das Herzstück dieser Kooperation bildet die „Mission Pflege“, eine eng abgestimmte Zusammenarbeit zwischen den Bildungseinrichtungen und den Krankenhäusern beziehungsweise Trägern. Die Schülerinnen und Schüler stehen dabei im Mittelpunkt, ihre Bedürfnisse und Ziele werden stets berücksichtigt. „Durch diese enge Zusammenarbeit konnten bereits erste wegweisende Kontakte geknüpft, mehrere Langzeitpraktikumsplätze generiert und weitere Schulpraktika vereinbart werden“, heißt es von den Projektverantwortlichen. So wählten zwei Schülerinnen die Option eines Freiwilligen Sozialen Jahres (FSJ) für das laufende Kalenderjahr aus, drei junge Menschen konnten sogar schon Ausbildungsverträge mit Trägern unterzeichnen.

Das erfolgreich gestartete Projekt wird auch im laufenden Schuljahr fortgesetzt und noch weiter intensiviert. Zahlreiche Praktika und Termine im Unterricht sind geplant, um den Schülerinnen und Schülern einen umfassenden Einblick in die Pflegeberufe zu ermöglichen. Die Kooperation zwischen den Krankenhäusern und der Gesamtschule Auf dem Schießberg hat nicht nur das Potenzial, die Zukunft der Pflege mitzugestalten, sondern auch junge Menschen zu ermutigen, eine lohnende und erfüllende Karriere in der Pflege anzustreben.

„Die gelebte Kooperation zeigt, wie engagierte Zusammenarbeit und praxisorientierter Unterricht die Tür zu den Pflegeberufen öffnen können“ erklärt Daniel Kühn. „Mit einem klaren Fokus auf die Schülerinnen und Schüler und deren Bedürfnisse sind alle Partner fest entschlossen, einerseits den Fachkräftemangel in der Pflegebranche anzugehen und andererseits jungen Menschen vielversprechende Zukunftsaussichten zu bieten. Dabei wird gleichzeitig ein erster, wenn auch kleiner, gesellschaftlicher Denkprozess angestoßen.“

Die positiven Eindrücke spiegeln auch die Vertreterinnen und Vertreter der Kliniken wider: „In einer Zeit, in der der technologische Fortschritt und die Veränderungen am Arbeitsmarkt immer schneller voranschreiten, ist die enge Kooperation von Schule und regional ansässigen Gesundheitsunternehmen mit deren weiterführenden Bildungseinrichtungen nicht länger nur wünschenswert, sondern unabdingbar“, erläutert Kinderklinikpressesprecher Arnd Dickel. /

NADINE GEORG

Koordinatorin Ausbildung und Jahrespraktikum in der Marien Gesellschaft Siegen

Prof. Michael Buerke und Moderatorin Michaela Padberg beim Herztag 2022

Besuchen Sie uns beim
Siegener Herz-Tag 2023
27. Arzt-Patienten-Seminar
Samstag, 18. November 2023
ab 10.00 Uhr
Apollo-Theater, Siegen

Plötzlich tot

In Deutschland sterben Jahr für Jahr schätzungsweise 65.000 Menschen am plötzlichen Herztod, bei dem es für Betroffene scheinbar aus heiterem Himmel zu einem Herzstillstand kommt. Häufig liegt einem solchen Ereignis allerdings eine langjährige koronare Herzkrankheit zugrunde, die nicht erkannt oder ausreichend beachtet wurde. Expertenschätzungen zufolge haben immerhin rund sechs Millionen Menschen in Deutschland diese Erkrankung, die wiederum durch Risikokrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen (hohes Cholesterin) entsteht. Hinzu kommen noch weitere Herzleiden sowie eine genetische Veranlagung, die ebenfalls das Risiko für einen plötzlichen Herztod erhöhen.

Unmittelbarer Auslöser ist fast immer eine lebensbedrohliche Herzrhythmusstörung, durch die der Kreislauf innerhalb kürzester Zeit zusammenbricht und das Herz stehen bleibt. Entsprechend groß ist die Verunsicherung bei Patienten mit Herzrhythmusstörungen und bei Menschen, die Unregelmäßigkeiten ihres Herzschlags wahrnehmen. Der plötzliche Herztod ist selten ein schicksalhaftes Ereignis, vor dem es kein Entrinnen gibt. Deshalb informiert die Deutsche Herzstiftung in den bundesweiten Herzwochen 2023 unter dem Motto "Herzkrank? Schütze Dich vor dem Herzstillstand!", wie Vorbeugung, frühzeitiges Erkennen und die konsequente Behandlung von Herzerkrankungen helfen, das Risiko auf ein Minimum zu reduzieren, dass das Herz plötzlich stillsteht.

In Siegen organisiert bereits zum 27. Mal das St. Marien-Krankenhaus Siegen eine der zentralen Veranstaltungen innerhalb dieser Herzwochen. Am 18. November ab 10 Uhr findet der Siegener Herztag im Apollo-Theater Siegen statt. Die Teilnehmer erwartet ein von Michaela Padberg moderiertes umfangreiches Vortragsprogramm, das durch eine Ausstellung und Präventionsstände flankiert wird. Geleitet wird die Veranstaltung von den beiden Chefärten Prof. Dr. med. Michael Buerke und Prof. Dr. med. Jan Wilko Schrickel. /

Pflege-Ausbildung in Teilzeit

Christiana Fahl ist Teil des Direktoriums der Marien Pflege gGmbH sowie Heimleiterin des Marienheim Seniorenzentrums. Die Marien Konkret hat sie zum Thema „Teilzeitausbildung bei Marien Pflege“ befragt.

CHRISTIANA FAHL
Heimleiterin Marienheim

INTERVIEW

Warum ist Teilzeitausbildung gerade in der Altenhilfe nötig?
Christiana Fahl: In Folge des demografischen Wandels wird ein erhöhter Pflegebedarf insbesondere in Seniorenzentren und damit verbunden ein erhöhter Fachkräftebedarf spürbar. Zur Fachkräftegewinnung ist es nötig, alle Potenziale des Arbeitsmarktes zu mobilisieren.

Welche Personen adressieren Sie?
Christiana Fahl: Wir sprechen beispielsweise Personen mit Familienpflegeaufgabe an – seien es jene aus der Kinderbetreuung oder jene mit pflegebedürftigen Angehörigen. Durch eine Teilzeitausbildung zur Pflegefachkraft wird dieser Zielgruppe eine realistische Arbeitsmarktperspektive eröffnet.

Wie lange dauert die Teilzeitausbildung?
Christiana Fahl: Um ein realisierbares Angebot für diese zu gestalten, haben wir mit dem Bildungsinstitut für Gesundheitsberufe in Siegen ein innovatives Konzept entwickelt. Mit der Durchführung des Konzepts erreichen die Teilnehmenden das Ausbildungsziel bereits nach vier Jahren.

Sie sprachen von Menschen, die sonst eine Familienaufgabe zu lösen haben. Wie sieht das bei der Ausbildung aus?
Christiana Fahl: Die Unterrichtszeiten sind während der Theorieblöcke mit üblichen Kinderbetreuungszeiten kompatibel. Auszubildende mit erschwerten Arbeits- und Lernbedingungen werden bis zum Beginn des Prüfungsblockes des Vollzeitkurses eingebunden. Dies trägt zur Stabilisierung der Schüler bei.

Und in der praktischen Ausbildung?
Christiana Fahl: Die wöchentliche Arbeitszeit während der praktischen Ausbildung wird individuell auf die Situation der Auszubildenden hin abgestimmt. In diesem Zeitrahmen werden spezielle Arbeitszeitmodelle in den sechs Seniorenzentren von Marien Pflege angeboten, um den individuellen Belangen entgegenzukommen. Die Lehrkräfte des Bildungsinstituts betreuen die Schülerinnen und Schüler gemeinsam mit den Praxisanleiterinnen und Praxisanleitern in den Seniorenzentren während ihrer Ausbildung.

Wie sind Ihre ersten Erfahrungen?
Christiana Fahl: Insgesamt sind wir sehr zufrieden mit dem 2023 gestarteten Projekt und werde dies neben anderen Modellen in den Seniorenzentren von Marien Pflege verstetigen. /

© Lumos sp | Adobe Stock

Die theoretische Ausbildung findet im Bildungsinstitut für Gesundheitsberufe Südwestfalen (BiGS) in kompakten Blöcken mit familienfreundlichen Unterrichtszeiten statt, um eine optimale Vereinbarkeit von Familie und Ausbildung zu gewährleisten.

© Jasmin Merdan | Adobe Stock

Sanfte Ankunft

Wassergeburt im St. Marien-Krankenhaus Siegen

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten im St. Marien-Krankenhaus Siegen ein Baby zur Welt zu bringen, die Wassergeburt ist eine davon. Dabei verbringen die Frauen die Eröffnungs- und Austreibungsphase in der Entbindungswanne und das Baby kommt im Wasser sanft zur Welt. Denn es wird vom (Frucht-) Wasser ins (Bade-) Wasser geboren und ist dadurch weniger gestresst. Studien zeigen, dass Babys nach einer Wassergeburt deutlich seltener eine intensivmedizinische Behandlung benötigen.

Doch eine Geburt im Wasser hat nicht nur Vorteile für das Baby, sondern der gesamte Geburtsprozess wird positiv beeinflusst. Durch das ca. 37 Grad warme Wasser (Körpertemperatur), sind die Frauen deutlich entspannter und die Geburt geht dadurch häufig schneller voran. Außerdem hat man im Wasser ein Gefühl von Schwerelosigkeit, wodurch sich alles viel leichter anfühlt als an Land.

Auch zeigen Studien, dass die Wehen besser verarbeitet werden können und dadurch weniger Schmerzmittel benötigt wird. Dies ist aber auch notwendig, denn bei einer Wassergeburt dürfen keine stärkeren Schmerzmittel gegeben werden (z.B. Meptidinfusion oder PDA), da dies in Kombination mit dem warmen Wasser zu starken Kreislaufproblemen führen kann.

Ein weiterer Vorteil der Wassergeburt ist, dass durch das warme Wasser die Beckenbodenmuskulatur entspannter ist und das Gewebe besser durchblutet wird. Dadurch kommt es seltener zu Geburtsverletzungen. Da die Entbindungswanne deutlich größer ist als eine normale Badewanne, kann man auch im Wasser verschiedene Geburtspositionen einnehmen (knien, hocken, sitzen, liegen).

Bei Komplikationen, z.B. auffälligen Herztönen vom Baby oder einem Geburtsstillstand, müssen die Frauen aber aus dem Wasser raus und die Geburt muss an Land fortgesetzt werden.

Übrigens: Der Kreißsaal des St. Marien-Krankenhauses Siegen hat ein informative Instagram-Seite. Dort gibt es auch weitere Informationen rund um die Geburt. /

Entbindungswanne im Kreißsaal des St. Marien-Krankenhauses

Welttag der Patientensicherheit
17. September

Mach dich stark.

Ein Projekt des:

AKTIONSBÜNDNIS PATIENTENSICHERHEIT

2023

Die Stimme der Patientinnen und Patienten stärken.

Patienten-engagement zählt!

Mehr Sicherheit.
Für und mit Patientinnen und Patienten.

World Patient Safety Day 17 September

Wir machen mit.

www.tag-der-patientensicherheit.de

© nataliadenabina | Adobe Stock

Um den Schlaf gebracht

Ein Schlafcoach kann helfen

Wenn das Baby nur noch auf dem Arm schlummert oder nachts stundenlang wach ist, sorgt das bei Eltern für tiefe Augenringe. Ein Schlafcoaching kann da helfen. Die staatlich anerkannte Erzieherin und Mutter einer kleinen Tochter Miriam Mahmudyan arbeitet seit 2021 als zertifizierter Schlafcoach. Bei ihr melden sich Eltern, wenn beim Einschlafen Tränen über die Wangen laufen oder der Nachwuchs nachts kaum eine Stunde am Stück schläft. Schlafcoaching ist dabei alles andere als ein starres Konzept, das die Eltern abarbeiten.

„Es geht vielmehr darum, den oft überforderten Familien Wissen zu vermitteln, damit sie ihre Schlafsituation einordnen können“, erläutert Mahmudyan. Viele Eltern fühlten sich völlig hilflos, sobald die Nacht anbricht und das Baby eigentlich ins Land der Träume aufbrechen soll. Am Anfang steht beim Schlafcoaching ein Gespräch, in dem Eltern ihr Problem schildern und gemeinsam mit ihr ausloten, ob sie sich eine Zusammenarbeit vorstellen können, denn der vor der Familie liegende Weg ist mit acht bis zehn Wochen nicht kurz. Zu Beginn dieses Weges wird der Fokus auf den Tagesablauf des Kindes gelegt. „Der Tagesablauf ist besonders wichtig, um einen möglichst umfassenden Blick auch auf den Schlaf zu erhalten. Wir müssen uns gemeinsam anschauen, womit sich das Kind beschäftigt und was seine tägliche Routine berührt“, sagt Mahmudyan. Danach legt sie gemeinsam mit den Eltern ein realistisches Ziel fest. „Zu erwarten, dass ein vier Monate altes Baby nach der Tagesschau einschläft und bis zum Frühstück morgens um sieben durchschläft, ist beispielsweise nicht altersangemessen“, so die Erzieherin.

Mahmudyan hat bereits einige Eltern begleitet, bei denen ihre Kinder partout nicht einschlafen konnten. Sie nennt da als Beispiele Sophie, deren

„Schlaf ist etwas sehr Individuelles und muss auch immer individuell betrachtet werden."

MIRIAM MAHMUDYAN
Schlafcoach

16 Monate altes Kind bis zu 13mal jede Nacht weinend auf sich aufmerksam machte, oder Fatma, deren 13 Monate alter Sohn erst nach intensivem Coaching jetzt nur noch einmal in der Nacht die Nachtruhe durchbricht. „Natürlich möchten Eltern ihren Kindern beim Einschlafen helfen", erklärt sie. Für diesen Zweck hält die „Baby-Unterhaltungsindustrie" eine ganze Bandbreite an teuren Produkten bereit. „Die Kinder schlafen zwar mit Spieluhr & Co. ein, doch dann weniger durch Entspannung als durch Ablenkung und Überreizung." Sie meint, dass es viel besser sei, wenn Mama und Papa lernten, wie sie ihre Kinder beim Einschlafen am besten emotional begleiten. Dazu gehöre insbesondere, das Verhalten des Babys – ob Schreien oder Unruhe – richtig zu deuten und auf seine Bedürfnisse einzugehen. So empfände das Kind Sicherheit, und der Weg in einen entspannten Schlaf fiele leichter.

Ist das Ziel für die Familie gefunden, heißt es Lösungen zu entwickeln und auszuprobieren. Denn eine Blaupause, die für alle gilt, gibt es nicht. Miriam Mahmudyan weiß, dass viele Angebote eben jenes versprechen und stellt fest: „Schlaf ist etwas sehr Individuelles und muss auch immer individuell betrachtet werden. Wird Erfolg durch eine Methode oder ein Programm garantiert, ist Misstrauen angebracht." So kann es passieren, dass Familien ein teures Schlafcoaching-Angebot buchen, das für sie nicht funktioniert. „Wenn sich nach vier Wochen Schlafcoaching keine Erfolge bemerkbar machen oder das gemeinsame Ziel nach drei Monaten noch in Ferne liegt, sollte das Coaching beendet oder ein anderer Coach gesucht werden", so Mahmudyan, die abschließend noch einen Tipp für gestresste Eltern hat: „Routinen für das Baby sind sehr wichtig. Diese gilt es zu entwickeln. Gleichzeitig sind ablenkende Reize zu reduzieren." /

Sport mit künstlichen Gelenken

© Nomad_Soul | Adobe Stock

Bewegung ist wichtig. Das gilt auch für Patienten mit künstlichen Gelenken. Diese sollten sich ausreichend bewegen. Doch nicht jede Sportart ist günstig für den Gelenkersatz. Was gilt beim Sport mit künstlichen Gelenken zu beachten? Welche Sportarten sind geeignet? Und welche eben nicht?

Sportliche Betätigung und Bewegung im Freien trainieren unser Herz-Kreislaufsystem und können die Entstehung von Krankheiten verhindern. Auch mit Gelenkbeschwerden oder einem Gelenkersatz ist es bedeutsam in Bewegung zu bleiben, die Muskulatur zu kräftigen und die Beweglichkeit zu erhalten. Daher wird nach einem operativen Eingriff und dem Einsatz eines künstlichen Gelenks Sport empfohlen. Das Training kann die Einheilung der Prothese verbessern, die muskuläre Leistungsfähigkeit erhöhen und das Lockerungsrisiko reduzieren. Inwieweit eine sportliche Betätigung möglich ist und welche Sportarten geeignet sind, sollte individuell mit dem behandelnden Orthopäden besprochen werden.

Ist Sport mit einem künstlichen Gelenk möglich?

Ob eine Sportart geeignet ist oder nicht, hängt unter anderem vom operierten Gelenk, den implantierten Materialien und den individuellen Begleiterkrankungen des Patienten ab.

Grundsätzlich werden Aktivitäten empfohlen, die den Körper moderat belasten – also sogenannte „Low-Impact“-Sportarten. Das sind beispielsweise Radfahren, Schwimmen oder Walking. „High-Impact“-Sportarten, die schnelle und abrupte Bewegungen und stoßartige Bewegungswechsel erfordern, wie beispielsweise Kampf- oder Spielsportarten sind nur in Ausnahmefällen und in Abhängigkeit von der Vorerfahrung des Patienten empfehlenswert. Hierist das Risiko für Verletzungen, Überlastung, Knochenbrüche oder einer Lockerung des Implantats erhöht.

Worauf sollten Betroffene achten?
Je nach Art des künstlichen Gelenks und der angewandten OP-Technik dauert es eine gewisse Zeit bis das Kunstgelenk voll belastbar und die Prothese an den Knochen angewachsen ist. Danach ist eine sportliche Betätigung wieder möglich. Davor sollten sich Patienten nur locker bewegen.

Bei einigen Sportarten wie zum Beispiel beim Skilaufen kommt es auf die Vorerfahrungen und die persönliche Konstitution an. Es besteht immer ein Unfallrisiko, das der Patient als Kenner seiner Sportart zwar einschätzen, aber nicht ganz ausschließen kann. Es gilt jedoch: Wer eine Sportart vor dem Eingriff gut beherrscht, kann diese im Normalfall danach wieder betreiben. Wichtig dabei: Überforderung ist nie gut. Denn auch kleine sportliche Maßnahmen tun viel für Beweglichkeit und Wohlbefinden.

Welche Sportarten sind empfohlen?
Sportarten wie Walking, Radfahren, Aquafitness, Schwimmen sind bei Knieschmerzen oder mit einem künstlichen Kniegelenk empfehlenswert. Auch Krafttraining, Bergwandern mit Stöcken oder Tanzen sind für Patienten mit einem künstlichen Knie geeignet. Generell sind alle fließenden Bewegungen mit möglichst wenig stoßhaften Belastungen gut. Nicht empfohlen sind: Squash, Handball, Fußball, Volleyball, Basketball, Reiten und Tennis.

Fazit: Wer sportlich aktiv ist, stärkt Muskulatur, Herz und Kreislauf, steigert Fitness und Wohlbefinden und tut sich insgesamt etwas Gutes – viele Gründe, um die neue Bewegungsfreiheit zu genießen, die Ihnen das künstliche Gelenk gibt. Voraussetzung hierfür ist, dass Ihre Endoprothese stabil im Knochen eingewachsen ist und die Muskulatur das Gelenk verlässlich stabilisiert. /

/ Lange war die **Ehrung** der Jubilare sowie Rentnerinnen und Rentner der Marien Gesellschaft Siegen in feierlichem Rahmen pandemiebedingt nicht möglich. Doch: Aufgeschoben ist nicht aufgehoben. Im Ambulanten Zentrum Albertus Magnus fanden diesen Sommer die Feierlichkeiten für die Jubilare sowie Rentnerinnen und Rentner der Jahre 2019 bis 2022 statt. Die Marien Gesellschaft Siegen gratuliert allen Jubilaren sehr herzlich zu ihren 25- und 40-jährigen Dienstjubiläen und wünscht den Rentnerinnen und Rentnern alles Gute für ihren Eintritt in den Ruhestand – Gruppenbild der 1. Feier vom 28. Juni.

Wenn aus News

200 Jahre gemeinsam mit der Siegener Zeitung

Vor genau 200 Jahren wurde die Siegener Zeitung aus der Taufe gehoben. Diese regionale Zeitung ist seitdem auch ständiger Begleiter für die Akteure im Gesundheitswesen, und es spiegelt sich auch die wechselvolle Geschichte des St. Marien-Krankenhauses in diesem Blatt wider. Doch wie sah es bei der ersten Ausgabe der Zeitung, die damals noch Intelligenz-Blatt hieß, hierzulande aus?

Nach dem Ende der Napoleonischen Kriege setzte in Europa zunächst eine Erholungsphase ein, in der sich wissenschaftlicher Fortschritt mit politischem Rückschritt paarte: Während die durch die Aufklärung erweiterten Denkhorizonte technische Innovationen möglich machten, die bald das gesamte Wirtschaftsgefüge aus den Angeln heben sollten, wurden die politischen Konsequenzen eben dieser Aufklärung zunächst unterdrückt. Die Spannungen, die sich aus dieser Diskrepanz ergeben mussten, wurden durch ein rasantes Bevölkerungswachstum noch verschärft, denn trotz verbesserter Anbaumethoden in der Landwirtschaft konnte das Nahrungsmittelangebot nicht mit der demografischen Entwicklung Schritt halten. Menschen strömten vom Land in die Städte, wo kurz zuvor die Gewerbefreiheit eingeführt worden war und wo nun die ersten Fabriken entstanden. Statt eines besseren Auskommens fanden sie dort oft nur andere Formen der Armut, weil die verschärfte Konkurrenz die Löhne drückte, während die Preise für Lebensmit-

Statuten
des
Marien-Hospitals zu Siegen.

§. 1. Unter dem Namen Marien-Hospital ist in der Stadt Siegen eine Kranken-Heilanstalt errichtet worden. Das Vermögen derselben ist Eigenthum der Pfarrkirche ad St. Mariam daselbst und soll von dem eigentlichen Kirchenvermögen getrennt verwaltet werden durch den Kirchen-Vorstand.

§. 2. Der Kirchenvorstand hat das Curatorium, welches bisher das Marien-Hospital in allen Angelegenheiten vertreten hat, bestätigt. Dasselbe besteht:
1) aus dem Pfarrer als Vorsitzenden und beständigem Mitgliede,
2) aus sechs wechselnden Mitgliedern.

Das Curatorium soll künftighin selbstständig für seine fortdauernde Vollzähligkeit Sorge tragen, und zwar scheiden alle drei Jahre zwei Mitglieder durch das Loos aus und sind wieder wählbar; jedoch sollen sie nicht gehalten sein, die Wahl wieder anzunehmen.

§. 3. Heilbare Kranke aller Glaubensbekenntnisse können mit Ausnahme von Geisteskranken und Schwangeren in die Anstalt aufgenommen werden.

§. 4. Für die Behandlung der Kranken wird ein Arzt angestellt. Andere Aerzte dürfen nur mit seinem Vorwissen oder auf seinen Wunsch in einzelnen Fällen berufen werden.

Abonnement
im Marien-Hospital.

Zur Unterbringung erkrankter Dienstboten, Gehülfen, Lehrlinge ꝛc. wird auch pro 1893 ein Abonnement im Marien Hospitale eröffnet. Der Abonnementspreis beträgt 5 M. Anmeldungen nimmt Herr Rendant Reiner entgegen.

Den seitherigen Abonnenten wird in den nächsten Tagen die Einzeichnungsliste zur event. Erneuerung wieder vorgelegt werden.

Siegen, den 12. Dezember 1892.
Das Kuratorium des Marien-Hospitals.
Aßmann, Pfarrer.

Siegener Zeitung

Der Erweiterungsbau des Marienkrankenhauses in Siegen.

Der Neubau wurde an der Nordseite des Grundstückes errichtet und somit die zentrale Lage zum Hauptgebäude gewahrt; er hat günstigen Anschluß an Operationsabteilung, Küche, Kapelle und Haupteingang. Das Kellergeschoß, das über der Erde liegt, konnte vollständig ausgenutzt werden; alle Krankenräume haben Südlage erhalten, die Nebenräume liegen an der Nordseite. Durch den Erweiterungsbau wurden hauptsächlich technische Räume in modernster Ausführung geschaffen. Die Bettenzahl konnte um 60 vermehrt werden. Das Gebäude enthält außer dem Kellergeschoß das Zwischengeschoß und vier voll ausgebaute Geschosse. Die Küche erfuhr eine wesentliche Vergrößerung. Sie ist ca. 130 Quadratmeter groß, luftig und günstig belichtet; besonderer Wert wurde darauf gelegt, die Schwitzwasser- und Dunstbildung zu verhindern. Die zur Aufstellung gelangten Apparate, wie Kochtöpfe, Kipptöpfe und Wärmeschrank, werden mit Dampf betrieben. Der Herd sowie zwei Kochtöpfe haben Gasheizung.

Das Zwischengeschoß enthält die medizinischen Bäder, und zwar Hydrotherapie, Dampf- und Warmluftbad, elektrisches Lichtbad, elektrisches Vollbad, Fango- und Reinigungsbäder. Das Inhalatorium umfaßt eine Rauminhalationsanlage und drei Einzelinhalationstische. Im Zwischengeschoß befindet sich ferner die medikomechanische Abteilung.

Die Schwestern erhielten im Erdgeschoß einen großen Speisesaal und Arbeitsräume. Durch einen separaten Eingang von außen gelangt man zu der im westlichen Teile des Erdgeschosses liegenden Isolierabteilung mit 12 Krankenbetten. Die Haupttreppe ist in Eisenbeton hergestellt und hat [illegible] ihre Prüfung ist massiv in Steinputz [illegible] ruht auf bronzenen

Die Einrichtung erfolgte durch die bedeutendste Röntgenfirma.

Das zweite Obergeschoß enthält Krankenräume, eine nach Südwest belegene Liegehalle mit reizvollem Ausblick zum oberen Schloß.

Im dritten Obergeschoß ist die Wöchnerinnenstation untergebracht mit einem besonderen, modern ausgestatteten Operationsraum. An der Südwestseite liegt ein offener Balkon, der ebenfalls herrliche Aussicht nach allen Himmelsrichtungen gewährt. Außer den vorerwähnten Räumen wurde der ganze Erweiterungsbau mit zahlreichen, zweckdienlichen Nebenräumen ausgestattet, wie Badezimmer, Austeilküchen, Abstell- und Ausgußräumen, sowie Klosetts. Alle Krankenzimmer haben fließendes kaltes und warmes Wasser sowie Radioeinrichtung; einige Zimmer haben sogar Posttelephon. Klingelleitungen sind im Erweiterungsbau nicht vorhanden, statt dessen wurde eine Lichtrufanlage nach modernsten Grundsätzen eingebaut. Eine Lichtrufanlage, durch welche die Chefärzte und die Oberin jederzeit in dem umfangreichen Gebäude erreicht werden können, wurde auch für den alten Teil des Hauses eingerichtet.

Der vom Kellergeschoß bis zum Dachgeschoß führende Aufzug dient hauptsächlich zur Speisenbeförderung, die mittels Wagen zu den einzelnen Stationen gelangen. Das gesamte Haus erhielt eine neue Telephonanlage nach Selbstwählersystem. Die frohen und warmen Farbtöne erfreuen die Kranken sowie die Besucher. Die Beheizung des Gebäudes erfolgt durch eine Warmwasserpumpenheizung. Bei dieser Gelegenheit wurde die Heizung und Warmwasserbereitungsanlage des ganzen Hauses zentralisiert. Das Kesselhaus wurde bedeutend vergrößert. Alle Wasserleitungsrohre, warm und kalt, wurden in Kupfer ausgeführt. Diese, allerdings umfangreiche und kostspielige Arbeit bewährt sich heute voll und ganz.

Fest-Bericht.

Siegen, am 13. October 1869.

Die hiesige katholische Gemeinde feierte gestern ein Doppelfest, einmal die Einweihung des neuen Krankenhauses und dann das 25jährige Dienstjubiläum des Herrn Dechanten Krengel.

Des Vormittags bewunderten zunächst Diejenigen, die dem Jubilanden ihre Glückwünsche darbrachten, die schönen Geschenke, die dankbare Herzen dem geliebten Seelsorger gereicht. Da war ein Sessel von rothem Damast mit gestickten gothischen Ornamenten, eine Schlummerrolle, ein seidenes Sophakissen mit reichen symbolischen Stickereien, zwei feingestickte Fußteppiche, zwei gestickte Rahmen zu einem Bücherbrette, ein Portrait mit Blumen umstickt und vergoldetem Rahmen, ein prachtvolles Blumenbouquet, ein roth krystallener Pokal, eine Stola von weißer Farbe mit goldverbrämten Kornähren, ein Betschemel mit rothem Tuche und schönen Symbolen ausgestickt, ein in rothen Saffian gebundenes und mit gediegenem Silber beschlagenes Missale Romanum u. s. w., kurz, alles Gaben, die sinnreich gewählt und durch kunstvolle Arbeit das Auge des Beschauers entzückten.

Halb zwölf Uhr bewegte sich der Zug der Gäste, die aus Nah und Fern ohne Unterschied der Confession gekommen, nach dem neuen Krankenhause, vor dessen Pforte Herr Architect Spies nach einer kurzen Ansprache den Schlüssel des Gebäudes dem Herrn Dechanten überreichte und letzterer die Einweihung des Gebäudes an Stelle des verhindert gewesenen Weihe-Bischofs vornahm. — Nach dieser feierlichen Handlung besah Alt und Jung die nunmehr der leidenden Menschheit gewidmeten Räume.*)

Die Feiernden vereinigten sich sodann zu dem im schön geschmückten Geffert'schen Saale arrangirten Festessen, das in gemüthlicher froher Stimmung seinen Anfang nahm und in noch freudigerer endete. — Der erste Toast galt Sr. Maj. unserem Könige. Herr Landrath Freiherr von Dörnberg hob besonders hervor, daß es unserem Herrscher gelungen, die schwierigen Klippen, die sich dem Verhältniß zwischen Staat und Kirche entgegenstellten, zu umgehen, und stimm[illegible] Alles in ein begeisterndes Hoch ein. — Herr Bürgermeister Bra[illegible] hob die Verdienste des Jubilars in Bezug auf dessen Wirksamkeit [illegible] Mitglied des Schulvorstandes und der Armenverwaltung gebüh[illegible] hervor und ein lautes Hoch bestätigte die Anerkennung, die in [illegible] Hinsicht dem Gefeierten zu Theil wird. Darauf schilderte Her[illegible] richtsrath Bender in warmen Worten die Verdienste des J[illegible] als Geistlicher, gab einen kurzen Ueberblick über dessen Vergan[illegible] und schloß mit dem Wunsche, daß Jubilar nach 25 Jahren frisch und munter wie heute ein ähnliches zweites Fest feie[illegible] Hierbei überreichte er ihm als Zeichen des Dankes und [illegible] einen herrlich gearbeiteten großen silbernen Pokal. — D[illegible] dankte in froher Erregtheit und sprach den innigen Wunsch [illegible] ihm die Liebe, die sich heute offenbaret, für die Zukunf[illegible] halten bleiben möge.

Herr Verwalter Bingener acceptirte Namens [illegible] die von dem Herrn Jubilar ausgedrückten Wünsche bezü[illegible] fessionellen Friedens und dankte hierauf den Mitgliedern [illegible] und Allen, die zu dem Feste gekommen, auf's Herzlichste. [illegible] mit dem Wunsche, daß die Harmonie unter den beiden Confessionen hiesiger Stadt immer bestehen bleiben möge.

Locales.

— Einen medicinisch sehr interessanten Patienten beherbergt gegenwärtig das hiesige Marien-Hospital. W. S., wohnhaft zu M., 27 Jahre alt, erlitt am 4. Juli einen Sturz auf den Kopf in einen s. g. Luftschacht. Er wurde bewußtlos aufgefunden und zu seiner Wohnung gebracht. Nach ca. 7 Tagen stellten sich Anfälle von Tobsucht ein, welche von dem am 4. Juli erlittenen Schädelbruche und dem hierdurch entstandenen Gehirndrucke herrührten. Am 11. Juli wurde er ins hiesige Marien-Hospital gebracht, wo er am 12. Juli Morgens trepanirt werden mußte. Die s. g. harte Hirnhaut fand man verletzt, in Folge dessen eine Masse Gehirn von der Dicke einer Faust hervorquoll. In den ersten Tagen nach der Operation kehrte die Besinnung zurück; der Gehirnvorfall wurde allmählig kleiner. Nach 5 Wochen indessen, als der Patient bereits das Bett verlassen durfte, entstand ein neuer Vorfall von Gehirn, — oder vielmehr; nahm der Vorfall wieder zu, so daß Patient wieder das Bett beständig hüten mußte. J:tzt, also nach ca. 8 Wochen, ist derselbe nur mehr so groß wie ein Taubenei, und wird der Verunglückte hoffentlich bald als geheilt entlassen werden können. — Die Wissenschaft feiert hier wieder einen ihrer schönsten Triumphe.

XL. Jahrgang. Erscheint Dienstags und Freitags, und kostet jährlich in der Expedition 1 Thlr. 10 Sgr., durch die Post bezogen 1 Thlr. 17 Sgr. 6 Pf.

Intelligenz-Blatt
für die Kreise Siegen, Wittgenstein und Altenkirchen.
Verantwortlicher Herausgeber: Vorländer.

Insertionsgebühren die gewöhnliche Zeile oder deren Raum 1 Sgr. Für die Besorgung von Briefen und Annahme von Adressen werden 2½ Sgr. berechnet.

Geschichte wird

tel stiegen. Väter konnten ihre Familien nicht mehr ernähren; Frauen und Kinder mussten mitarbeiten, was wiederum die Löhne in einer fatalen Elendsspirale immer tiefer fallen ließ.

Die Massenarmut nährte die Zweifel am bedingungslosen Fortschrittsglauben der Aufklärung und führte damit fast zwangsläufig zu einer Rückbesinnung auf religiöse Werte. In Preußen wurde diese Entwicklung zumindest auf katholischer Seite durch die Repressalien des Staates gegen die römische Kirche noch verstärkt. Eine der Auswirkungen dieser Rückbesinnung war ein verstärktes karitatives Engagement. Und eine der Ausdrucksformen dieses Engagements war wiederum die Gründung von Hospitälern. Es ist schon deshalb kein Zufall, dass gerade in jenen Jahren so viele Krankenhäuser entstanden. Allein zwischen 1843 und 1849 waren es in Preußen 144 Häuser – eine Steigerung um 30 % in nur sechs Jahren.

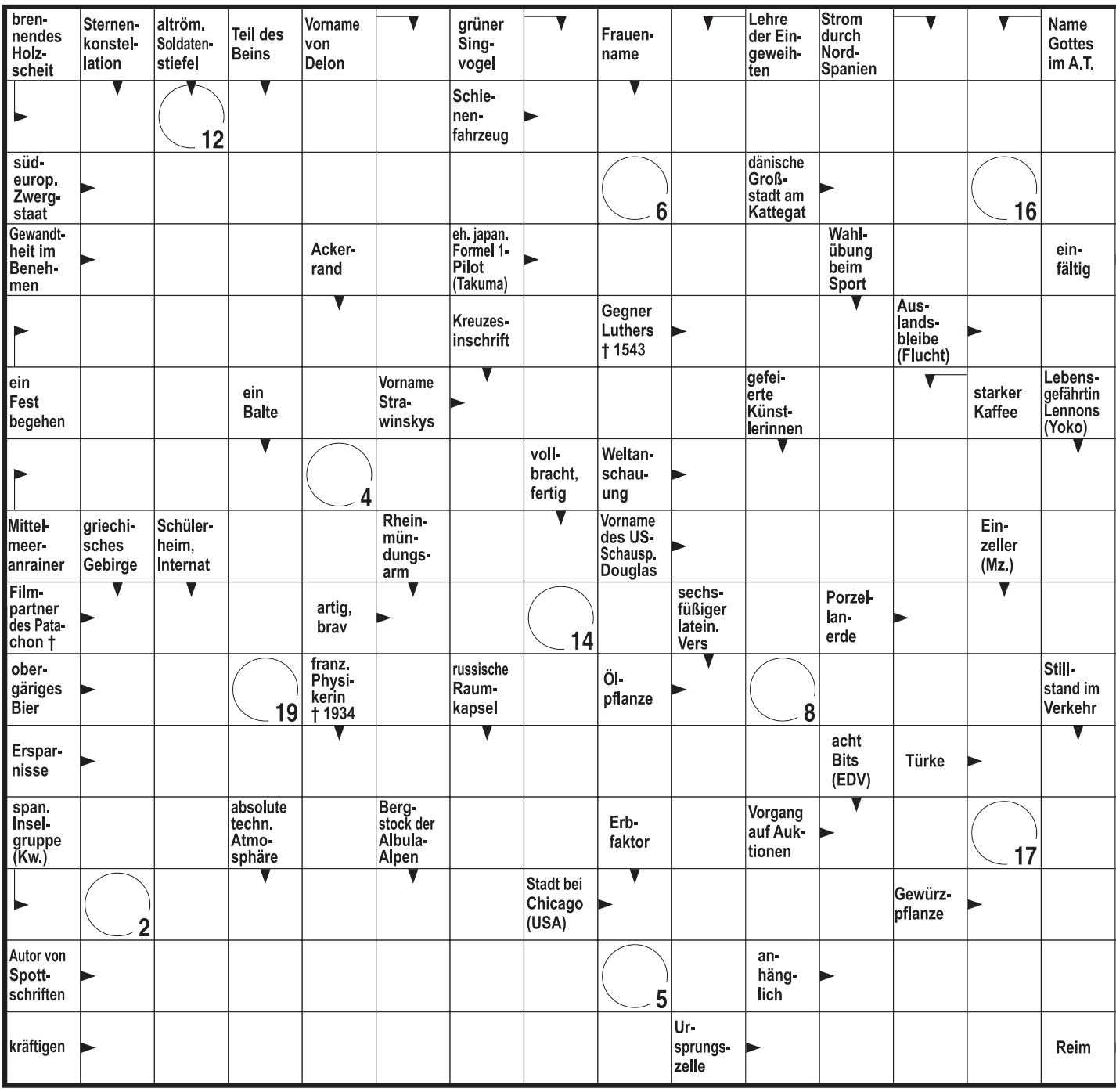
Situation in Siegen

Die Siegener Zeitung feierte gerade ihr silbernes Jubiläum, da sprengte die Bebauung der Krönchen-Stadt den mittelalterlichen Mauerring. Die Bevölkerung hatte sich zu diesem Zeitpunkt in weniger als 40 Jahren verdoppelt, ohne dass die Zahl der Häuser im gleichen Maß gewachsen wäre. Genauer ausgedrückt: Die Wohndichte vergrößerte sich in dieser Zeit um den Faktor 1,6. Und auch in Siegen war das Elend groß. Es wurden Vereine zur gegenseitigen Unterstützung im Krankheitsfall gegründet wie z. B. im Jahre 1833 der Gerbergesellen-Kranken-Hilfsverein. 1838 folgte der Allgemeine Kranken-Hilfsverein und 1839 der Allgemeine Gesellen-Kranken-Hilfsverein. 1864 gab es im Kreis Siegen für 53 000 Menschen gerade 19 Ärzte, davon sieben in der Stadt mit ihren 7000 Einwohnern, 62 Hebammen und neun Apotheken.

Der Siegener Superintendent Kreutz beschrieb die Situation der Arbeiter so: „Der Mann ist genöthigt, mit der fieberkranken Frau und umgekehrt so lange in einem Bett zu schlafen, bis der Tod sie trennt. Die Bettwäsche ist nur nothdürftig vorhanden, das Lager selbst sehr einfach, für einen Patienten jedenfalls schlecht. Die Kinder schlafen in derselben Stube, die wegen der vielen Sachen, womit sie angefüllt ist, nicht einmal immer rein gehalten werden kann.“ Bettwäsche und Kleidung wurden kaum oder gar nicht gewechselt, Rauch und Dunst vom Herd durchzog den Raum, und zu allem Überfluss ernährten sich die Kranken aus Unwissenheit völlig falsch. Der Kommentar des Superintendenten erschien im Intelligenz-Blatt am 27. Februar 1857 – mitten in der Hochphase der Krankenhausgründungen überall im Land. Es dürfte kaum ein Zufall gewesen sein, dass der katholische Pfarrer Friedrich Adam Krengel nur eine Woche zuvor und im gleichen Blatt unter Verweis auf andere Städte zur Gründung eines katholischen Krankenhauses aufgerufen hatte. Es folgten unterschiedliche Spendenaufrufe und schließlich die Herausgabe der Gründungsaktien des St. Marien-Krankenhauses mit ihrem Nennwert von fünf Silbergroschen. 1861 konnte schließlich das Krankenhaus, das sich seit 1869 in der Siegener Kampenstraße befindet und dessen Entwicklung sich eben in dieser Siegener Zeitung findet, eröffnet werden.

Am 18. August 2023 schließlich galt es, auf diese gemeinsame Zeit zurückzublicken: 200 Jahre Siegener Zeitung sind auch 200 Jahre wechselvolle Geschichte im Gesundheitswesen, zu dem die Marien Gesellschaft Siegen immer wieder Anlässe zur Berichterstattung bietet. /

Gäste beim Festakt (von rechts): Dechant Karl-Hans Köhle, Hauptgeschäftsführer Hans-Jürgen Winkelmann und Unternehmenssprecher Dr. Christian Stoffers



Liebe Leserinnen und Leser,

auf dieses Thema wird im September ein besonderes Augenmerk gelegt. Welches Wort suchen wir? Bitte die Lösung aufschreiben und bis zum 15. November 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 Christine Haas aus Fachbach.

	hinauf-führender Weg	Handy-Norm (Abk.)	dalmatinische Insel	Kosewort für Großvater		ein Seezeichen		pur, sauber	Binnengewässer	Frauenname		Hauptstadt von Idaho (USA)	immer	Geländevertiefung
	mehrere Personen				1			persönlich						
	Jagdreise in Afrika							Dargebrachtes		griechischer Buchstabe			3	
				Geldstück	Vorname der Meysel †					nicht wenig / Farbe				
18		deutscher Dichter † 1956	Teil schottischer Namen				beim ersten Versuch (auf ...)		Pflanzenfaser			10		isländ. Prosaerzählung des MA.
	Gebäude				Hauptstadt Afghanistans						kath. Theologe † 1847			
			Flachland				9		Vorspiel älterer span. Dramen			Sohn Isaaks (A.T.)	Staat im Orient	
altrömischer Grenzwall	Roman von Emile Zola					König von Troja (Sage)		zum Lachen						
			altrömischer Schutzgeist		ein Billionstel					nicht dahinter		dt. Kirchenreformator		
	Doldengewächs, Gewürz (Mz.)	Stilrichtung in der Kunst				15		Rufname der Perón †						lokalisieren
				Weichnadelbaum					Quellgebiet des Rheins		Weltorganisation (Abk.)			
		Gibbonaffe			Sprechart eines Mitlauts		engl. Frauenkurzname				elektr. Informationseinheit		westl. Weltmacht (Abk.)	
			11				katalonischer, mallorq. Artikel		fürsorgliche Aufsicht			13		
in ... und Braus					Norddeutscher			7						
				Abrahams Sohn im A.T.						Fischöl				

Bild: © ffphoto | Adobe Stock

Auflösung Rätsel 110

```
■■■■■■LE■M■■■■L■S■■D■M■■■■OP■■
PASSABEL■AMEISE■KATAMARAN■ROME
■SATSUMA■H■TRISTAN■V■ZITRONE■N
ASIAT■U■MURAENE■L■ROMANOW■A■AT
■I■T■ARGOT■L■G■HAGEN■R■M■ETAGE
■STIMME■L■KOLLIER■N■ZIGARRE■NR
KIRK■B■BEGONIE■R■STEINER■B■KEN
■■A■LOREN■P■S■BOLTE■T■B■MEMOS■
■SECHS■I■MITTELS■O■DAGEGEN■R■R
LPG■A■ANHOEHE■A■ARMATUR■N■HAIE
■A■ASYLE■D■E■MIENE■E■E■GEHEMMT
■NENA■A■BEAMTER■T■AMALGAM■D■MO
■I■I■INTERNA■I■HOCHMUT■L■FIXER
VERSAND■RAT■ALAIN■LES■PATIN■NT
■LIEBE■INTELLEKT■VERMESSEN■ASE
```

MUTTER TERESA

/ **Hochqualifiziert, interdisziplinär und empathisch – ein erfahrenes Team, bestehend aus über 100 Ärztinnen, Ärzten und Pflegekräften, sichert Patientinnen und Patienten die beste medizinische Versorgung. Mit sehr viel Einfühlungsvermögen und Engagement arbeitet das Team des Gelenkzentrums Südwestfalen um Chefarzt Dr. med. Alois Franz für deren Wohlbefinden. Klinik und Chefarzt sind bereits mehrfach ausgezeichnet worden durch Magazine wie FOCUS und DER STERN.**

© M.studio | Adobe Stock

Herbstzeit ist Kürbiszeit –

Gesundes Herbstgemüse entdecken

/ Ob als Speisekürbis auf dem Teller oder als Zierkürbis zur Dekoration im Vorgarten – im Herbst begegnet uns der Kürbis in seinen vielfältigen Farben und Formen überall! Zierkürbisse sind giftig und dürfen nicht gegessen werden! Der essbare Speisekürbis ist demgegenüber ein beliebtes und gesundes Herbstgemüse und bei vielen in dieser Jahreszeit ein echter Klassiker. Sein Fruchtfleisch enthält viele wertvolle Inhaltstoffe, ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen und enthält wenige Kalorien. Auch die Kürbiskerne und das daraus gewonnene Kürbiskernöl sind besonders gesund und nährstoffreich. Kürbiskerne haben zwar einen hohen Fettgehalt, da es sich jedoch um gesunde einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren handelt, sind sie in Maßen genossen ein sehr gesunder und nahrhafter Snack. Ob Hokkaido-Kürbis, Butternuss-Kürbis oder Spaghetti-Kürbis - es gibt viele spannende Speisekürbissorten zu entdecken und gesunde Gerichte zum Ausprobieren. Von der herbstliche Kürbissuppe hin zum gebackenen Kürbis aus dem Ofen. Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei!

Herbstblues adé! –

Der kalten Jahreszeit positiv begegnen

/ Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken. Statt Sonnenschein ungemütliches Regenwetter und überall graue Wolken. Dass sich das negativ auf unsere Stimmung auswirkt, ist doch kein Wunder! Schließlich haben wir die lauen Sommerabende im Garten und das Baden im Meer so sehr genossen. Kein Grund, den Kopf hängen zu lassen! Hier kommen ein paar einfache Tipps, um der kalten Jahreszeit positiv zu begegnen: Tageslicht hilft unserem Körper, das Glückshormon Serotonin zu produzieren. Nutzen Sie tagsüber also jede Gelegenheit, um nach draußen an die frische Luft zu kommen. Auch die damit verbundene Bewegung wird Ihnen guttun und Sie in Schwung bringen. Achten Sie im Alltag auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung, die Ihnen Energie liefert und Ihr Wohlbefinden steigert. Verbringen Sie viel Zeit mit Ihren Freunden oder der Familie. Treffen Sie sich in einer gemütlichen Runde zum Kaffee, basteln Sie etwas, gehen Sie gemeinsam zum Sport und lachen Sie viel. Die Gesellschaft tut einfach gut und macht zu jeder Jahreszeit glücklich!

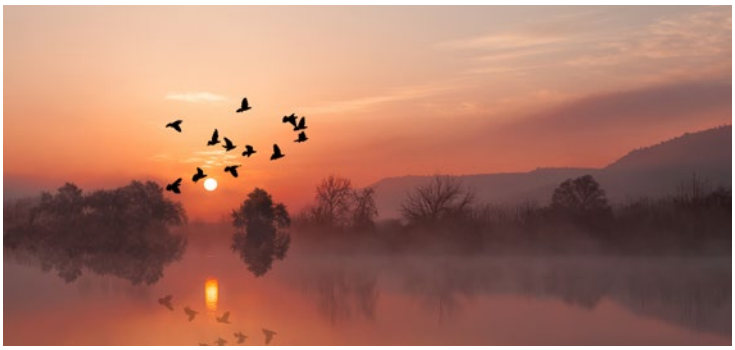
Apfelkuchen, -mus und -kompott –

Herbstzeit ist Erntezeit

/ Im Herbst ist es endlich wieder soweit – die Apfelernte steht vor der Tür. Wurden die früheren Apfelsorten bereits im August geerntet, werden die späteren bis etwa Ende Oktober von den Bäumen gepflückt. Doch was lässt sich mit den vielen Äpfeln in der Küche alles anstellen? Wie wäre es da zum Beispiel mit einem leckeren Apfelkuchen, -mus oder -kompott? Auch als herzhafte Beilage zu einem frischen Salat, zum Verfeinern einer herbstlichen Kürbissuppe oder einfach nur als gesunder Snack für unterwegs eignet sich der Apfel wunderbar! Erkundigen Sie sich zuvor, welche Apfelsorten zum Backen, Kochen oder für den rohen Verzehr geeignet sind. Auch Fallobst mit leichten Druckstellen sollte schnell gerettet und verarbeitet werden – zum Beispiel zu leckerem Apfelsaft. Das besondere Plus: Äpfel sind gesund! Sie sind kalorienarm und enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

© Petra Schueller | Adobe Stock

© neonshot | Adobe Stock



© muratart | Adobe Stock

Achtsamer Herbstspaziergang –

Die Natur mit den eigenen Sinnen erleben

/ Das Farbspiel der bunten Blätter lädt uns im Herbst wieder dazu ein, die Natur in ihrer vollen Schönheit zu genießen. Wer mag, kann den Herbst bei einem Spaziergang unterwegs mit den eigenen Sinnen erforschen. Fragen können zum Beispiel sein: Was sehe ich? Welche Farben, Pflanzen oder Tiere? Was höre ich? Das Pfeifen des Windes oder den Gesang eines Vogels? Was fühle ich? Unter meinen Schuhen auf dem Boden oder wenn ich mit den Händen die Rinde des Baumes berühre? Was rieche ich? Wie schmeckt das Brot und der Tee bei der Pause? Das achtsame Naturerleben wirkt wohltuend und entspannend auf uns. Außerdem macht es Spaß, da wir plötzlich Dinge wahrnehmen, die wir sonst vielleicht übersehen hätten.

Fit im Herbst –

Gemeinsam in Bewegung bleiben

© Kzenon | Adobe Stock

/ Endlich ist der Herbst da! Während es draußen allmählich kalt und ungemütlich wird, machen wir es uns schonmal auf der Couch bequem und genießen an einem verregneten Sonntagnachmittag einen warmen Tee und ein leckeres Stück Kuchen. An Sport zu denken scheint bei dem Blick aus dem Fenster geradezu unmöglich. Doch: Wer über die Herbst- und Wintermonate fit bleiben möchte, sollte das Training auch im Herbst nicht vernachlässigen. Unser Tipp: Ein Trainingspartner oder eine Sportgruppe! Gerade wenn an grauen Tagen die Energie fehlt, kann es hilfreich sein, sich gegenseitig zu motivieren. Verbindliche Verabredungen helfen uns, den inneren Schweinehund zu überwinden und unseren Trainingsplan auch in der kalten Jahreszeit einzuhalten. Zudem stärkt die Bewegung das Immunsystem und wirkt sich positiv auf unser Wohlbefinden aus. Am Ball bleiben ist alles!

Zwiebellook –

Bei Wind und Wetter unterwegs

© merfin | Adobe Stock

/ Morgens Regen, nachmittags plötzlich Sonnenschein. Da stehen wir nun mit der großen Frage „Was ziehe ich an?“. Besonders der Herbst ist bekannt dafür, dass es am Morgen feuchtkalt ist, sich die Temperaturen dann aber im Laufe des Tages durch die Sonne aufheizen und wir ins Schwitzen kommen. Gerade diese Kombination kann Erkältungskrankheiten im Herbst begünstigen. Der sogenannte Zwiebellook kann hier Abhilfe schaffen. Wie der Name bereits vermuten lässt, ist damit das Tragen mehrerer Kleidungsschichten gemeint. Generell besteht der Zwiebellook aus drei Schichten:
Der Basisschicht, die die Feuchtigkeit reguliert. Hierfür eignet sich bei sportlichen Unternehmungen z.B. Thermounterwäsche. Der Isolationsschicht, welche den Körper wärmt. Das kann z.B. ein Pullover oder ein Oberteil aus Fleece sein. Und der Außenschicht, welche den Körper vor Wind und Regen schützt. Das kann z.B. eine atmungsaktive und wasserabweisende Jacke sein. Das Praktische am Zwiebellook: Man bleibt flexibel und kann je nach Temperatur- und Witterungsbedingung immer wieder eine Schicht ablegen oder hinzufügen.

25 Jahre ambulante kardiologische Reha in Siegen

MICHAEL WÖRSTER
Geschäftsführer von Marien Aktiv

Marien Aktiv, die Sparte für interdisziplinäre Therapie und Rehabilitation der Marien Gesellschaft Siegen, feiert in diesem Jahr ein besonderes Jubiläum: vor 25 Jahren startete in Siegen ein vielfach beachtetes Modellprojekt zur ambulanten kardiologischen Rehabilitation. Dieses Projekt wurde vom damaligen Chefarzt der Kardiologie, Prof. Peter Schuster, dem Geschäftsführer, Dieter Korn, und dem heutigen Geschäftsführer der Marien Aktiv gGmbH, Michael Wörster, initiiert und verantwortet. Aufgrund seiner guten Therapieergebnisse und vieler zufriedener Patientinnen und Patienten wurde dieses befristete Pilotprojekt von AOK und St. Marien-Krankenhaus bereits im Jahr 2000 zertifiziert und ist für die Versorgung von allen Kassen und Rentenversicherungsträgern anerkannt.

Was 1998 als eines von fünf Modellprojekten begann, ist heute ein wesentlicher Baustein im Marien Aktiv Therapiezentrum. Auch aufgrund einiger wissenschaftlicher Studienergebnisse des Siegener Modells, gilt die ambulante Form der Rehabilitation kardiologischer Erkrankungen heute als Standardtherapieform. Aktuell bieten 132 Einrichtungen in Deutschland diese Rehabilitationsform an. Im Umkreis von 40 km um Siegen herum ist das Angebot der Marien Gesellschaft nach wie vor einzigartig.

Ein Arzt der ersten Stunde, Dr. med. Till Walter, ist heute der ärztliche Leiter der Marien Aktiv. Er schwärmt noch heute von der Geburtsstunde im ehemaligen Nähzimmer in der Nordstraße. Nach zwei Umzügen findet die ambulante kardiologische Rehabilitation nun bereits seit acht Jahren im Ambulanten Zentrum Albertus Magnus, gleich neben der Praxis für Kardiologie der Marien Ambulant, statt.

Die Nähe zum St. Marien-Krankenhaus Siegen ermöglicht eine besondere und intensive Zusammenarbeit des medizinischen Fachpersonals und gewährleistet eine optimale Betreuung. Ärzte, Physiotherapeuten, Masseure, Sporttherapeuten, Ernährungsberater, Psychologen sowie Ergotherapeuten und Sozialarbeiter sorgen dafür, dass die Patienten ganzheitlich behandelt werden.

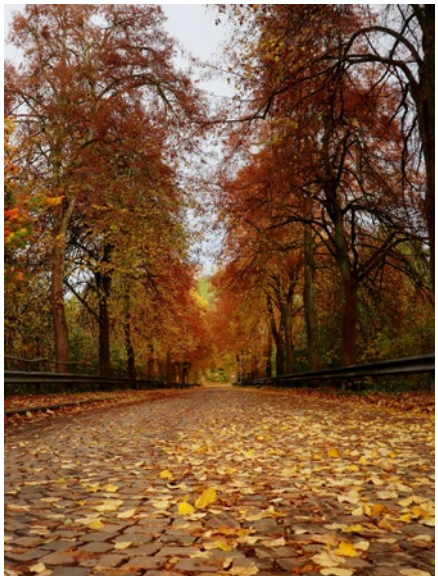
Die Schwerpunkte des Marien Aktiv Therapiezentrums haben sich in den letzten 25 Jahren deutlich weiterentwickelt und liegen heute auf den Gebieten der kardiologischen sowie der orthopädischen Rehabilitation. Zudem sind zwei Praxen für Physiotherapie und ein Präventionszentrum integrale Bestandteile.

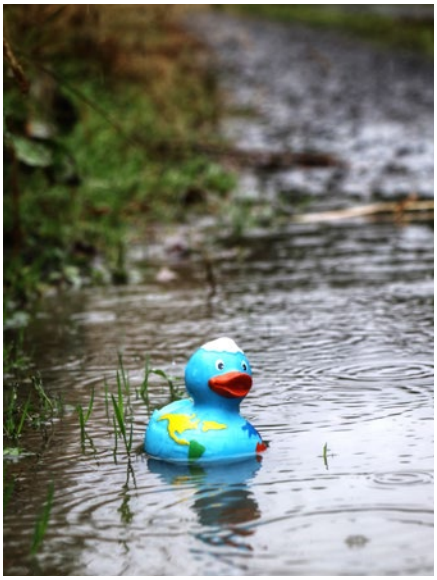
Unterstützt wird der Erfolg der Therapie durch eine moderne Ausstattung an Geräten sowie durch ständige Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen der über 80 Mitarbeitenden. Hierfür steht ein eigener Schulungsbereich zur Verfügung. Die freundlich und hell gestalteten Räumlichkeiten tragen zu einer positiven Atmosphäre bei. /

von links: Prof. Peter Schuster, Michael Wörster, Bertram Müller und Dieter Korn

Herbst-Impressionen

Fotokolumne von
Martina Auffenberg





Ein Unternehmen der
Marien Gesellschaft Siegen

Marien
Kliniken

St. Marien-Krankenhaus Siegen

Siegener Herz-Tag 2023
27. Arzt-Patienten-Seminar

Samstag, 18. November 2023
ab 10.00 Uhr
Apollo Theater, Siegen

Es erwarten Sie viele informative Vorträge mit anschließender Diskussion zur **Prävention, Diagnostik und Therapie** von Herzerkrankungen im Rahmen der bundesweiten Herzwochen der Deutschen Herzstiftung.

Sie sind herzlich eingeladen!

Alle Informationen finden Sie auf
www.herztag2023.de

Thema

HERZKRANK? SCHÜTZE DICH VOR DEM HERZSTILLSTAND

Leitung & Moderation:
Michaela Padberg,
Prof. Michael Buerke und
Prof. Jan W. Schrickel

Der Eintritt ist frei.

In Zusammenarbeit mit

HERZ- UND GEFÄSSZENTRUM SÜDWESTFALEN

Deutsche Herzstiftung

AOK

www.mariengesellschaft.de