



MARIEN / KONKRET

Verbund / 8

12 REPORT

*2. Siegener
Krebstag*

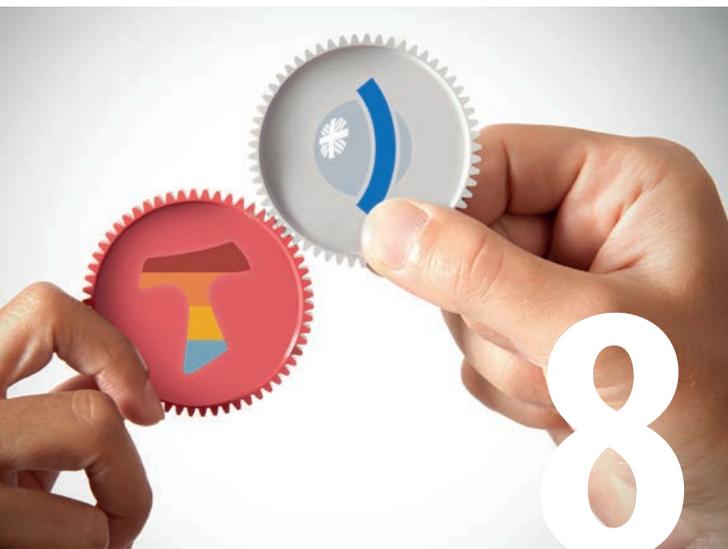
28 GESCHICHTE

*Der „Vergelt's
Gott-Tarif“*

15 ENTWICKLUNG

*KI zum
Greifen nah*





- / **KONKRET**
- 4 Silvesterbrauch
- / **MAILBOX**
- 6 Kurznachrichten
- / **SCHWERPUNKT**
- 8 Gemeinsame Absichtserklärung unterzeichnet
- / **REPORT**
- 12 2. Siegener Krebstag
- 16 27. Siegener Herztage
- / **ENTWICKLUNG**
- 15 KI zum Greifen nah
- 22 Zeitenwende der Zusammenarbeit
- 38 Presse-Clipping
- / **GESUNDHEIT**
- 18 Fettleber
- 36 Fitte Firmen gesucht und gefunden
- / **GESCHICHTE**
- 28 Der „Vergelt´s Gott-Tarif“
- / **INTERN**
- 24 Marien Weihnachtsmarkt
- 32 „Marien goes Frankfurt“
- / **PANORAMA**
- 26 Die Geburt Jesu
- 30 Rätsel
- 39 Winter-Impressionen



Impressum

Herausgeber: Marien Gesellschaft Siegen gGmbH, Kampfenstraße 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
Druck: Wilke Druckerei, Hilchenbach
Satz & Layout: Alexandra Netzer
Redaktionsbeirat: Martina Auffenberg
Bildnachweis: Adobe Stock, Kai Osthoff, Morgenthal Fotografie, Kay-Helge Hercher, Sylwia Sobczyk, Martina Auffenberg, Titelbild: © Nadia L/peopleimages.com | 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. 113 können bis zum 15. Februar 2024 eingereicht werden.

MARIEN KONKRET Nr. 112
 Dezember 2023 – Februar 2024,
 ISSN 1863-9356

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

Bund und Länder sind im Ringen um den richtigen Weg zu einer Krankenhausreform noch lange nicht auf der Zielgeraden. Die zähe Planungsunsicherheit für die Träger bleibt also bestehen. Zeitgleich steigt der wirtschaftliche Druck durch unzureichende Refinanzierung der Inflations- und Tarifkosten. Folge sind eine Vielzahl von Insolvenzen in der deutschen Kliniklandschaft, zahlreich auch in NRW und auch in unserer Region.



Gerade für freigemeinnützige Träger ist das derzeitige Umfeld mit hohen Risiken verbunden, denn einen Gewährträger, auf den kommunale oder universitäre Kliniken im Falle von Verlusten zurückgreifen können, haben wir nicht. Eine aus Steuermitteln durch uns alle finanzierte Defizitabdeckung für nur einen Teil der Kliniken ist in hohem Maße ungerecht und zu beenden. Darauf haben die kirchlichen und freigemeinnützigen Spitzenverbände unlängst, flankiert durch ein Rechtsgutachten, aufmerksam gemacht. Nun, wir werden nicht die Zeit haben, auf auskömmliche und gerechte Finanzierungsbedingungen für unsere Krankenhausleistungen zu warten. Wir alle sind gefordert, uns den derzeitigen Rahmenbedingungen zu stellen. Dazu werden auch Maßnahmen erforderlich sein, die das bisher Gewohnte und Vertraute in Frage stellen müssen und die sehr strikt an einer Verbesserung der Wirtschaftlichkeit in der Marien Gesellschaft ausgerichtet sind.

Ergänzend haben sich unsere Gesellschafter entschieden, den Weg in die Zukunft nicht mehr alleine zu gehen. Analog fast aller katholischen Krankenhausträger im Erzbistum Paderborn wollen auch wir uns auf den Weg in einen großen kirchlichen Verbund machen. Zusammen mit der Gesellschaft der Franziskanerinnen zu Olpe (GFO) und mit einer Vielzahl an Einrichtungen, die auch in unserer Region bereits zu diesem Verbund gehören, schaffen wir ein stabiles Fundament für die Zukunft und eine echte Perspektive für uns und für die Versorgungsregion Südwestfalen. Die Aufsichtsgremien beider Gesellschaften haben deshalb jüngst grünes Licht für diesen Verbundanschluss gegeben und eine entsprechende Absichtserklärung unterzeichnet.

Das alleine wird aber nicht reichen, die Zukunft der Marien Gesellschaft und ihrer fast 2.500 Mitarbeitenden sicherzustellen. Das permanente Überprüfen unserer Strukturen und unserer Abläufe, das innovative Gestalten weiterer sinnvoller Versorgungsangebote und nicht zuletzt das Fortentwickeln der medizinischen Zentren unseres Krankenhauses bleiben wesentliche Aufgabe von uns allen.

Ein gutes Signal hierzu ist der Start unserer neuen Chefärztin für Hämatologie/Onkologie, Frau Privatdozentin Dr. Elisabeth Mack, die ab dem 1. Januar 2024 die Verantwortung für die Weiterentwicklung eines unserer zentralen Schwerpunkte, der Krebsmedizin, übernimmt.

Wir haben also viel vor im neuen Jahr und wissen, dass dies nur zusammen mit Ihnen allen gelingen kann. Es muss niemandem bange vor der Zukunft sein, wenn wir es gemeinsam angehen, in einem schwierigen Umfeld zu bestehen und aus dieser kritischen Phase für die Krankenhäuser in Deutschland gestärkt hervorzugehen. Die Zeichen dafür stehen gut!

In diesem Sinne danke ich Ihnen für Ihren Einsatz, Ihre Loyalität und Ihre Unterstützung im zu Ende gehenden Jahr 2023 und wünsche Ihnen und Ihren Familien ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest.

Ihr

Hans-Jürgen Winkelmann
Hauptgeschäftsführer



/ Viel wird diskutiert über das Für und Wider der Böllerei an Silvester. Wir widmen uns jedoch einer anderen Frage: Woher kommt der Brauch? So wie wir beim Wechsel von 1999 auf 2000 „2K-Panik“ hatten, dass die Computer verrückt spielen und Raketen losschicken, fürchteten die Germanen einst vor allem böse Geister. Diese sollten mit möglichst lauten Geräuschen und grellem Licht vertrieben werden. Schlug man früher auf Töpfe sowie Trommeln und rollte entzündete Wagenräder die Hänge hinunter, so begrüßt man heute lautstark mit Feuerwerk das neue Jahr. Geister müssen wir heute nicht mehr vertreiben, an dem kunterbunten Spektakel in der Luft darf man sich aber natürlich trotzdem erfreuen – oder den Kopf schütteln.





Rezertifizierung erfolgreich

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

Auditoren begutachteten und bewerteten vom 15. bis 17. November alle Sparten des Unternehmens. Zahlreiche Mitarbeitende wurden in Einzel- und Gruppenaudits zum täglichen Alltag in der jeweiligen Sparte befragt.

Das Ergebnis war eindeutig: Die Auditoren kamen zu dem Schluss, dass das Qualitätsmanagement-System der Marien Gesellschaft Siegen einen hohen Durchdringungsgrad erreicht hat und gezielt zur Qualitätssicherung und -steigerung genutzt wird. Eine klare Empfehlung zur Verlängerung des Zertifikats um drei weitere Jahre wurde ausgesprochen.



5 vor 12

✓/Etwa 10.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der nordrhein-westfälischen Krankenhäuser – darunter eine Delegation aus dem St. Marien-Krankenhaus Siegen – versammelten sich am 20. September um fünf vor zwölf zu einer großen Kundgebung vor dem Landtag in Düsseldorf. Bundesweit demonstrierten ihre Kolleginnen und Kollegen an diesem Tag in vielen Landeshauptstädten und in Berlin

ebenfalls für den Erhalt einer zuverlässigen und sicheren Krankenhausversorgung. Denn: Ohne Inflationsausgleich und Finanzierung der Tarifsteigerungen stehen viele Krankenhäuser endgültig vor dem Aus. Daher stand die Kundgebung unter dem Motto #RetteDeinKrankenhaus. Und auch für 2024 gilt es, sich für die Interessen der Krankenhäuser stark zu machen.



Leitungsseminar

✓/Im November fand das Leitungsseminar der Pflegedienstleitung und der Stationsleitungen des St. Marien-Krankenhauses in der Bigge Akademie statt. Kommunikationscoach Sebastian Kolb nahm das Team um Pflegedirektor Markus Cimiotti unter seine Fittiche.

Sebastian Kolb ist professioneller Schauspieler, bekannt durch die Soap „Unter uns“, sowie langjähriger Hauptdarsteller des Bösewichts bei den Karl May Festspielen in Elspe.



Live dabei

✓/Eine besondere Fortbildung organisierte im November das Institut für Diagnostische und Interventionelle Radiologie von Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Christian Hohl. Die Teilnehmenden des Präsenzseminars konnten per Live-Schaltung direkt in den Eingriffsraum seines Instituts zugeschaltet werden und so den Eingriff unmittelbar verfolgen. Digitale Formate sind seit der Corona-Pandemie feste Bestandteile des Repertoires der Unternehmenskommunikation.



RV Fit

✓/RV Fit – das kostenfreie Trainingsprogramm der Deutschen Rentenversicherung – ist ein von Ärzten entwickeltes Präventionsprogramm für Berufstätige, das Elemente zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung beinhaltet. Dadurch soll ein gesunder Lebensstil gestärkt und gesundheitlichen Problemen vorgebeugt werden. Dieses Programm ist nun auch Teil des Angebots von Marien Aktiv. Für weitere Informationen: www.rv-fit.de Bei Fragen wenden Sie sich gerne an das Team des Marien Aktiv Therapiezentrums: Tel. 0271 231 4311.



Abendvisite

✓/Zweite Abendvisite mit Dr. Udo Hammer zum Thema Thrombose bildete den Abschluss für das Jahr 2023 der im Frühjahr neu gestarteten Vortragsreihe des Herz- und Gefäßzentrums Südwestfalen. Mittlerweile erfreut sich die Reihe im Ambulanten Zentrum Albertus Magnus eines eingeschworenen Teilnehmerkreises, der sich regelmäßig trifft. Organisiert wurde die Reihe von Oberarzt Dr. Sebastian Dietz.



#bademantelchallenge

✓/In Deutschland leben aktuell rund 1,8 Millionen Menschen mit Alzheimer oder einer anderen Form der Demenz. Tendenz steigend. Mit dem Bademantel als Symbol macht die Deutsche Demenzhilfe auf diese dramatische Situation aufmerksam und wirbt für mehr Solidarität mit den Erkrankten – und für eine bessere Unterstützung der Forschung. Die Aktion mit dem Namen #bademantelchallenge startete bereits am 1. September und erreichte am Weltalzheimerstag am 21. September ihren Höhepunkt – auch die Einrichtungen von Marien Pflege beteiligten sich an der Aktion. (Im Bild: Heimleiter Stephan Berres mit Team im Einkaufszentrum Netphen)



Marien
Kliniken

Bewerten Sie uns
jetzt auf **Google**.

Wir freuen uns über Ihre
positive Bewertung auf Google!

★★★★★



Einfach den
QR-Code
scannen!

Seit November im Umlauf:
Meinungskarten für Google-Bewertungen

Gemeinsame Absichtserklärung unterzeichnet

Marien Gesellschaft Siegen & GFO planen
Zukunft in gemeinsamen Verbund

Die Marien Gesellschaft Siegen (MGS) und die Gesellschaft der Franziskanerinnen zu Olpe (GFO) planen eine gemeinsame Zukunft. Dafür haben die Aufsichtsgremien beider Trägergesellschaften eine Absichtserklärung (Letter of Intent) für einen gemeinsamen Verbund beschlossen. Demnach soll die MGS Teil des GFO Verbundes werden. Ziel ist es – vor dem Hintergrund veränderter gesundheitspolitischer Rahmenbedingungen –, gemeinsam eine qualitativ hochwertige medizinisch-pflegerische Versorgung für die Menschen in der Region Südwestfalen zu sichern und zugleich die christlichen geprägte



Gesundheitsversorgung zu erhalten. Die MGS mit ihren 30 Einrichtungen und rund 2.400 Mitarbeitenden hat sich bereits vor mehr als zehn Jahren auf den Weg gemacht, über Kooperationen und Verbünde in der Region Südwestfalen zu verhandeln und diese aktiv aus einer stabilen Position heraus zu gestalten, beschreibt Geschäftsführer Hans-Jürgen Winkelmann die Ausgangslage der MGS.

Der aktuelle NRW-Krankenhausplan und die derzeit diskutierten Klinikreformen auf Bundesebene zeigen deutlich, dass die Zukunft der Leistungserbringung in größeren Verbänden sowie konzentrierten und spezialisierten Strukturen liegt, betont Hans-Jürgen Winkelmann. Gerade alleinstehende Kliniken – wie auch das St. Marien-Krankenhaus in Siegen – haben es daher zunehmend schwer, sich zu behaupten und zu refinanzieren.

Mit dem geplanten Beitritt zum GFO Verbund mit seinen mehr als 100 Einrichtungen und rund 15.000 Mitarbeitenden will die MGS ihren Mitarbeitenden eine gute Zukunftsperspektive verschaffen – an den bisherigen Standorten, aber auch innerhalb des GFO-Verbunds –, die Ver-



HANS-JÜRGEN WINKELMANN

Hauptgeschäftsführer der Marien Gesellschaft Siegen



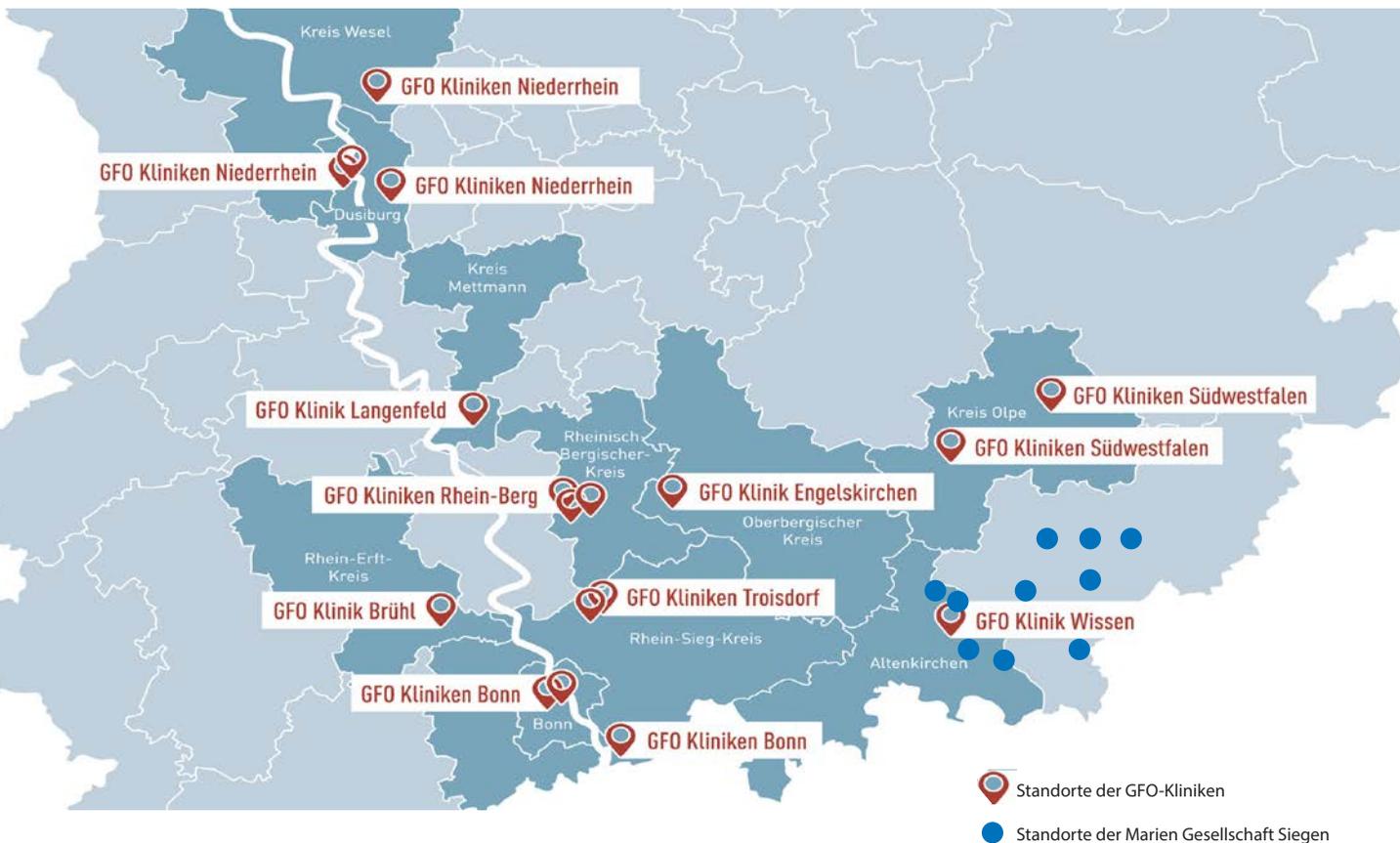
MARKUS FELDMANN

Sprecher der Geschäftsführung GFO

sorgung der Menschen in der Region sichern und mit und in der GFO weiterentwickeln. Mit der GFO als Partnerin würden die Optionen der MGS größer, sich im immer komplexer werdenden Umfeld der Gesundheitsversorgung weiterzuentwickeln. Es böten sich damit gemeinsame Entwicklungs- und Wachstumschancen, die die MGS alleine nicht hat. Zudem gäbe es eine große Nähe aufgrund gleichgerichteter konfessioneller Trägerschaften.

Gemeinsame Werte

Beide Trägergesellschaften, betont der Sprecher der GFO-Geschäftsführung, Markus Feldmann, passen gut zueinander: „Wir kennen uns seit vielen Jahren, sind kontinuierlich im Austausch und haben punktuell bereits mehrfach zusammengearbeitet – beispielsweise im Brustzentrum Siegen-Olpe, beim Ärztesymposium Siegen-Olpe und beim Aufbau der Hospizarbeit auf der Eremitage bei Siegen. Daher besteht ein Vertrauensverhältnis. Außerdem sind sich beide Träger als christlich orientierte Organisationen inhaltlich und weltanschaulich nahe. Wir teilen die gleichen Werte. Das sind gute Voraussetzungen für das



Zusammenwachsen und eine künftige gemeinsame Unternehmenskultur.“

Zudem spreche die regionale Nähe beider Träger für ein Zusammengehen, um die sich daraus ergebenden Effekte (z. B. mehrstufige Versorgungsleistungen aus einer Hand von Medizinischen Versorgungszentren über Krankenhaus bis hin zu Altenhilfe und -pflege sowie Hospiz) bestmöglich für Patient:innen, Bewohner:innen, Klient:innen und Mitarbeitende zu nutzen.

Das gilt insbesondere für die südwestfälischen Krankenhausstandorte des neuen Verbunds. Für die GFO-Klinikstandorte in Olpe und Lennestadt sowie das St. Marienkrankenhaus in Siegen soll deshalb ein gemeinsames medizinisches Konzept erarbeitet werden, wonach künftig das Leistungsangebot der drei Standorte gut und sinnvoll aufeinander abgestimmt wird und jedes Haus dabei ein besonderes spezialisiertes Profil entwickelt.

Hans-Jürgen Winkelmann und Markus Feldmann betonen unisono: „Ein gemeinsamer Verbund von Marien Gesellschaft und GFO ist sowohl aus der Perspektive der Gesundheitsversorgung für die Region als auch aus der Sicht beider konfessioneller Träger nur konsequent. Darüber hinaus ist er aus strategischer Sicht für beide Gesellschaften sinnvoll und zukunftsweisend. Denn insbesondere im Klinikbereich ist Größe ein immer bedeutenderer Faktor.“

Starke Partner

Die GFO ist mit mehr als 100 Einrichtungen an rund 130 Standorten und 15.000 Mitarbeitenden ein starker gemeinnütziger und regionaler Verbund in Nordrhein-Westfalen und dem nördlichen Rheinland-Pfalz. Dazu gehören zehn Akutkrankenhäuser mit 17 Standorten, eine Reha-Klinik, MVZ, Pflegeeinrichtungen, Hospize und Palliativversorgung, Kindergärten, Erziehungshilfen, Gymnasium und Realschule sowie Schulen für Gesundheitsberufe etc. Zu den Stärken zählt das eng geknüpfte Netzwerk – intern und extern. Die Zugehörigkeit der einzelnen Einrichtungen zu einem großen Verbund ermöglicht eine umfassende Versorgung der Menschen

in allen Lebenslagen. Die GFO steht für Vielfalt. Sie ist offen für Menschen unterschiedlicher Religion, Herkunft oder Weltanschauung. Verbindend sind christlich-franziskanische Werte: Zugewandtheit, die Sorge für den Nächsten und Nachhaltigkeit. Die Gesellschafterinnen der GFO sind zu 20 Prozent die Franziskanerinnen von der ewigen Anbetung e. V. Olpe und zu 80 Prozent die Maria Theresia Bonzel-Stiftung.

Die Marien Gesellschaft Siegen ist ein zeitgemäß geführtes integriertes Gesundheitsunternehmen mit schlanken, transparenten Strukturen. Neben den elf Kliniken des Marien-Krankenhauses, die eine weitreichende medizinische Versorgung für die Region sicherstellen, umfasst es u. a. die derzeit sechs Seniorenzentren von Marien Pflege sowie die Versorgungszentren von Marien Ambulant, deren Standorte von Betzdorf bis Olpe reichen. Insgesamt beschäftigt das Gesundheitsunternehmen in seinen Einrichtungen in Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz mehr als 2.400 Menschen und zählt damit zu den größten Arbeitgebern der Region. Die zentrale Ausrichtung der MGS wird durch das Motto „Mehr für Menschen“ zum Ausdruck gebracht. Gesellschafterinnen der MGS sind die Marien Stiftung Siegen mit 84% und die CURA gemeinnützige Beratungs- und Beteiligungsgesellschaft des Erzbistums Paderborn mit 16%.

Was passiert als nächstes?

Beide Gesellschaften werden auf Basis der Eckpunkte des Letter of Intent (LOI) ein gemeinsames Vertragswerk erstellen, welches die Übernahme der Mehrheit der Gesellschafteranteile durch die GFO regelt. Nach aktuellem Stand ist davon auszugehen, dass die Verträge bis Mitte 2024 geschlossen und unterzeichnet sein können.

Zuerst ändert sich damit nur die Gesellschafterstruktur der Marien Gesellschaft Siegen (MGS). Sie bekommt mit der GFO eine neue Mehrheitsgesellschafterin. Für die Zusammenführung von MGS und GFO arbeiten die Geschäftsführungen beider Gesellschaften vertrauensvoll zusammen./



/ Was bedeutet das T?

Das T oder besser Tau begegnet uns in Zukunft öfters. Es ist das franziskanische Segenszeichen. Franziskus segnete mit diesem Zeichen Menschen und Tiere, unterzeichnete mit ihm stets seine Briefe, malte es auf Häuser, Wände und Bäume. Das T stammt von dem griechischen Buchstaben „Tau“ und dem hebräischen Buchstaben „Taw“. Dieser ist der letzte Buchstabe des hebräischen Alphabets und steht deswegen für das Endgültige. Zudem hat das T eine besondere biblische Bedeutung; es ist das Zeichen für die Erwählung durch Gott und seinen Schutz. Das Tau erinnert stark an die Form eines Kreuzes, welches für unsere Erlösung durch Jesus Christus steht.



Auditorium im Hörsaal



Referentin Dr. Hannah Woopen von der Charité



14 Aussteller informieren Gäste



2. Siegener Krebstag

Um zum Thema Krebs aufzuklären und zu sensibilisieren, hat das Onkologische Zentrum Südwestfalen zum 2. Siegener Krebstag eingeladen. Krebs ist eine Volkskrankheit und so gefürchtet wie kaum eine andere Diagnose. Fast jeden Zweiten trifft sie im Laufe des Lebens, im Mittel mit um die 70 Jahre.

Das kompakte Programm mit führenden Expertinnen und Experten der Siegener Krankenhäuser und der Charité Berlin fand großes Interesse: Etwa 200 Teilnehmende konnten im Campus Unteres Schloss der Universität Siegen gezählt werden. Die neu entwickelte Konzeption als Kombination von fünf Fachvorträgen und fünf Workshops in den Hörsälen und Seminarräumen sowie 14 Informationsinseln im Foyer wurde positiv angenommen. Neben dem Siegener Herztag, der mit knapp 500 Teilnehmenden nach über 25 Jahren noch immer die größte medizinische Veranstaltung für Laien ist, hat sich der Krebstag damit bereits in seinem zweiten Jahr fest etabliert.

Nach der Begrüßung durch Marien-Gesellschaft-Hauptgeschäftsführer Hans-Jürgen Winkelmann über-



Simulator für Minimalinvasive Eingriffe

nahm Prof. Dr. med. Frank Willeke, Medizinischer Direktor des St. Marien-Krankenhauses und Leiter des Onkologischen Zentrums die Moderation des Krebstags, der mit dem Vortrag über die Langzeitwirkungen der Krebstherapie von Dr. Hannah Woopen von der Berliner Charité gleich ein erstes Highlight hatte. Danach referierte Dr. Claudia El Gammal vom Medizinischen Versorgungszentrum am Jung-Stilling zu Hautkrebs – wie man ihn vorbeugen, erkennen und behandeln kann. Das von Krebs betroffene Organ Lunge war dann Gegenstand des Vortrags von Dr. med. Khaled Mardanzai aus dem Klinikum Siegen. Schließlich berichtete Dr. Karsten Franke aus dem Marien über den Einfluss des Immunsystems. Unterschiedliche Workshops, geleitet von den jeweiligen Chefärzten der sog. Organkrebszentren, gaben dann Einblicke in die Arbeit dieser spezialisierten Einrichtungen bei Brustkrebs, gynäkologischen Krebserkrankungen und Darmkrebs. Auch wurden von Marien-Aktiv-Therapeuten Informationen und Übungen zur Krebstherapie vermittelt.



Hauptgeschäftsführer Hans-Jürgen Winkelmann begrüßt Privat-Dozentin Dr. med. Elisabeth Mack als neue Chefärztin

Austausch besonders wichtig

„Es hat sich viel in der Krebsforschung und bei den Behandlungsmöglichkeiten getan“, sagte Moderator Prof. Dr. med. Frank Willeke und Chefarzt-Kollege Dr. med. René Baumann und Co-Moderator des Krebstags ergänzte: „Wir möchten den Besucherinnen und Besuchern an diesem Tag einen Überblick über die aktuellen Entwicklungen und zahlreichen Angebote in unserem Krebszentrum geben, Perspektiven aufzeigen und vor allem die Gelegenheit zum intensiven Austausch bieten!“ Ein großes Augenmerk wurde daher auf die Vorstellung des Netzwerks des Onkologischen Zentrums und seinen zahlreichen Partnern gelegt. So standen die Experten den Teilnehmern auch später im Foyer für persönliche Gespräche zur Verfügung. „Gerade der Austausch ist besonders wichtig, denn die Diagnose Krebs verändert das Leben; sie löst Ängste aus, nicht nur bei den Betroffenen, auch bei den Angehörigen“, betonen die Organisatoren des Krebstages unisono. Deswegen sei die Kombination des Informationsangebots und der sich hieraus bildende Patienten-Tag besonders wichtig.



Es hat sich viel in der Krebsforschung und bei den Behandlungsmöglichkeiten getan.



PROF. DR. MED. FRANK WILLEKE

Leiter des Onkologischen Zentrums Südwestfalen

Neue Chefärztin begrüßt

Schließlich freuten sich die Veranstalter die neue Chefärztin der Hämatologie und Onkologie am St. Marien-Krankenhaus erstmalig der Öffentlichkeit präsentieren zu können. Privat-Dozentin Dr. med. Elisabeth Mack wird im Januar 2024 eine Abteilung übernehmen, die gerade erfolgreich auf dem Weg der Re-Zertifizierung durch die Deutsche Krebsgesellschaft ist, der höchstrangigen Zertifizierung im Bereich der Onkologie. Hauptgeschäftsführer Hans-Jürgen Winkelmann überreichte der Oberärztin des Universitätsklinikums Marburg ein „Welcome-Package“ und stellte in einer Kurzvorstellung die Expertise der neuen Chefärztin heraus.

Am Ende der Veranstaltung zogen alle Beteiligten ein überaus positives Resümee: Sowohl die Anzahl der Besucher als auch deren Rückmeldungen motivieren dazu, im kommenden Jahr den 3. Siegener Krebstag ins Auge zu fassen – weiter gestärkt als Teil des GFO-Verbunds. /



von links: Moderatoren-Duo Prof. Dr. Frank Willeke und Dr. René Baumann gemeinsam mit Chefärztin PD Dr. med. Elisabeth Mack und Hauptgeschäftsführer Hans-Jürgen Winkelmann



Pflegedirektor Markus Cimiotti am Stand der Kliniken



Selbsthilfegruppe ILCO



Frisch gegründete Frauenselbsthilfe



KI zum Greifen nah

Jenke-Report im Marienheim

Das Marienheim in Weidenau wird künftig einem breiten Publikum bekannt werden. Der Fernsehsender Pro 7 dreht hier einige Sequenzen für den neuen Jenke-Report über Künstliche Intelligenz (KI).

„In der Reportage versuchen wir, das Thema Künstliche Intelligenz greifbar zu machen, denn die breite Masse weiß gar nicht, was sich hinter dem Thema verbirgt“, sagt Jenke von Wilmsdorff. „Wir beschäftigen uns in der Dokumentation etwa mit der Fragestellung, wie KI möglicherweise unseren Alltag verändern könnte.“

Hier ist auch der Bereich Medizin und Pflege von Interesse und soll beleuchtet werden. Und das führte das Filmteam Ende Oktober nach Siegen. „Wir haben geguckt, wo KI in Deutschland zur Anwendung kommt. Wo es beispielsweise schon Erfahrungswerte gibt. Von verschiedenen Gesprächspartnern hatten wir gehört, dass hier seit 2017 ein Projekt mit einem Roboter in einem Altenheim läuft. Das wollten wir also kennenlernen.“

Der Roboter, der die Aufmerksamkeit von Pro 7 erregte, nennt sich Pepper und gehört eigentlich der Uni Siegen. Er ist aber schon seit Jahren im Marienheim im Einsatz. Nicht, damit er die Arbeit der Pflegenden übernimmt. „Das könnte Pepper gar nicht und dafür ist er auch nicht gedacht“, sagt Felix Carros vom Lehrstuhl Wirtschaftsinformatik, der das Projekt von Seiten der Uni Siegen betreut. Mithilfe von Pepper haben die Forschenden in den vergangenen Jahren versucht herauszufinden, wie die Bewohner des Altenheims auf Roboter reagieren. Pepper wird täglich rund eine Stunde am Tag genutzt. Er macht Bewegungsübungen vor oder animiert die Heimbewohner zu Ratespielen. Alles in Anwesenheit und unter Anleitung der Pflegerinnen und Pfleger.

Pepper ist genau genommen kein Paradebeispiel für KI, weil der Roboter ein Tablet auf der Brust hat und manuell gesteuert wird. Aber er gibt eine Vorahnung dafür, wohin die Reise gehen könnte. „Es ist gut, wenn die Gesellschaft sieht, was man jetzt schon kann und was eben noch nicht“, sagt Carros. /

Fernsehjournalist, Extrem-Reporter, Radiomoderator, Bestsellerautor und Schöpfer von „Das Jenke-Experiment“. Als erster Journalist weltweit dokumentierte er mit der Kamera die Überfahrt auf einem Flüchtlingsboot von Tunesien nach Lampedusa und wurde für diese Reportage für den International Emmy Award in New York nominiert. Mit seiner TV-Reihe „Das Jenke-Experiment“ geht Jenke jedes Mal an die Grenzen seiner eigenen physischen und psychischen Belastbarkeit, um damit den TV-Zuschauern gesellschaftskritische Themen näherzubringen.



© ProSieben



27. Siegener Herztage

500 Besucher:innen informierten sich über das Thema „Plötzlicher Herzstillstand“

Im Apollo-Theater in Siegen fand nun der 27. Siegener Herztage statt. Schwerpunkt des Tages, moderiert von Michaela Padberg, war der plötzliche Herzstillstand. Zur Überraschung der Organisatoren: Die Teilnehmerzahlen konnten an die Vor-Corona-Zeit anknüpfen und das Theater mit etwa 500 Plätze füllte sich rasch. Die Teilnehmenden ließen sich von den Referenten um Chefarzt Prof. Dr. med. Michael Buerke über das komplexe Thema informieren. Das umfangreiche Vortragsprogramm wurde durch eine Ausstellung und Präventionsstände flankiert. Kostenlose Blutdruck- und Blutzuckermessungen waren genauso dabei wie Ernährungstipps am AOK-Stand und kompakte Informationen am Stand der Herzstiftung. „Der Knoten scheint geplatzt zu sein. Es tut gut, dass das Angebot wieder in dem Maße angenommen wurde, wie in früherer Zeit“, freute sich Co-Organisator Dr. Christian Stoffers von der Marien Gesellschaft Siegen. Ehrengast war die

erste stellvertretende Bürgermeisterin der Stadt Siegen, Angela Jung.

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





Blutdruckmessung



Infostände im Foyer

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. Wichtig: Es muss sofort gehandelt werden“, erklärte Prof. Buerke. Deshalb informiere er mit der Deutschen Herzstiftung zu diesem Thema in den bundesweiten Herzwochen. Es gehe insbesondere um Vorbeugung, frühzeitiges Erkennen und die konsequente Behandlung von Herzerkrankungen, was sich auch bei den Vorträgen der weiteren Referenten des Siegener Herztages spiegelte: Dr. Fabian Krämer und Dr. David Assadi Moghaddam erläuterten Strategien bei Rhythmus-Störungen, während Dr. Till Walter Möglichkeiten der Prävention aufzeigte. Volker Bärsch erklärte schließlich, wie Defibrillator und Herzschrittmacher vor dem plötzlichen Herztod schützen können. Dieses Gerät – kleiner als Streichholzschachtel – erkennt Rhythmusstörungen und beendet sie durch einen oder mehrere Stromstöße. Eine Bewegungspause, von Nicole Schmidt durchgeführt, sorgte für sportliche Elemente und Übergänge bei diesem Event. Ein Workshop der Deutschen Herzstiftung zur Wiederbelebung rundete den 27. Siegener Herztage schließlich ab./



Workshop zur Wiederbelebung



Bewegungspause mit Marien Aktiv



Impressionen vom Herztage

Fettleber

Ursachen, Symptome und Heilungschancen

Die Fettleber, auch Steatosis hepatis genannt, ist eine häufige Erkrankung in den westlichen Industrienationen. Sie wird meist verursacht durch regelmäßigen und übermäßigen Alkoholkonsum, Fehlernährung, Bewegungsmangel und daraus resultierendem Übergewicht. Auch tritt sie bei Mensch mit Diabetes mellitus auf. Oft bleibt die Fettleber lange unentdeckt, und bis heute gibt es keine Medikamente dagegen.

Bei der Fettleber kommt es zu einer vermehrten Fetteinlagerung in den Leberzellen. Sind mehr als 50 Prozent der Leberzellen von Verfettung betroffen oder beträgt der Fettanteil der Leber mehr als zehn Prozent des Gesamtgewichts, so spricht man von einer Fettleber. Wird der Erkrankung nicht Einhalt geboten, etwa durch eine Umstellung des Lebensstils mit einer gesunden Ernährung und Verzicht auf Alkoholkonsum, kann sich eine Leberentzündung (Steatohepatitis), eine Zirrhose oder sogar eine Leberkrebskrankung entwickeln. Neben den Hauptrisikogruppen, zu denen Alkoholabhängige oder stark übergewichtige Erwachsene gehören, sind auch immer häufiger Kinder und Jugendliche von einer Fettleber betroffen; in Westeuropa sind rund 20 bis 40 Prozent aller Erwachsenen erkrankt.

/ Gesunde Ernährung

Die richtige Ernährung unterstützt die Regenerationsfähigkeit der Leber. Dazu gehört, den Konsum von Trauben- und Fruchtzucker zu Gunsten von Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten zu reduzieren. Auch gilt es, gesättigte Fettsäuren wie sie in Butter, Sahne, Wurst und Käse vorkommen zu vermeiden und stattdessen auf fetthaltige, pflanzliche Lebensmittel wie Oliven, Nüsse, Avocado, Oliven-, Raps- und Leinöl zu setzen.

Ursachen und Risikofaktoren

Die Leber produziert Galle zur Fettverdauung im Darm, wandelt überschüssige Kohlenhydrate in Fett um oder speichert sie als Glykogen. Zudem baut sie Gifte, Bestandteile von Medikamenten und Alkohol ab. Bei diesem Aufgabenmix mag es beruhigen, dass die Leber eine hohe Regenerationsfähigkeit hat, jedoch kann es bei extremer, stetiger Belastung – insbesondere durch die Kombination aus Alkoholkonsum und Übergewicht – schnell zu einer Überlastung des Organs kommen.

Mittlerweile gilt laut den Empfehlungen der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS), dass der Körper weniger Alkohol verträgt, als bisher allgemein angenommen. Die bisherige Obergrenze lag bei etwa 100g Alkohol pro Woche, also etwa einem kleinen Bier am Tag für Männer. Für Frauen war dieser Grenzwert niedriger. Ergebnisse der Wissenschaft zeigen zunehmend, dass es keinen potentiell gesundheitsförderlichen und keinen sicheren Alkoholkonsum gibt. Auch geringe Trinkmengen können zur Entstehung körperlicher Krankheiten beitragen.

Auch bei der Ernährung gilt es, den Verlockungen der fett- und kohlenhydrathaltigen Nahrungsmittel zu widerstehen. Wird nämlich dem Körper zu viel Energie zugeführt, die er durch zu wenig Bewegung nicht verbrauchen kann, lagert sich der Überschuss nicht nur unter der Haut an, sondern auch in der Leberzelle als Fett ab. Dies belastet die Leber zusätzlich zu ihren normalen Funktionen. Unter Umständen kann sie dann ihre Aufgaben, im Körper Gifte abzubauen und die Verdauung zu unterstützen, nicht mehr vollständig erfüllen. Außerdem können Fettanlagerungen in Muskeln und Leber auch zu Diabetes mellitus oder dem Metabolischen Syndrom führen.



50%

Sind mehr als 50 Prozent der Leberzellen von Verfettung betroffen oder beträgt der Fettanteil der Leber mehr als zehn Prozent des Gesamtgewichts, so spricht man von einer Fettleber.



© millering | Adobe Stock

Symptome und Verlauf

Bei den meisten Betroffenen verfettet die Leber über einen längeren Zeitraum, ohne dass diese es wahrnehmen. Neben den „üblichen Verdächtigen“ wie Alkoholabhängige oder Übergewichtige können auch Menschen erkranken, die schlank oder nur leicht übergewichtig sind. Die Symptome der Fettlebererkrankung können unspezifisch sein. Sie äußern sich z.B. als Druckgefühl im rechten Oberbauch und Appetitverlust, aber auch Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Blähungen, Völlegefühl und Übelkeit werden beschrieben. Eine Fettleber wird daher eher zufällig bei Untersuchungen entdeckt, die aus anderen Gründen durchgeführt werden. Hinweise auf eine vorliegende Fettlebererkrankung liefern eine Ultraschalluntersuchung oder eine Blutuntersuchung auf erhöhte Leberwerte.

Der Verlauf einer Fettlebererkrankung ist abhängig vom Verhalten der betroffenen Personen. Dabei ist sie mehr als eine lästige Begleiterscheinung von Übergewicht oder Alkoholkonsum und kann zu weiteren relevanten Erkrankungen führen. Dazu gehören Fettleberentzündung (Steatohepatitis),



ANDREAS TILLMANN

Ltd. Oberarzt der Klinik für
Allgemeine Innere Medizin,
Gastroenterologie und
Diabetologie im
St. Marien-Krankenhaus
Siegen

Leberzirrhose (Schrumpfleber), Leberkrebs (Hepatozelluläres Karzinom) und akutes Leberversagen.

Außerdem schädigt die Verfettung nicht nur das Organ selbst. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zum Herzinfarkt und auch einer Typ-2-Diabetes-Erkrankung steigt erheblich.

Durch die hohe Regenerationsfähigkeit der Leber lässt sich ein dramatischer Krankheitsverlauf verhindern. Voraussetzung ist allerdings eine Umstellung des Lebensstils: Zu nennen sind eine gesunde Ernährung und tägliche Bewegung – am besten an der frischen Luft. Empfehlenswert ist der Verzicht auf Alkohol und Drogen, genügend und regelmäßiger Schlaf und eine insgesamt achtsame Lebensführung.

Eine Fettleber ist oft heilbar. Je früher sie erkannt wird und sich Betroffene mit der Krankheit auseinandersetzen und die richtigen Schlüsse für die Lebensführung ziehen, desto größer ist die Chance auf eine gesunde Leber. /



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

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

*

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

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

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

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

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

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

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

VIelfalts-KALENDER 2024

JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
1 MO	1 DO	1 SO	1 DI	1 FR Allerheiligen	1 SO 1. Advent
2 DI	2 FR	2 MO	2 MI Rosch Ha-Schana (2. – 4. Oktober)	2 SA	2 MO
3 MI	3 SA	3 DI	3 DO Tag der deutschen Einheit	3 SO	3 DI Internationaler Tag der Menschen mit Behinderungen
4 DO	4 SO	4 MI	4 FR	4 MO	4 MI
5 FR	5 MO	5 DO	5 SA	5 DI	5 DO
6 SA Hidschra* [Neujahr]	6 DI	6 FR	6 SO	6 MI	6 FR Nikolaus
7 SO Muharram Fasten Beginn (7. – 18. Juli)	7 MI	7 SA	7 MO	7 DO	7 SA
8 MO Beginn Sommerferien (NRW) (8. Juli – 20. August)	8 DO	8 SO	8 DI	8 FR	8 SO 2. Advent Bodhi*
9 DI	9 FR	9 MO	9 MI	9 SA	9 MO
10 MI	10 SA	10 DI	10 DO Welttag für psychische Gesundheit	10 SO	10 DI
11 DO	11 SO	11 MI	11 FR Jom Kippur (11. – 12. Oktober)	11 MO	11 MI
12 FR	12 MO	12 DO	12 SA	12 DI	12 DO
13 SA	13 DI	13 FR	13 SO	13 MI	13 FR
14 SO	14 MI	14 SA	14 MO Beginn Herbstferien (NRW) (14. – 26. Oktober)	14 DO	14 SA
15 MO	15 DO Mariä Himmelfahrt	15 SO	15 DI	15 FR	15 SO 3. Advent
16 DI	16 FR	16 MO	16 MI	16 SA Internationaler Tag der Toleranz	16 MO
17 MI	17 SA	17 DI Welttag der Patientensicherheit	17 DO	17 SO	17 DI
18 DO	18 SO	18 MI	18 FR	18 MO	18 MI
19 FR	19 MO	19 DO	19 SA	19 DI Internationaler Männertag	19 DO
20 SA	20 DI	20 FR Weltkindertag	20 SO	20 MI	20 FR
21 SO Asalha Puja*	21 MI	21 SA	21 MO	21 DO	21 SA
22 MO	22 DO	22 SO	22 DI	22 FR	22 SO 4. Advent
23 DI	23 FR	23 MO	23 MI	23 SA	23 MO Beginn Weihnachtsferien (NRW) (23. Dezember – 6. Januar 2025)
24 MI	24 SA	24 DI	24 DO Simchat Tora (24. – 25. Oktober)	24 SO	24 DI Heiligabend
25 DO	25 SO	25 MI	25 FR	25 MO Internationaler Tag zur Beseitigung der Gewalt gegen Frauen	25 MI 1. Weihnachtstag
26 FR	26 MO Janmashtami	26 DO Europäischer Tag der Sprachen	26 SA	26 DI	26 DO 2. Weihnachtstag Chanukka* (26. Dezember – 2. Januar 2025)
27 SA	27 DI	27 FR	27 SO	27 MI	27 FR
28 SO	28 MI	28 SA	28 MO	28 DO	28 SA
29 MO	29 DO	29 SO	29 DI	29 FR	29 SO
30 DI	30 FR	30 MO	30 MI	30 SA	30 MO
31 MI	31 SA		31 DO Reformationstag Halloween Diwali*		31 DI Silvester

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

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

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

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

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

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

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

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

Zeitenwende der Zusammenarbeit –

das zivile und militärische Gesundheitssystem vor neuen Herausforderungen

Am 25. Januar 2024 lädt die Klinik für Anästhesiologie von Chefarzt Prof. Dr. med. Christian Brülls im Haus der Siegerländer Wirtschaft zu einem gemeinsamen Symposium des Bundeswehrzentralkrankenhauses Koblenz und der Marien Kliniken – St. Marien-Krankenhaus Siegen ein.

Die Herausforderungen, denen sich unsere Gesellschaft in den letzten Jahren stellen musste, machen uns bewusst, dass wir resilienter werden müssen. Zu nennen sind hier exemplarisch die Corona-Pandemie und die Katastrophe im Ahrtal. Bei ersterer hat die Bundeswehr einen wichtigen Beitrag zu deren Überwindung geleistet und Soldatinnen und Soldaten waren mit die Ersten, die bei der Flutkatastrophe vor Ort waren und durch ihren Einsatz viele Menschenleben retteten.

Landesverteidigung wieder im Bewusstsein

Der Überfall Russlands auf die Ukraine vor nun fast zwei Jahren führt einmal mehr die originäre Aufgabe der Bundeswehr vor Augen: die Verteidigung der freien Gesellschaft im Fall der Fälle durch den Ein-

satz von Waffen. Denn nach fast drei Jahrzehnten gilt es, sich wieder mit dem Gedanken anzufreunden, dass auch Deutschland angegriffen werden könnte und die Akteure in den Kliniken ihrer Pflicht nachkommen müssten, mit medizinischem Wissen und Können nicht nur mögliche zivile Opfer zu retten, sondern auch die Bundeswehr zu unterstützen und ihre verwundeten Soldatinnen und Soldaten zu versorgen. Generalarzt Dr. med. Jens Diehm, Kommandeur und Ärztlicher Direktor vom Bundeswehrzentralkrankenhauses Koblenz, gibt hierzu mit seinem Vortrag „Aktuelle und zukünftige Herausforderungen für den Sanitätsdienst der Bundeswehr – Verknüpfung tut Not“ seine Einschätzung zur aktuellen Lage. Sein Vortrag wird schließlich ergänzt durch den Bericht „Evakuierungen rund um den Globus – Notfall, Medizin und Intensivmedizin während akuter Gefahr“ von Oberstarzt Dr. med. Willi Schmidbauer, Direktor der Klinik für Anästhesie, Intensiv-, Notfallmedizin und Schmerztherapie des Bundeswehrzentralkrankenhauses Koblenz.



© Kaija | Adobe-Stock

Gleichzeitig erlebt das Gesundheitssystem große Herausforderungen: Die auf Bundesebene und auf Ebene der einzelnen Bundesländer angestoßenen Reformen werden nicht nur die zivilen Patientenströme verändern, sondern auch die Ausbildung der in zivilen Krankenhäusern tätigen Ärztinnen und Ärzte vor neue Herausforderungen stellen; immer weniger Krankenhäuser werden alle, für eine umfassende medizinisch-praktische Ausbildung notwendigen Leistungen anbieten können. Medizinischer Direktor Prof. Dr. med. Frank Willeke wird hierzu in seinem Referat „Ärztliche Weiterbildung nach dem Krankenhausbedarfsplan – Wie bilden wir zukünftig junge Ärztinnen und Ärzte aus?“ Auskunft geben.

Andere Erwartungen an die Lehre

Neben diesen äußeren Bedingungen verändert sich auch zunehmend die Lehre, die

die angehenden Kolleginnen und Kollegen von Krankenhäusern erwartet – patientenorientiert, praxisnäher und fallbasierter soll sie sein. Der aus dem Militärischen geprägte Anspruch „train as you fight“ kann als Leitsatz für eine realistische Ausbildung dienen, die jungen Medizinerinnen und Mediziner auf die komplexen Zusammenhänge vorbereiten soll. Dieser Leitsatz ist auch der Titel des Vortrags von Prof. Dr. Christian Brülls. Die zuvor genannten Herausforderungen möchte er mit hochkarätigen Referenten gemeinsam mit Ihnen diskutieren.

Landrat Andreas Müller und Bundestagsabgeordneter Volkmar Klein werden schließlich das medizinisch-fachliche Spektrum des Symposiums mit ihren Beiträgen um die politische Entscheidungsebene anreichern./



Die Herausforderungen, denen sich unsere Gesellschaft in den letzten Jahren stellen musste, machen uns bewusst, dass wir resilienter werden müssen.



**PROF. DR. MED.
CHRISTIAN BRÜLLS**

Chefarzt der Klinik für
Anästhesie, Intensiv- und
Notfallmedizin



/ Mit frisch geschlagenen Weihnachtsbäumen aus dem Sauerland hat sich die Unternehmensleitung der Marien Gesellschaft Siegen bei den 2.400 Mitarbeitenden für ihren unermüdlichen Einsatz in diesem Jahr bedankt. Bei milden Temperaturen war der Andrang im Hof der Krankenhaus-Großküche in der Daimlerstraße groß, denn knapp 800 Mitarbeitende nahmen das Angebot wahr und suchten sich auf dem **Marien Weihnachtsmarkt** den Weihnachtsbaum aus, der ihnen am besten gefiel. Neben stimmungsvoller Adventsmusik gab es Punsch und Glühwein, Grillwürste und Waffeln. Für die Kinderbelustigung sorgte Pikkus. Den passenden Baumschmuck, eine extra angefertigte grüne Weihnachtsbaumkugel, gab es dann auch noch mit dabei. Die Idee zur Weihnachtsbaum-Aktion wurde vor drei Jahren geboren und ist nunmehr als feste Institution gesetzt. Der Gewinner unserer Verlosung ist Markus Heimann von der Haustechnik des Krankenhauses.



Die Geburt Jesu

Weihnachtsevangelium nach Lukas

Es geschah aber in jenen Tagen, dass Kaiser Augustus den Befehl erließ, den ganzen Erdkreis in Steuerlisten einzutragen. Diese Aufzeichnung war die erste; damals war Quirinius Statthalter von Syrien. Da ging jeder in seine Stadt, um sich eintragen zu lassen. So zog auch Josef von der Stadt Nazaret in Galiläa hinauf nach Judäa in die Stadt Davids, die Betlehem heißt; denn er war aus dem Haus und Geschlecht Davids. Er wollte sich eintragen lassen mit Maria, seiner Verlobten, die ein Kind erwartete.

Es geschah, als sie dort waren, da erfüllten sich die Tage, dass sie gebären sollte, und sie gebar ihren Sohn, den Erstgeborenen. Sie wickelte ihn in Windeln und legte ihn in eine Krippe, weil in der Herberge kein Platz für sie war. In dieser Gegend lagerten

Hirten auf freiem Feld und hielten Nachtwache bei ihrer Herde. Da trat ein Engel des Herrn zu ihnen und die Herrlichkeit des Herrn umstrahlte sie und sie fürchteten sich sehr. Der Engel sagte zu ihnen: Fürchtet euch nicht, denn siehe, ich verkünde euch eine große Freude, die dem ganzen Volk zuteilwerden soll: Heute ist euch in der Stadt Davids der Retter geboren; er ist der Christus, der Herr.

Und das soll euch als Zeichen dienen: Ihr werdet ein Kind finden, das, in Windeln gewickelt, in einer Krippe liegt. Und plötzlich war bei dem Engel ein großes himmlisches Heer, das Gott lobte und sprach:

Ehre sei Gott in der Höhe und Friede auf Erden den Menschen seines Wohlgefallens.



Und es geschah, als die Engel von ihnen in den Himmel zurückgekehrt waren, sagten die Hirten zueinander: Lasst uns nach Betlehem gehen, um das Ereignis zu sehen, das uns der Herr kundgetan hat! So eilten sie hin und fanden Maria und Josef und das Kind, das in der Krippe lag. Als sie es sahen, erzählten sie von dem Wort, das ihnen über dieses Kind gesagt worden war. Und alle, die es hörten, staunten über das, was ihnen von den Hirten erzählt wurde. Maria aber bewahrte alle diese Worte und erwog sie in ihrem Herzen. Die Hirten kehrten zurück, rühmten Gott und priesen ihn für alles, was sie gehört und gesehen hatten, so wie es ihnen gesagt worden war./

(Die Bibel, Einheitsübersetzung von 2016)

Wir feiern das Weihnachten, das seit 2000 Jahren Menschen mit seiner zugleich einfachen und trotzdem unglaublichen Botschaft fasziniert: Gott selbst wird Mensch. Weihnachten ist mehr als eine eingeübte Routine, es ist Zusage und Offenbarung der vollendeten Liebe Gottes zu den Menschen in Jesus Christus. Ich hoffe, dass Sie die Zusage in diesen Tagen selbst erfahren können.

Die Redaktion der Marien konkret wünscht Ihnen und Ihren Angehörigen ein gnadenreiches und gesegnetes Weihnachtsfest.

Dr. Christian Stoffers

Der „Vergelt’s Gott-Tarif“

Eins von damals rund 4.000 Krankenhäusern in Deutschland stand seit 1869 am Kampen in Siegen – es ist unser heutiges St. Marien-Krankenhaus. Dort arbeitete Dr. Adam Hellmann, wie schon im alten Haus in der Pfarrstraße, zunächst umsonst. 1871 wurde ihm schließlich ein Gehalt von 50 Talern im Jahr zugebilligt, das im folgenden Jahr verdoppelt wurde und so bald wie möglich auf 150 aufgestockt werden sollte. Hellmann übergab den Posten im Jahr 1874 an seinen Sohn Richard, übernahm aber noch bis 1894 Vertretungen.

Dr. Richard Hellmann blieb für die unglaublich lange Zeit von 53 Jahren leitender Arzt. Als er 1927 schließlich in Rente ging, war er bereits 80 Jahre alt. Beständigkeit gab es auch beim mageren Gehalt in den ersten Jahrzehnten der zweiten Ärztegengeneration: Hellmann junior bekam bis 1887 lediglich 400 Mark, was nach dem bei der Währungsumstellung 1872 festgesetzten Kurs immer noch weniger als 150 Talern entsprach. Mit Mühe gelang es ihm, schrittweise eine Gehaltserhöhung auf schließlich 800 Mark durchzusetzen. 1894 schrieb er gereizt, für dieses Geld würde kein anderer Arzt arbeiten. Schließlich wurde sein Gehalt 1910 auf 1200 Mark erhöht. Es blieb jedoch mehr oder weniger bei einem

„Vergelt’s Gott!“. Denn auch das war kaum mehr als ein Arbeiter im Jahr nach Hause brachte und konnte nur durch die Abrechnung der Patienten der ersten und zweiten Klasse und durch weitere Tätigkeiten außerhalb des Krankenhauses kompensiert werden.

Eine Mark pro Visite

Leider sprudeln die Quellen zur Tätigkeit zusätzlicher Spezialärzte am Marienhospital, so hieß das Krankenhaus bis in die 1930er Jahre, in den ersten Jahren äußerst spärlich. Immerhin sind Unterlagen über die Verhandlungen mit dem Chirurgen Dr. Fuhr aus dem Jahr 1883 erhalten, aus denen hervorgeht, dass der Augenarzt Dr. Rerich zu diesem Zeitpunkt bereits im Krankenhaus Patienten behandelte – wobei unklar ist, ob er nur dann auf den Plan trat, wenn bei den Bewohnern des Hauses Augenleiden auftraten oder ob er bereits eine Art Belegabteilung dort betrieb. Genau das aber war nun offenbar der Plan von Dr. Fuhr, der dem Kuratorium anbot, die auf dem üblichen Weg eingelieferten Kranken bei Bedarf kostenlos chirurgisch zu behandeln und ansonsten nur bei den von ihm selbst eingewiesenen chirurgischen Patienten, für die im unteren Stockwerk eine eigene Abteilung eingerichtet werden



Marienkrankenhaus um 1900



Krankenwagen
um 1900

sollte, eine Pauschale von einer Mark pro Visite und für die Operationen entsprechende Sätze zu kassieren.

Die Oberin befürwortete die von Dr. Fuhr vorgeschlagene Lösung, doch Dr. Hellmann gab zu bedenken, dass die Tätigkeit von drei Ärzten an einem Krankenhaus zu Unfrieden führen werde. Möglicherweise fürchtete er auch, Dr. Fuhr könnte über seine chirurgische Abteilung schließlich doch einen Weg finden, auch die internistischen Selbstzahler abzugreifen. Wie auch immer: Obwohl das Kuratorium die Befürchtung äußerte, Dr. Fuhr werde im Fall seiner Ablehnung am städtischen Krankenhaus ein Unterkommen finden, setzte Hellmann sich offenbar durch, denn außer einem bereits unterschriebenen Vertragsentwurf und den Protokollen der Kuratoriumssitzungen zu den Verhandlungen ist von der weiteren Tätigkeit des Chirurgen am Marienhospital nichts überliefert.

Verzweigung des Abteilungsbaums

Und es dauerte noch bis 1907, bis das Krankenhaus unter der Leitung von Dr. Peter Flosdorf eine eigene Chirurgie bekam, die als vollwertige zweite Abteilung betrieben wurde. Dr. Flosdorf bekam für die Behandlung der

Patienten der dritten Klasse – also den weitaus größten Teil der Kranken, für die die Kassen aufkamen – mit 500 Mark Jahresgehalt auch kaum mehr als ein „Vergelt's Gott“. Ferner wurde bestimmt, dass der Operationsraum und die Instrumente außer ihm auch noch von Dr. Hellmann, Dr. Reipen (HNO) und Dr. Blaumeyer (Augenheilkunde) benutzt werden durften. Damit waren am Vorabend des Ersten Weltkriegs neben den beiden hauptamtlichen Ärzten für Innere Medizin und Chirurgie zwei damals so genannte Organfachärzte als Belegärzte am Marienhospital vertreten. Die weitere Verzweigung des Abteilungsbaums sollte nicht auf sich warten lassen.

Nachtrag: Die Chronik gibt übrigens auch her, dass Dr. Flosdorf den ersten Röntgenapparat des Krankenhauses aus eigenen Mitteln beschaffen musste – erst nachdem sich dessen Einsatz auch finanziell zu lohnen schien, stellte der Kirchenvorstand auch die entsprechenden finanziellen Mittel zu Verfügung. Dr. Flosdorf war damit nicht nur der erste Chirurg des St. Marien-Krankenhauses, vielmehr war er dort auch der eigentliche Begründer der Radiologie und der späteren Abteilungen für Strahlentherapie und Nuklearmedizin./



Dr. Adam Hellmann
(02.11.1807–06.02.1894)



Dr. Richard Hellmann
(31.01.1847–14.03.1930)

Treppe	Salz der Weinsäure	▼	deutscher Autopionier †	Frauenname	▼	Segeltau	Papstname	ehem. dt. Autofabrikant	▼	griechische Vorsilbe: neu	Fremdwortteil: rückwärts	▼	▼	italienisch: drei
▶	▼			▼		Vorkämpfer	▶			▼				etwas vorlaut
Amtsprache: beiliegend	▶	10				deutsche Schauspielerin (Brigitte)		Ruhegeld	▶					anmutig
▶			altgriech. Philosophenschule		tropische Schleickatze	▶					einfache Schlafstätten		grundsätzlich	▶
metallhaltiges Gestein		schroff ansteigend	▶					Warmwasserzierfisch	▼		Morast	▶		
Vorname der Hayworth	▶				Unmensch		Frau Abrahams (A.T.)	▶					Segelstange	▶
Ahndung, Sanktion		Hauptstadt von Dominica	▼		Pleite, Konkurs	▶				2				Seehund (engl.)
▶						Wagenteil	▶				Wissensdurst		Erdzeitalter	▶
mundartlich: Ameise	aktiv, rege		germanische Gottheit	▶			7	Vers			Bodendunst	▶		
▶	▼			Gattin des Wodan		Ziergrasfläche	▶						ehem. Währung in Frankreich	Zahlwort
Umlaut	▶		Heroinkonsument (ugs.)	▶						dt. Komponist † 1982		eifrig, arbeit-sam	▶	
▶						süd-amerikanischer Kuckuck	▼		Riese im franz. Märchen	▶				Baumteil
Pistole (Gaunersprache)			Faultier		Doppelkontinent	▶						8	kurz für: bevor	Ausruf des Schauderns
besonderes Erlebnis		griech. Wettkampfspiel	▶				altes Volk in Nigeria	▶		1		unparteiisch	▶	
▶								Dreistigkeit	▶					

Liebe Leserinnen und Leser,

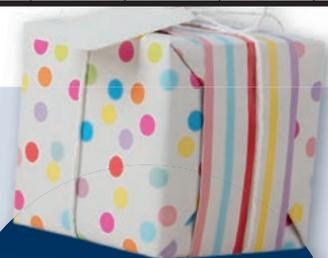
gesucht werden dieses Mal Mitglieder eines Ordens. Welches Lösungswort suchen wir? Bitte die Lösung aufschreiben und bis zum 15. Februar 2024 an die Redaktion der Marien Konkret (Marien Gesellschaft Siegen gGmbH, Referat Kommunikation & Marketing, Kampenstr. 51, 57072 Siegen) senden. Unter allen fristgemäß 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 Susanne Nocker aus Betzdorf.

▼	Bein- muskul	Jagd- helfer	Angeh. eines balt. Volkes	erster General- sekretär der UNO	Motiva- tions- armut	▼	munter	Jäger der griechi- schen Sage	▼	Kloster- vor- steher	▼	spaßen	Bau- material (Teile v. Ruinen)	zerstört
→		▼	▼	▼	▼		ägypti- sche Sonnen- säule	▼					▼	▼
	pleite, bankrott	→				6				italie- nisch: gut		Kose- wort für Vater	→	
			12				Staat in Mittel- amerika		Jazzstil der 40er Jahre	▼	11			
be- stimmter Artikel	→			jüd. Priester in Babylon		Faust- kampf	→					russi- scher Wind- hund	▼	
	Anhänger der Frei- körper- kultur	▼	Nah- rungs- auf- nahme	→					eine Virus- infek- tion		elektr. Infor- mations- einheit	→		
zusam- men mit, samt	→					Haupt- stadt Kasch- mirs		Maschine	→			3		
			schlüp- frig	▼	Zwerg der Edda	→				süd- deutsch: Haus- flur	→			größter Strom Austra- liens
Kranken- besuch des Arztes		Dauer der Zug- reise	→				5				Kreuzes- inschrift	▼	dt. Fürsten- ge- schlecht	▼
→				ver- gleich- bar	→			Ausblick	▼	US- Bundes- staat	→			
					dt. Film- komiker † (Paul)		Süd- europäer	→			4			
		Hinweis		engl. Frauen- kurz- name	→					Wall- fahrtsort auf Kreta	▼	span. Doppel- konso- nant	→	
	Bernina- Alpen- gletscher	→					Back- zutat	▼	Hunde- name	→				
				Gerät zum Rasen- kürzen	→	9					japa- nische Währung	→		
			winziger Tropfen	→								Initialen der Gordi- mer	→	



Jetzt mitmachen
und einen
Überraschungspreis
gewinnen!

Bild: © fphoto / Adobe Stock

Auflösung Rätsel 111

■■■■■A■Z■E■E■J■A■■■■■O■R■■■O■■■
 FACKEL■EISENBAHN■GRUPPE■SELBST
 ■SANMARINO■ARHUS■SAFARI■E■IOTA
 ■PLI■I■SATO■OW■TUMB■INGE■VIEL
 FEIERN■I■ECK■EXIL■MAC■ABAST■
 ■KG■A■IGOR■UM■■E■BAU■KABUL■ESS
 ITALIEN■I■DEOLOGIE■EBENE■AE■A
 ■■■EN■RG■KIRK■N■■NANA■H■LUSTIG
 ■PAT■LIEB■V■KAOLIN■Z■PIKO■A■RA
 ■ALT■E■T■SESAM■I■GENRE■ADULA
 ■RUECKLAGEN■OSMANE■EIBEA■UNO
 ■NM■U■UN■N■BIETEN■NI■AVIV■TUR
 KANAREN■GARY■BASILIKUM■I■OBHUT
 ■SATIRIKER■TREU■SAUS■OSTFRIESE
 ■STAERKEN■KERN■VERS■ISAAK■TRAN

PATIENTENSICHERHEIT





/ „**Marien goes Frankfurt**“ – so hätte das Motto des dies-jährigen Mitarbeitenden-Ausflugs auch lauten können. Organisiert von der Mitarbeitenden-Vertretung machten sich zahlreiche Beschäftigte auf den Weg in die Main-metropole und erkundeten dabei auch die atemberaubende Skyline Frankfurts. Gemäß Tradition steht als nächstes ein großes Mitarbeitenden-Fest an. Die Redaktion ist schon ganz gespannt, was uns da erwartet! Ein herzliches Dankeschön an Manuela Bender für die eindrucksvollen Bilder, die auch im Intranet abgerufen werden können.



© RFPSP | Adobe Stock

Luft –

Heiß ist uncool

/ Bei geringer Luftfeuchtigkeit trocknen die Schleimhäute aus. Das merkt man, wenn die Augen jucken oder brennen, die Nase blutet oder der Hals kratzt. Doch die Schleimhäute haben insbesondere eine Schutzfunktion. Ist diese beeinträchtigt, können Viren, Bazillen und Bakterien in den Körper eindringen. Ist ein Mitarbeitender erkältet, kann sich sein Infekt schnell ausbreiten und im schlimmsten Fall eine ganze Station durch Krankmeldungen lahmlegen. Unser Tipp: Die Raumtemperatur durch einen einfachen Dreh am Heizkörper absenken. Denn die Heizung muss nicht auf „brüllend heiß“ gedreht sein, damit man sich noch mit dem T-Shirt wohlfühlt. Eine angepasste Temperatur hilft nebenbei bemerkt nicht nur dem Raumklima, sondern gibt auch dem Klima eine Chance.



Frostfüße –

Den Füßen etwas Gutes tun

/ Nach einem Bummel über den Marien Weihnachtsmarkt in der Daimlerstraße gibt es nichts Schöneres als ein heißes Fußbad. Dieses unkomplizierte Vergnügen kann man sich oft gönnen. Denn Fußbäder sind gesund und bauen auch Stress ab. Sie wärmen schnell den ganzen Körper auf und stabilisieren gleichzeitig den Kreislauf. Fußbäder sind nicht nur gut bei Erkältungen, sie fördern zudem die Durchblutung und sorgen für Entspannung. Ätherische Öle vertragen sich regelmäßig gut mit den relativ unempfindlichen Füßen. Über sie werden die Wirkstoffe auch besonders gut aufgenommen. Unser Tipp: Einfach eine Fußbadewanne bis zu den Knöcheln mit heißem Wasser füllen. Zwei Tropfen eines ätherischen Öls der Wahl - „Gute-Laune-Düfte“ wie Lavendel, Orange oder Zitrone - dazugeben und mit etwas Milch emulgieren. Dann die Füße rein und 15 bis 20 Minuten lang relaxen und genießen.

Abnehm-Duo –

Der beste Weg zum Wunschgewicht

/ Die Energieaufnahme über die Nahrung und der Energieverbrauch durch Bewegung sind die zwei Bestandteile der Abnehm-Rechnung. Lediglich an einer Stellschraube zu drehen und trotzdem dauerhaft abzunehmen, ist äußerst schwer. Entweder müssen drastisch Kalorien eingespart oder durch langwierige Sporteinheiten verbraucht werden. Unser Tipp: Viel einfacher ist es, die Punkte Ernährung und Sport im Doppelpack zu sehen und einen ausgewogenen Mix aus beidem im Leben zu integrieren.



© Raede Fotodesign | Adobe Stock



© Monkey Business | Adobe Stock

Immun-Fitness –

Abwehr fit halten

/ Wer sich öfters in der Woche bewegt, wird nicht nur seltener krank, ihn erwischt auch eine Erkältung oder Grippe weniger stark. Ausdauersportarten wie Joggen, Walken, Schwimmen oder Aquagymnastik halten auch die körpereigene Abwehr fit. Denn Bewegung aktiviert den Stoffwechsel und verbessert die Durchblutung. Der Herzschlag erhöht sich und so wird der ganze Körper besser mit Sauerstoff versorgt. Schweißtreibende Sportarten sorgen zusätzlich dafür, dass Schlacken und Giftstoffe besser aus dem Körper abtransportiert werden. Sport baut außerdem krankmachenden Stress ab und macht gute Laune. Unser Tipp: Regelmäßiger Ausdauersport bei gemäßigter Kraftanstrengung hält das Immunsystem fit. Kurze, intensive sportliche Betätigungen haben eher eine negative Wirkung. Unser Angebot „Urban Sports“ hilft dabei, das richtige Angebot auch preiswert zu nutzen.

Smartphone-Schock –

Große Temperaturunterschiede vermeiden



© romaset | Adobe Stock

/ Die Kälte setzt nicht nur uns zu. Auch unser wichtigster Begleiter, das Smartphone, steht unter Stress. Schlimmstenfalls frieren gar die Flüssigkeitskristalle des Touchscreens ein. Er reagiert dann nur träge oder gar nicht mehr auf Berührungen.

Manchmal lässt es sich nicht vermeiden, und das Mobilgerät muss mit dem Besitzer für längere Zeit hinaus in die Kälte.

Kommt es danach ins Warme, ist das für die Elektronik eine Strapaze. Es kann sich Kondenzwasser bilden. Nutzer sollten ihr Gerät in diesem Fall langsam erwärmen. Unser Tipp: Temperaturschocks am besten vermeiden und das gute Stück in einer warmen Handytasche oder in der Nähe des eigenen warmen Körpers aufbewahren. Und: Das Smartphone nicht aufladen, wenn sein Akku zu kalt ist.

Zink –

Hilfe für Abwehrkräfte



© Syda Productions | Adobe Stock

/ Wichtig für die Abwehrkräfte ist das Spurenelement Zink. Es dient als Radikalfänger. Darüber hinaus benötigen viele Enzyme des Körpers Zink, um richtig zu funktionieren. Auch wirken Vitamin C und Zink oft erst in Kombination miteinander. Deshalb sollte darauf geachtet werden, genügend Zink zu sich zu nehmen. Das Spurenelement steckt etwa in Fisch, Milch, Käse und Haferflocken.

Ob es mehr hilft, Vitamin C und Zink als Nahrungsergänzungsmittel in Pillenform einzunehmen, ist nach wie vor nicht ganz klar. Eine große Überblicksarbeit hat jedoch ergeben, dass Vitamin C die Beschwerden und die Dauer eines grippalen Infekts ein wenig abmildern kann. Das gilt auch für Zink-Tabletten, wenn der Erkrankte sie gleich zu Beginn des Infekts einnimmt.



Fitte Firmen gesucht und gefunden

Im Oktober wurden im Ambulanten Zentrum Albertus Magnus die „Fitten Firmen 2023“ geehrt. In der Feierstunde beschrieb Martin Hoffmann, Initiator des Siegerländer Firmenlauf und Juror des Preises, vor etwa 20 geladenen Gästen die Hintergründe für die Ehrung der diesjährigen Gewinner. Insgesamt neun Unternehmen und Organisationen, die für über 500 Läuferinnen und Läufer des Firmenlaufs stehen, konnten die Jury mit vielfälti-

gen weiteren Aktivitäten und Projekten im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements überzeugen. Drei von ihnen, die Westnetz GmbH, die Lidl GmbH & Co. KG und das Berufskolleg Wirtschaft und Verwaltung, konnten dabei in Impulsvorträgen ihr Gesundheitsmanagement vorstellen. Diese hatten zuvor eine ausführliche Darstellung ihrer Aktivitäten abgegeben und sich damit für den Preis der Fitten Firma 2023 qualifiziert. Gemeinsam mit Martin



9

Neun Unternehmen und Organisationen haben die Jury in diesem Jahr mit ihrem Engagement im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements überzeugen können.

Hoffmann überreichte Marien Aktiv-Geschäftsführer Michael Würster den Teilnehmern ihre jeweilige Urkunde „Fitte Firma 2023“.

9 Jahre Fitte Firma

Die Marien Gesellschaft Siegen sucht seit 2014 im Rahmen des Siegerländer Firmenlaufs aktive Firmen, die sich für betriebliche Gesundheitsförderung und die Fitness ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stark machen. „Das Thema hat seitdem eine Eigendynamik erfahren. Für Unternehmen ist Gesundheitsmanagement ein wesentliches Element der Mitarbeitendenbindung geworden“, erklärt Initiator des Wettbewerbs, Dr. Christian Stoffers von der Marien Gesellschaft Siegen. Für diese lohnt es sich, ihr Engagement in die Öffentlichkeit zu bringen, was dann auch ein Ansporn für andere Betriebe sein könnte, hier aktiv zu werden. „Zudem möchten wir das ganz individuelle Engagement

der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die im Rahmen des Firmenlaufs eine ganze wichtige Arbeit erledigen und auch Initiativen zum Thema Gesundheit einbringen, hervorheben“, ergänzt Martin Hoffmann.

Als Tochtergesellschaft der Marien Gesellschaft Siegen bietet Marien Aktiv eine Unterstützung bei den individuellen Umsetzungen des betrieblichen Gesundheitsmanagements an. „Unser Präventionszentrum versteht sich dabei als Partner von Unternehmen, die die Gesundheit ihrer Mitarbeiter aktiv fördern möchten“, so Geschäftsführer Michael Würster, der während der Feierstunde die unterschiedlichen Angebote seines Hauses vorstellte.

Aufgrund des hohen Interesses der Unternehmen an diesem Wettbewerb wird die Expertenjury auch 2024 Fitte Firmen identifizieren und der Öffentlichkeit vorstellen. Dann fällt das zehnjährige Jubiläum mit der 800-Jahrfeier der Krönchenstadt zusammen. /



Das St. Marien Krankenhaus befindet sich künftig unter dem Dach der „GFO Kliniken Südwestfalen“.

Klinik-Fusion über Kreisgrenze hinweg

Marien-Gesellschaft Siegen tritt Olper GFO-Verband bei. Krankenhaus unter neuer Dachmarke

Heinrich Schulz
Siegeler Olper, Putschling für die städtische Krankenhauslandschaft. Die Marien-Gesellschaft Siegen (MGS) und die Gesellschaft der Franziskanerinnen zu Olpe (GFO) planen eine gemeinsame Zukunft. Beide Aufsichtsgremien haben am Mittwoch, 15. November, ihre Zustimmung zu einem gemeinsamen Verband beschlossen und einen Tag später bekanntgegeben. Die Fusion ist auch eine Reaktion auf den absehbaren NRW-Krankenhausplan und die auf Bundeshöhe diskutierten Klinikenreformen. Gerade die städtischen Kliniken wie das St. Marien Krankenhaus in Siegen haben es zunehmend schwerer, sich zu behaupten und zu refinanzieren, so MGS-Geschäftsführer Hans-Jürgen Winkelmann.

Gerade alleinstehende Kliniken wie das St. Marien Krankenhaus in Siegen haben es zunehmend schwerer, sich zu behaupten und zu refinanzieren.

Gute Voraussetzungen für das Zusammenwachsen und eine künftige gemeinsame Unternehmenskultur.

Hans-Jürgen Winkelmann, MGS-Geschäftsführer
Kliniken sind in der Region zunehmend kleiner. Ein wichtiger Faktor ist die medizinisch-pflegerisch-therapeutische Versorgung für die Patienten. Standort werden langfristig gesucht. Auch Altkliniken sind in der Region zunehmend kleiner. Ein wichtiger Faktor ist die medizinisch-pflegerisch-therapeutische Versorgung für die Patienten. Standort werden langfristig gesucht. Auch Altkliniken sind in der Region zunehmend kleiner.

Markus Feldmann, Sprecher der GFO-Geschäftsführung
Die GFO ist dabei der deutlich größere der beiden Partner. Die Marien-Gesellschaft beschäftigt in ihrem gut 30 Einrichtungen, darunter St. Marien Krankenhaus und sechs Seniorenzentren in NRW und Rheinland-Pfalz, unter anderem in den beiden Partnerregionen. Die GFO ist dabei der deutlich größere der beiden Partner. Die Marien-Gesellschaft beschäftigt in ihrem gut 30 Einrichtungen, darunter St. Marien Krankenhaus und sechs Seniorenzentren in NRW und Rheinland-Pfalz, unter anderem in den beiden Partnerregionen.

Krankenhäuser vor Fusion

Die Marien-Gesellschaft Siegen (MGS) und die Gesellschaft der Franziskanerinnen zu Olpe (GFO) wollen in der Zukunft gehen. Das wären die Vorteile

GEN/OLPE. Die Marien-Gesellschaft Siegen (MGS) und die Gesellschaft der Franziskanerinnen zu Olpe (GFO) planen eine gemeinsame Zukunft. Dafür haben sie eine Absichtserklärung (Tegethosen) für einen gemeinsamen Verband in einer gemeinsamen...
Demnach soll die MGS Teil des GFO-Verbandes werden. Ziel ist es - vor dem Hintergrund veränderter Gesundheitspolitik - eine qualitativ hochwertige medizinisch-pflegerische Versorgung für die Menschen in der Region zu sichern und zu verbessern. Der aktuelle NRW-Krankenhausplan und die derzeit diskutierten Klinikenreformen werden Ziel sein - vor dem Hintergrund veränderter Gesundheitspolitik - eine qualitativ hochwertige medizinisch-pflegerische Versorgung für die Menschen in der Region zu sichern und zu verbessern.

Die Marien-Gesellschaft Siegen (MGS) und die Gesellschaft der Franziskanerinnen zu Olpe (GFO) wollen in der Zukunft gehen. Das wären die Vorteile
Der aktuelle NRW-Krankenhausplan und die derzeit diskutierten Klinikenreformen werden Ziel sein - vor dem Hintergrund veränderter Gesundheitspolitik - eine qualitativ hochwertige medizinisch-pflegerische Versorgung für die Menschen in der Region zu sichern und zu verbessern. Der aktuelle NRW-Krankenhausplan und die derzeit diskutierten Klinikenreformen werden Ziel sein - vor dem Hintergrund veränderter Gesundheitspolitik - eine qualitativ hochwertige medizinisch-pflegerische Versorgung für die Menschen in der Region zu sichern und zu verbessern.

Presse-Clipping

So haben die Medien unseren ersten Schritt mit der GFO gesehen. /

Klinikträger schließen sich zusammen

Marien Gesellschaft Siegen wird Teil des GFO-Verbandes

Siegen/Olpe/Kreis Altkliniken. Zwei auch im Kreis Altkliniken tätige Unternehmen der Gesundheitsbranche schließen sich zu einem Verbund zusammen. Die Marien-Gesellschaft Siegen (MGS) und die Gesellschaft der Franziskanerinnen zu Olpe (GFO) planen eine gemeinsame Zukunft. Die Marien-Gesellschaft Siegen (MGS) und die Gesellschaft der Franziskanerinnen zu Olpe (GFO) planen eine gemeinsame Zukunft. Die Marien-Gesellschaft Siegen (MGS) und die Gesellschaft der Franziskanerinnen zu Olpe (GFO) planen eine gemeinsame Zukunft.



Das Wiesener St. Antonius Krankenhaus ist Teil des Verbundes der Gesellschaft der Marien-Gesellschaft Siegen gegen alle

Markus Feldmann, Sprecher der Geschäftsführung der Marien-Gesellschaft Siegen (MGS)
Die Marien-Gesellschaft Siegen (MGS) und die Gesellschaft der Franziskanerinnen zu Olpe (GFO) planen eine gemeinsame Zukunft. Die Marien-Gesellschaft Siegen (MGS) und die Gesellschaft der Franziskanerinnen zu Olpe (GFO) planen eine gemeinsame Zukunft. Die Marien-Gesellschaft Siegen (MGS) und die Gesellschaft der Franziskanerinnen zu Olpe (GFO) planen eine gemeinsame Zukunft.

Markus Feldmann, Sprecher der Geschäftsführung der Marien-Gesellschaft Siegen (MGS)
Die Marien-Gesellschaft Siegen (MGS) und die Gesellschaft der Franziskanerinnen zu Olpe (GFO) planen eine gemeinsame Zukunft. Die Marien-Gesellschaft Siegen (MGS) und die Gesellschaft der Franziskanerinnen zu Olpe (GFO) planen eine gemeinsame Zukunft. Die Marien-Gesellschaft Siegen (MGS) und die Gesellschaft der Franziskanerinnen zu Olpe (GFO) planen eine gemeinsame Zukunft.

Wir werden noch mehr gewinnen
Die Marien-Gesellschaft Siegen (MGS) und die Gesellschaft der Franziskanerinnen zu Olpe (GFO) planen eine gemeinsame Zukunft. Die Marien-Gesellschaft Siegen (MGS) und die Gesellschaft der Franziskanerinnen zu Olpe (GFO) planen eine gemeinsame Zukunft. Die Marien-Gesellschaft Siegen (MGS) und die Gesellschaft der Franziskanerinnen zu Olpe (GFO) planen eine gemeinsame Zukunft.

Wenn die Kleinen mit der Großen

Die Mariengesellschaft Siegen und die GFO Olpe werden künftig zusammenarbeiten. Welche Auswirkungen hat der Zusammenschluss auf die Krankenhauslandschaft in der Region?

Die Mariengesellschaft Siegen und die GFO Olpe werden künftig zusammenarbeiten. Welche Auswirkungen hat der Zusammenschluss auf die Krankenhauslandschaft in der Region?
Die Mariengesellschaft Siegen und die GFO Olpe werden künftig zusammenarbeiten. Welche Auswirkungen hat der Zusammenschluss auf die Krankenhauslandschaft in der Region?



Wenn jetzt die „Kleinen“ aus Siegen – die Mariengesellschaft – mit der „Großen“ aus Olpe – der GFO – kooperiert, dann spielen dabei die aktuelle NRW-Krankenhausplanung und die derzeit diskutierten Klinikenreformen auf Bundesebene eine Rolle. Foto: Konkon

Die Mariengesellschaft Siegen und die GFO Olpe werden künftig zusammenarbeiten. Welche Auswirkungen hat der Zusammenschluss auf die Krankenhauslandschaft in der Region?
Die Mariengesellschaft Siegen und die GFO Olpe werden künftig zusammenarbeiten. Welche Auswirkungen hat der Zusammenschluss auf die Krankenhauslandschaft in der Region?

Die Mariengesellschaft Siegen und die GFO Olpe werden künftig zusammenarbeiten. Welche Auswirkungen hat der Zusammenschluss auf die Krankenhauslandschaft in der Region?
Die Mariengesellschaft Siegen und die GFO Olpe werden künftig zusammenarbeiten. Welche Auswirkungen hat der Zusammenschluss auf die Krankenhauslandschaft in der Region?

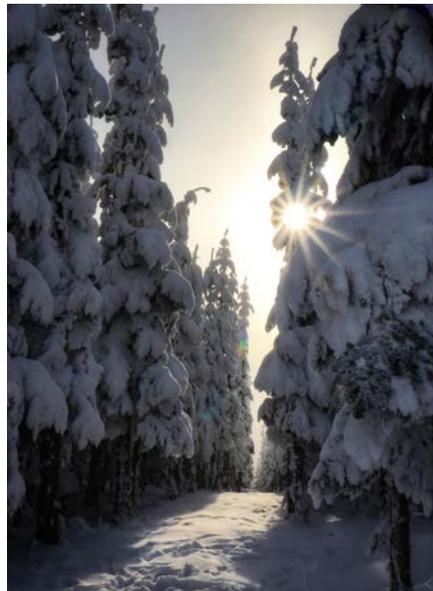
Die Zukunft der Leistungserbringung liegt in größeren Verbänden.
Hans-Jürgen Winkelmann, MGS-Geschäftsführer
Klinikum Siegen
Die Zukunft der Leistungserbringung liegt in größeren Verbänden. Hans-Jürgen Winkelmann, MGS-Geschäftsführer, Klinikum Siegen.

Die Zukunft der Leistungserbringung liegt in größeren Verbänden.
Markus Feldmann, Sprecher der Geschäftsführung der GFO
Die Zukunft der Leistungserbringung liegt in größeren Verbänden. Markus Feldmann, Sprecher der Geschäftsführung der GFO.



Winter- Impressionen

Fotokolumne von
Martina Auffenberg





wünschen wir allen
Leserinnen und Lesern!



Marien
Gesellschaft
Siegen