



MARIEN / KONKRET

Herzgesundheit / 8

12 GESUNDHEIT

*Gesundheit aus
einer Hand:
MVZ-Verbund*

34 REPORT

*Gemeinsam stark:
Frauenselbsthilfe
Krebs*

24 GESUNDHEIT

*Bewegung als
Medizin: Neue Kraft
nach Krebs*



/ **KONKRET**

4 Waldbaden

/ **MAILBOX**

6 Kurznachrichten

/ **SCHWERPUNKT**

8 Herzmedizin ohne Umwege

/ **REPORT**

30 Vom Praktikum zum Traumberuf

34 Gemeinsam stark – Selbsthilfegruppe Krebs

/ **GESUNDHEIT**

12 Gesundheit aus einer Hand

16 Wieder schmerzfrei bewegen

22 Veranstaltungskalender

24 Bewegung als Medizin: Neue Kraft nach Krebs

/ **ENTWICKLUNG**

19 Spannendes Paper aus dem Onkologischen Zentrum

/ **INTERN**

14 Betriebsausflug – auf nach Köln!

20 Impressionen vom 22. Siegerländer Firmenlauf

26 Achtsamkeitstag – Alltagsinseln entdecken

/ **PANORAMA**

28 Rätsel

32 Tipps

35 Herbst-Impressionen



Großes Preisrätsel
auf Seite 28
Gewinnen Sie einen
Überraschungspreis

Impressum

Herausgeber: Marien Gesellschaft Siegen gGmbH, Kampenstraße 51, 57072 Siegen, Siegen - HRB 3188, USt-IdNr.: DE176257881

Geschäftsführer: Hans-Jürgen Winkelmann

Kommunikation & Marketing: Thomas Klur (V.i.S.d.P.), Alexandra Netzer, Franziska Wein

Druck: Flyeralarm

Satz & Layout: Alexandra Netzer

Redaktionsbeirat: Martina Auffenberg

Bildnachweis: Adobe Stock, Kai Osthoff, Morgenthal Fotografie, Kay-Helge Hercher, Hans Blosssey, Sylwia Sobczyk, Martina Auffenberg, Titelbild: © Cherries | 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. 120 können bis zum 15. November 2025 eingereicht werden.

MARIEN KONKRET Nr. 119
September – November 2025,
ISSN 1863-9356

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



der Herbst ist da – und mit ihm eine neue Ausgabe unserer MARIEN KONKRET. Während draußen die Blätter bunt werden und die Tage kürzer, ist bei uns jede Menge in Bewegung. Diese Ausgabe zeigt mal wieder, wie vielfältig das Leben in der Marien Gesellschaft Siegen ist: von sportlichen Aktionen über spannende Forschungsarbeiten bis hin zu ganz persönlichen Geschichten, in denen deutlich wird, wie unsere Mitarbeitenden mit ihrem Engagement und ihrer Kreativität unser Unternehmen prägen. Besonders freue ich mich, dass wir zahlreiche neue Auszubildende willkommen heißen dürfen. Sie bringen frische Ideen und Tatkraft mit. Das macht unser Unternehmen zukunfts-fest und lebendig.

Freuen dürfen wir uns auch über neue fachliche Erfolge. Unser Onkologisches Zentrum hat ein interessantes Paper veröffentlicht. In der ambulanten Versorgung ist mit dem Verbund unserer MVZ und der MVZ der GFO in Olpe der größte ambulante Verbund in Westfalen-Lippe entstanden. Und neben dem Stern und Focus hat uns nun auch die FAZ in einem Ranking die Qualität unserer Arbeit bescheinigt. Diese Auszeichnungen sind möglich geworden, weil unsere Mitarbeitenden mit Engagement und fachlicher Expertise tagtäglich ihr Bestes geben. Darauf können wir alle „im Marien“ sehr stolz sein!

Der Herbst steht auch für zahlreiche Veranstaltungen, wie die Herz-Wochen, Abendvisiten, den Krebs-Tag oder den Neustart des Reflux-Tags. Sie leisten einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsaufklärung in der Region. Für uns ist klar: Medizin und Pflege ist weit mehr als die Tätigkeit in Krankenhaus, Pflegeeinrichtung, Praxis oder Rehasentrum. Es geht auch darum, nach draußen zu gehen, es geht um echte Begegnungen, um Mut, Perspektiven und manchmal auch einfach um kleine Dinge, die den Unterschied machen, wie ein Trostkissen oder ein gutes Gespräch bei einer unserer Veranstaltungen.

Daneben finden Sie in dieser Ausgabe wieder viele bunte und berührende Einblicke: von den Ehrenamtlichen im Begleitdienst über die Frauenselbsthilfegruppe bis hin zu den FSJlern, die ihren Platz im Alltag unserer Einrichtungen gefunden haben.

Der Herbst bringt eine Fülle von Themen mit sich – ernsthafte, fachliche, aber auch auflockernde und Mut machende. Genau diese Mischung macht uns als Marien Gesellschaft Siegen aus. Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre sowie eine bunte Herbstzeit, die Sie hoffentlich auch im privaten Rahmen genießen können. Kommen Sie gut durch die Herbsttage und bleiben Sie gesund.

Ihr

A handwritten signature in blue ink that reads "Hans-J. Winkelmann".

Hans-Jürgen Winkelmann
Geschäftsführer

/ Das Knacken von Ästen unter den Füßen, Vogelgezwitscher, der Duft von Harz – wer sich Zeit nimmt, im Wald bewusst zu verweilen, erlebt pure Erholung. Waldbaden bedeutet, die Natur nicht zu durchqueren, sondern in ihr zu verweilen. Das Ergebnis: tiefe Entspannung, frische Energie und ein Gefühl von Geborgenheit zwischen den Bäumen.

Japanische Forschungen zeigen: Schon ein mehrstündiger Aufenthalt im Wald kann Stresshormone senken und positive Effekte auf das Immunsystem haben.





Grillevent der Vielfalt

☑/ Genauso bunt und vielfältig wie die Auszubildenden der Marien Gesellschaft war auch das erste Grillfest der Vielfalt. Ob türkischer Kisir, Rote-Bete-Salat mit karamellisierten Walnüssen oder internationale Dips – neben klassischem Grillgut sorgten die Beilagen aus verschiedenen Heimatländern für echte kulinarische Highlights.

Im Mittelpunkt stand das gemeinsame Erleben und der Austausch, sowohl unter den Azubis als auch mit den Ausbildungsverantwortlichen. Am Ende war man sich einig: „So etwas sollten wir öfter machen!“

Ein schönes Event, das die Vielfalt der Marien Gesellschaft lebendig werden lässt.



Auf dem Weg zur „Babyfreundlichen Klinik“

☑/ Das St. Marien-Krankenhaus Siegen ist schon seit Jahren eine feste Anlaufstelle für werdende Eltern, die eine familienorientierte, einfühlsame Betreuung suchen. Nun geht das Krankenhaus den nächsten konsequenten Schritt: Es hat den offiziellen Prozess zur Zertifizierung als „Babyfreundliche Klinik“ begonnen.

Im Verbund der GFO, dem sich die Marien Gesellschaft 2024 angeschlossen hat, sind bereits zahlreiche Kliniken zertifiziert. Mit dem Know-how aus den erfolgreichen Zertifizierungen dort, ist das „Marien“ in Siegen bestmöglich vorbereitet.

„Der Start zur Zertifizierung ist für uns weniger der Beginn, son-

dern vielmehr die logische Weiterentwicklung eines Weges, den wir seit langem gehen. Wir möchten werdenden Eltern nicht nur eine medizinisch sichere Geburt ermöglichen, sondern sie auch in einer Atmosphäre begleiten, die auf Zuwendung, Nähe und Geborgenheit setzt“, betont Dr. Badrig Melekian, Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe.

In den kommenden Monaten werden die internen Abläufe überprüft und alle Mitarbeitenden im Bereich Geburtshilfe, Wochenbettpflege und Neonatologie intensiv geschult, um die formalen Kriterien der Auszeichnung durch WHO und UNICEF zu erfüllen.

Jetzt mit **Botti**
zu Ihrem
Traumjob!



www.chatmitbotti.de

Gartenfest im Hospiz

☑/ Am 6. Juli fand wieder die alljährliche Maria Heimsuchungsprozession auf der Eremitage in Wilnsdorf statt – mit einem festlichen Gottesdienst in der Wallfahrtsanlage. Im Anschluss lud das Marien Hospiz herzlich in den Hospizgarten ein – zum gemeinsamen Mittagessen, leckeren Kuchen und vielen guten Gesprächen.

Ein ganz besonderer Dank gilt den Blechbrüdern für ihr tolles Konzert, das viele Herzen berührt hat.

Das Hospiz bedankt sich bei allen Helfer/innen, Kuchenbäcker/innen, KSS-Mitarbeitenden und Gästen – für ihren Einsatz, ihre Zeit und die großzügigen Spenden. Ein extra Lob geht an die legendäre „Papst Leo Kartoffelsuppe“!





Herzlich willkommen

✓/ Am 1. August begrüßte die Marien Gesellschaft ihre neuen Auszubildenden – darunter angehende MFA, OTA sowie Kaufleute im Büro- und Gesundheitswesen.

Der erste Tag startete mit einer spannenden Einführung ins Unternehmen, gefolgt von einer lockeren Kennenlernrunde zwischen Azubis und Ausbilder/innen.

Ein echtes Highlight war die Azubi-Rallye – in der die Einrichtungen mit jeder Menge Spaß spielerisch entdeckt werden konnten.

In der Reanimationsschulung wurde es dann ernst – hier konnten alle wichtige Erste-Hilfe-Maßnahmen direkt praktisch üben.

Ein gemeinsames Essen und Kennenlernspiele rundeten diesen ersten Tag ab – ein perfekter Start in die Ausbildung!



Marien on Board

✓/ Auf dem Biggensee erwartete die Mitarbeitenden der Marien Gesellschaft jetzt ein echtes Abenteuer: Stand-Up-Paddling!

Die Aktion des Betrieblichen Gesundheitsmanagements hatte es in sich, denn auf dem wackeligen Untergrund war ein gutes Gespür für Balance gefragt. Doch am Ende standen alle sicher auf ihren Boards und konnten die kleine Auszeit auf dem Wasser in vollen Zügen genießen. Gute Laune und neue Kontakte inklusive.

In entspannter Atmosphäre ließ die Gruppe den Abend schließlich mit Blick auf den See ausklingen. Ein rundum gelungener Tag mit Wiederholungspotenzial.



Erneut ausgezeichnet

✓/ Das F.A.Z.-Institut der Frankfurter Allgemeinen Zeitung hat das St. Marien-Krankenhaus Siegen als eines der besten Krankenhäuser in Deutschland ausgezeichnet.

Die Bewertung von über 1.820 Kliniken durch das Institut für Management-, Markt- und Medieninformationen soll Patientinnen und Patienten bei der Wahl eines für sie geeigneten Krankenhauses unterstützen. Dafür wurden sowohl offizielle Qualitätsberichte als auch Daten aus Bewertungsplattformen herangezogen.

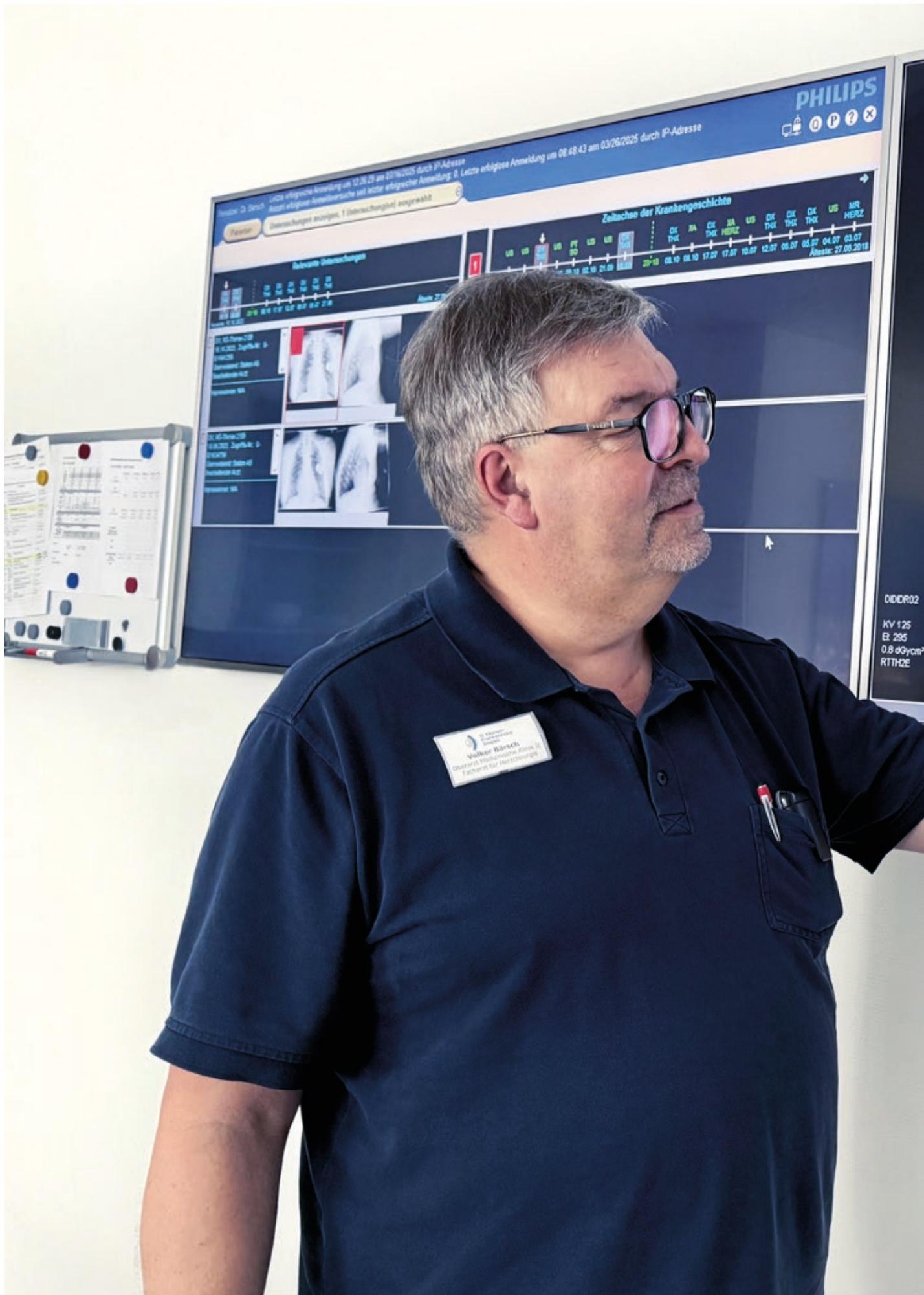
Zuvor konnte sich das St. Marien-Krankenhaus bereits über die Aufnahme in die Stern-Klinikliste 2025/2026 freuen. Ausgezeichnet wurden hier die Abteilung für Orthopädie und Unfallchirurgie im Bereich Endoprothetik sowie das Institut für Radiologie.

Mehr zu den Bewertungskriterien und ausgezeichneten Kliniken finden Sie über die Websites von FAZ und Stern.



Erfolgreiche Abendvisite wird ausgeweitet

✓/ Die Abendvisite ist ein erfolgreiches Format aus dem Herz- und Gefäßzentrum, das von Prof. Dr. Michael Buerke und seinem Team etabliert wurde. Regelmäßig folgen zahlreiche Interessierte der Einladung des Zentrums zu unterschiedlichsten Themen. In der Bevölkerung ist die Abendvisite daher längst ein Begriff. Wir nutzen das gute Image der Abendvisite in Zukunft auch für die Veranstaltungen der anderen Fachrichtungen. Die ersten beiden Veranstaltungen zu den Themen Hernien und Arthrose liefen bereits erfolgreich als Abendvisite mit bis zu 150 Teilnehmerinnen und Teilnehmer.





Herzmedizin ohne Umwege

Unser Herz arbeitet Tag für Tag zuverlässig, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen. Damit es dauerhaft gesund bleibt, müssen Mechanik, Elektrik und Struktur präzise zusammenarbeiten. Gerät dieses Gleichgewicht aus dem Takt, braucht es ein Behandlungskonzept, das alle relevanten Faktoren einbezieht.

Herzrhythmusstörungen sind ein gutes Beispiel dafür, wie eng verschiedene Herzkrankungen miteinander verbunden sein können. Sie treten selten isoliert auf, sondern gehen meist mit weiteren Erkrankungen einher und beeinflussen sich gegenseitig. „Langsame Herzrhythmusstörungen entstehen oft im Zusammenhang mit einer Herzkrankung, die zugleich auch schnelle Rhythmusstörungen begünstigt“, erklärt Dr. Johann Mermi, ärztlicher Leiter der

Elektrophysiologie der Medizinischen Klinik für Kardiologie am St. Marien-Krankenhaus Siegen. „Die Behandlung des sogenannten Tachykardie-Bradykardie-Syndroms können wir hier durch eine gezielte Kombination aus Schrittmachertherapie, medikamentöser Behandlung und, wenn nötig, der Verödung krankhafter Erregungsherde aus einer Hand anbieten“, so der Herzmediziner.

Im Takt der Natur: Herzrhythmus-Therapie über das eigene Leitungssystem

Bei einer langsamen Herzrhythmusstörung, auch Bradykardie genannt, schlägt das Herz meist weniger als 60-mal pro Minute und kann so den Körper nicht mehr ausreichend mit Blut versorgen. In solchen Fällen

wird oft ein Herzschrittmacher eingesetzt, um den Herzrhythmus zu regulieren.

Ein Herzschrittmacher ist ein kleines, implantierbares Gerät, das den gestörten Herzrhythmus gezielt beeinflussen kann. Schlägt das Herz zu langsam, sorgt der Schrittmacher dafür, dass der Herzschlag wieder auf ein gesundes Tempo angehoben wird. Macht das Herz eine Pause, kann der Schrittmacher einen Ersatzrhythmus liefern. Ist die langsame Herzfrequenz nur zeitweise vorhanden, aktiviert sich das Gerät ausschließlich dann, wenn es wirklich notwendig ist.

Um eine möglichst natürliche Erregungsausbreitung zu erzielen, setzen die Expertinnen und Experten der Klinik auf eine moderne Methode der Schrittmacherimplantation, die speziell im Reizleitungssystem ansetzt: Conduction System Pacing (CSP). Das Reizleitungssystem besteht aus speziellen Leitungen im Herzen, die elektrische Impulse weiterleiten. Bei Blockaden oder Verzögerungen kann ein Herzschrittmacher direkt an der betroffe-



Nicht jedes Herz braucht die gleiche Lösung.



VOLKER BÄRSCH

Oberarzt der Klinik für Kardiologie, Angiologie und interistische Intensivmedizin

nen Stelle eingesetzt werden. Dabei wird eine Sonde – ein dünnes Kabel – genau dort platziert und fixiert, wo die Störung sitzt. Die Sonde verbindet das Gerät mit dem Herzen, leitet Impulse an das Herz weiter und empfängt Signale, um zu erkennen, ob ein Impuls nötig ist. So unterstützt der Schrittmacher den Herzrhythmus möglichst natürlich, indem er noch funktionierende Leitungen hinter dem Defekt aktiviert. Diese präzise Platzierung hilft, Folgeprobleme zu vermeiden und die Herzleistung langfristig zu erhalten. „Für diese Art der Implantation sind Erfahrung, technisches Know-how und eine exakte Bildgebung entscheidend - und dafür sind wir hier gut aufgestellt“, sagt Sektionsleiter für Kardiale Rhythmusimplantate und Herzchirurg Volker Bärsch.

Moderne Schrittmacher- und Defibrillator-Systeme im Einsatz

Neben klassischen Schrittmachern stehen heute auch kabellose Modelle zur Verfügung. Sie sind etwa so groß wie eine Kapsel und werden direkt in die



Dr. Johann Mermi



Moderne Herzschrittmacher

Herzkammer eingesetzt, ganz ohne Kabel, die durch das Venensystem geführt werden müssen. Das senkt das Risiko für Infektionen oder Komplikationen bei schwierigen Gefäßverhältnissen, etwa nach Thrombosen oder Operationen.

Kabellose Schrittmacher kommen vor allem dann zum Einsatz, wenn eine herkömmliche Implantation nicht möglich oder nicht sinnvoll ist. Für jüngere Menschen mit längerer Lebenserwartung bieten sie zudem einen Vorteil: Die kleinen Systeme verursachen weniger Fremdmaterial im Körper, und es müssen langfristig keine verschlissenen Kabel entfernt oder ersetzt werden.

Trotz ihrer Vorteile sind die kabellosen Modelle kein Ersatz für die bewährten Schrittmacher mit Kabelverbindung – letztere gelten nach wie vor als Standard. „Ob ein klassisches oder kabelloses System die richtige Wahl ist, hängt von der individuellen Situation ab“, so Bärsch. „Nicht jedes Herz braucht die gleiche Lösung. Wichtig ist, dass das System so wenig wie nötig eingreift und so gut wie möglich unterstützt.“

Auch für den umgekehrten Fall, wenn das Herz plötzlich zu schnell schlägt, gibt es zuverlässige Systeme. Wenn potenziell lebensbedrohliche Rhythmusstörungen wie Kammerflimmern drohen, kommen sogenannte implantierbare Kardioverter-Defibrillatoren (ICDs) zum Einsatz. Sie über-

wachen das Herz dauerhaft und greifen im Notfall automatisch ein – entweder durch eine schnelle Impulsfolge, die das Herz wieder in den richtigen Takt bringt, oder im Extremfall durch einen Elektroschock. Ob ein kabelloses Modell implantiert wird, hängt hier ebenfalls von Faktoren wie dem Alter, Vorerkrankungen oder anatomischen Gegebenheiten ab.

Herzerkrankungen erfordern oft mehr als eine einzelne Maßnahme. Umso wichtiger ist ein Ort, an dem alle nötigen Behandlungswege zusammenlaufen. Am St. Marien-Krankenhaus können Patientinnen und Patienten auf ein interdisziplinäres Team zählen, das Diagnostik und Therapie unter einem Dach vereint. /

Besuchen Sie
uns auf dem
Siegener Herz-Tag
22. November 2025
ab 10:00 Uhr
Apollo Theater,
Siegen

Gesundheit aus einer Hand

Ambulante Vernetzung in Medizinischen Versorgungszentren

Medizinische Versorgungszentren, sogenannte MVZ, spielen eine zunehmend wichtigere Rolle in der modernen Gesundheitsversorgung. Die Anzahl der niedergelassenen Ärztinnen und Ärzte, die in MVZ tätig sind, steigt seit 2016 laut Kassenärztlicher Bundesvereinigung stärker (+ 14,6 %) als die Anzahl von Einzelpraxen (+ 5,4 %). Im Jahr 2024 waren rund 47 % der in etwa 181.000 tätigen Ärztinnen und Ärzte, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in der vertragsärztlichen Versorgung in kooperativen Strukturen wie MVZ tätig.

Aber was genau sind MVZ und warum tendieren immer mehr zu dieser Kooperationsform? Und vor allen Dingen: was bietet diese Form der medizinischen Versorgung für Patientinnen und Patienten?

Behandlungen und Diagnostik aus einer Hand

MVZ sind Einrichtungen, in denen in der Regel verschiedene medizinische Fachrichtungen unter einem Dach zusammenarbeiten. Unter einem Dach war mit der Gesetzeseinführung 2004 durchaus wörtlich zu sehen. Zwischenzeitlich können sich MVZ aber auch an unterschiedlichen Standorten organisieren. Sie können sowohl von Ärzten als auch von anderen Gesundheitsdienstleistern betrieben werden. Ziel ist es, eine umfassende und patientenorientierte Versorgung zu gewährleisten. Die Fachrichtungen in MVZ bieten meistens eine Kombination aus Diagnostik und Therapie an. Das Konzept der medizinischen Versorgung in MVZ zielt darauf ab, Behandlungen von Patienten zu koordinieren, Doppeluntersuchungen zu vermeiden und Patienten effektiver zu behandeln.

Historischer Hintergrund

Das Konzept der MVZ weist Gemeinsamkeiten mit den Polikliniken der DDR auf. In der DDR waren Haus- und Fachärzte fast ausschließlich in Polikliniken tätig. Diese Polikliniken wurden im Zuge der Wiedervereinigung Deutschlands nahezu vollständig abgeschafft. Nur einige Einrichtungen hatten unter Umständen Bestandsschutz. Die baulichen Gegebenheiten heutiger medizinischer Versorgungszentren sind im Unterschied zu den Polikliniken der DDR nur selten klinikähnlich.

Die Einführung von MVZ sollte diese Probleme adressieren und eine koordinierte Versorgung er-

möglichen. Mit dem Gesundheitsmodernisierungsgesetz von 2004 wurde der rechtliche Rahmen für die Gründung von MVZ geschaffen. Dieses Gesetz ermöglichte es, dass Ärzte in Gruppenpraxen zusammenarbeiten können, um eine bessere Versorgung zu bieten. Seitdem hat sich die Anzahl der MVZ in Deutschland kontinuierlich erhöht.

Interdisziplinäre Zusammenarbeit für nahtlose Abläufe

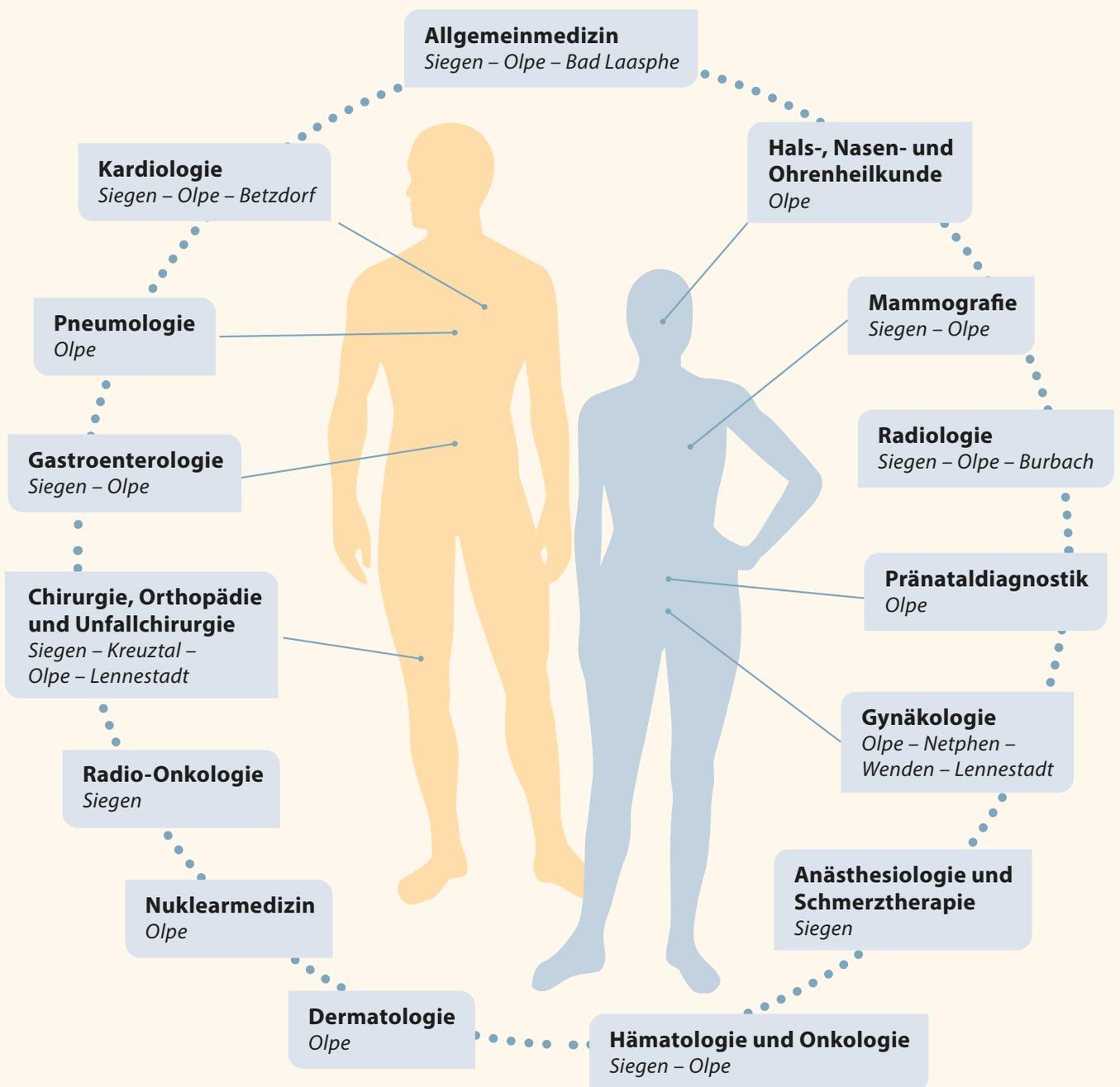
Was bedeutet es für Patienten in einem MVZ behandelt zu werden? Hausärztliche und fachärztliche Leistungen, diagnostische Verfahren, Nachsorge sowie therapeutische Angebote können in einem strukturierten Rahmen angeboten und koordiniert werden. Für Patientinnen und Patienten bedeutet das: weniger Wege, kürzere Wartezeiten und eine schnellere Abstimmung zwischen den behandelnden Ärztinnen und Ärzten. Die Kommunikation zwischen den Fachdisziplinen erfolgt direkt, digital unterstützt und in einem gemeinsamen Behandlungsumfeld. Konkret: alle an der Behandlung des Patienten Beteiligte können auf die vollständige Patientenakte zugreifen, wenn Patienten dies wünschen. Dadurch können Diagnostik und Therapie so aufeinander abgestimmt werden, ohne dass Patientinnen und Patienten selbst die Terminvermittlungsarbeit leisten müssen.

Diese Entlastung ist nicht nur aus medizinischer Sicht sinnvoll, sondern auch im Hinblick auf die psychosozialen Aspekte. Besonders ältere oder chronisch kranke Menschen profitieren davon, wenn sie kontinuierlich von einem festen Behandlungsteam in den Praxen betreut werden und sie auf ihrem Behandlungsweg an die Hand genommen werden. Auch für Angehörige, die oft eine wichtige Rolle in der Betreuung übernehmen, bedeutet die zentral organisierte ambulante Versorgung eine spürbare Erleichterung.

Seit dem 01.07.2025 werden die Arztpraxen des GFO-Verbundes, zu dem die Marien Gesellschaft mit der ambulanten Sparte Marien Ambulant gehört, in Südwestfalen gemeinsam geführt und organisiert. Mit 15 Fachdisziplinen an neun Standorten und rund 240 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist der größte MVZ-Verbund in Westfalen-Lippe entstanden. Geschäftsführer ist Michael Wörster. /

AMBULANTE MEDIZIN AUS EINER HAND

Die Praxen der Marien Gesellschaft Siegen und der GFO bilden in Südwestfalen den größten Verbund an Haus- und Facharztpraxen. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit sorgt für nahtlose Abläufe.







/ Im August hieß es für die Mitarbeitenden der Marien Gesellschaft: Raus aus dem Klinikalltag und rein in den Bus – auf nach Köln! An gleich drei Terminen machten sich insgesamt rund 340 Teilnehmende auf den Weg: aktive Kolleg/innen, Ruheständ/lerinnen sowie einige unserer Ehrenamtlichen. Vor Ort gab es einiges zu entdecken: spannende Einblicke im Olympiamuseum, eine Führung über den Melatenfriedhof oder der Besuch des Kölner Doms. Natürlich blieb auch Zeit, die Domstadt auf eigene Faust zu erkunden. Den geselligen Ausklang bildete an allen Tagen ein gemeinsames Abendessen im Brauhaus Gaffel oder im Früh am Dom – Orte, an denen kölsche Gastlichkeit erlebbar wurde. Und das Beste: An allen drei Tagen spielte sogar das Wetter mit. Wenn Engel reisen... Die Resonanz war durchweg positiv – von der Organisation über die Ausflugsziele bis hin zum gemeinsamen Miteinander. (Im Bild: Gruppe vom 26.08.2025)



Wieder schmerzfrei bewegen

Welche Gelenktherapie ist die richtige für mich?

Gelenkschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden in der Bevölkerung – sei es durch Arthrose, altersbedingten Verschleiß oder entzündliche Erkrankungen. Die gute Nachricht: Medizinische Fortschritte eröffnen heute vielfältige Behandlungswege, um Schmerzen zu lindern und Beweglichkeit zurückzugewinnen. Zwei besonders relevante Optionen sind die Gelenkembolisation und der künstliche Gelenkersatz (Endoprothese). Doch welche Therapie ist wann sinnvoll – und für wen?

Was verursacht Gelenkschmerzen?

Gelenkschmerzen entstehen häufig durch Arthrose, also den Verschleiß des Gelenkknorpels. Dieser Knorpel wirkt wie eine natürliche Schutzschicht zwischen den Knochenenden. Wenn er abgebaut wird, kommt es zu schmerzhaften Reibungen im Gelenk. Die Folge sind Entzündungen, Bewegungseinschränkungen und dauerhafte Schmerzen.

Neben Arthrose können auch andere Ursachen zu Gelenkbeschwerden führen. Dazu zählen beispielsweise rheumatische Erkrankungen, Verletzungen, Fehlbelastungen oder Durchblutungsstörungen. Abhängig von der Ursache unterscheiden sich die Therapieansätze.



Therapieoption 1: Gelenkembolisation – schonend und minimalinvasiv

Die Gelenkembolisation ist ein noch relativ neues Verfahren, das bei bestimmten Gelenkbeschwerden, insbesondere bei Arthrose, eingesetzt wird. Ziel dieser Therapie ist es, die übermäßige Durchblutung entzündlicher Bereiche im Gelenk zu verringern und so Schmerzen und Entzündungen zu lindern.

Bei dem Eingriff wird über einen kleinen Zugang – meist in der Leiste – ein feiner Katheter in die Arterie eingeführt, die das betroffene Gelenk versorgt. Über diesen Katheter bringen interventionelle Radiologen winzige Mikropartikel in die entzündeten Gefäße ein. PD Dr. med. Christian Hohl, Chefarzt des Instituts für diagnostische und interventionelle Radiologie erklärt: „Diese Kügelchen verschließen gezielt die Gefäße, die für die übermäßige Durchblutung verantwortlich sind. Der Eingriff erfolgt unter Röntgenkontrolle und dauert in der Regel weniger als eine Stunde. Eine Vollnarkose ist nicht erforderlich, meist genügt eine örtliche Betäubung.“

Geeignet sei diese Methode vor allem für Patientinnen und Patienten mit leichter bis mittelschwerer Arthrose, die unter anhaltenden Schmerzen leiden, bei denen aber noch kein vollständiger Gelenkverschleiß vorliegt. „Besonders profitieren können Menschen, die eine größere Operation vermeiden möchten oder aus gesundheitlichen Gründen nicht operiert werden können. Auch für Patientinnen und Patienten mit einem aktiven Lebensstil, die eine kurze Erholungszeit wünschen, ist die Gelenkembolisation eine attraktive Option“, so der Chefarzt weiter.

Ein großer Vorteil dieser Methode sei, dass das natürliche Gelenk erhalten bleibe. Die Behandlung könne ambulant durchgeführt werden und führe in vielen Fällen bereits nach kurzer Zeit zu einer spürbaren Schmerzlinderung.



Therapieoption 2: Künstliches Gelenk – bewährte Lösung bei fortgeschrittener Arthrose

Der künstliche Gelenkersatz, auch Endoprothese genannt, ist ein seit Jahrzehnten bewährtes Verfahren in der orthopädischen Chirurgie. Es kommt insbesondere dann zum Einsatz, wenn das betroffene Gelenk bereits stark geschädigt ist und andere Behandlungen nicht mehr ausreichend helfen.

Bei der Operation wird das geschädigte Gelenk – etwa das Hüft-, Knie- oder Schultergelenk – vollständig oder teilweise entfernt und durch eine Prothese aus Metall, Kunststoff oder Keramik ersetzt. Die Operation erfolgt unter Vollnarkose und wird meist stationär durchgeführt. Nach dem Eingriff ist eine gezielte Rehabilitation notwendig, um die Beweglichkeit wiederherzustellen und die Muskulatur zu stärken.

Hier kommt Chefarzt Dr. med. Alois Franz und sein Team der Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportverletzungen ins Spiel. „Der Gelenkersatz eignet sich vor allem für Patientinnen und Patienten mit fortgeschrittener Arthrose, die starke Schmerzen haben und im Alltag erheblich eingeschränkt sind. Auch bei ausgeprägten Fehlstellungen oder Bewegungseinschränkungen ist der Gelenkersatz oft die beste Option.“

Zu den Vorteilen des künstlichen Gelenks zählt vor allem die Möglichkeit, selbst in schweren Fällen eine dauerhafte Schmerzlinderung und Wiederherstellung der Mobilität zu erreichen. Die Erfolgsquote ist hoch, und die betroffenen Patienten berichten nach dem Eingriff von einer deutlich verbesserten Lebensqualität.

Vergleich auf einen Blick

Die Entscheidung zwischen Gelenkembolisation und Gelenkersatz hängt von mehreren Faktoren ab. Die folgende Übersicht kann bei der Einordnung helfen:

- Die Gelenkembolisation ist ein minimalinvasives Verfahren, das ohne offene Operation auskommt. Die Erholungszeit ist kurz, und das natürliche Gelenk bleibt erhalten. Daher ist sie besonders geeignet für Menschen mit beginnender oder mittelschwerer Arthrose.
- Der künstliche Gelenkersatz ist ein bewährtes chirurgisches Verfahren, das vor allem bei stark geschädigten Gelenken eingesetzt wird. Obwohl der Eingriff aufwändiger ist, ermöglicht er oft eine vollständige Schmerzfreiheit und eine gute Funktion über viele Jahre hinweg.
- Die Risiken sind bei der Embolisation gering, da es sich um einen minimalinvasiven Eingriff handelt.
- In Bezug auf die Langzeitwirkung ist die Endoprothese klar im Vorteil, wenn das Gelenk bereits stark zerstört ist. Die Embolisation bietet hingegen eine vielversprechende Alternative im Frühstadium und kann eine Operation hinauszögern oder sogar vermeiden.

Welche Therapie ist nun die richtige für mich?

Diese Entscheidung lässt sich nicht pauschal treffen. Sie hängt von verschiedenen Aspekten ab, insbesondere:

- dem Stadium der Gelenkerkrankung: Während die Embolisation bei leichter bis mittlerer Arthrose sinnvoll ist, führt der Gelenkersatz im Endstadium der Arthrose zu einem dauerhaften Erfolg.
- dem individuellen Gesundheitszustand: Wer Vorerkrankungen hat, die eine Operation erschweren, profitiert möglicherweise von der Embolisation.
- den persönlichen Lebensumständen und Erwartungen: Wer sich einen zeitweiligen Behandlungserfolg mit moderatem Risikoprofil wünscht, wird andere Prioritäten setzen als jemand, der durch ein künstliches Gelenk eine langfristige Lösung sucht.

Am wichtigsten ist ein ausführliches Beratungsgespräch mit dem behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin. Idealerweise erfolgt dies im Rahmen eines interdisziplinären Teams aus Radiologie, Orthopädie und Schmerztherapie wie es am St. Marien-Krankenhaus der Fall ist. Nur so lässt sich eine individuell angepasste, sinnvolle Entscheidung treffen.

Kontakt

Ob minimalinvasive Embolisation oder bewährter Gelenkersatz – beide Verfahren bieten wirksame Wege, um schmerzhafte Gelenkerkrankungen zu behandeln und die Lebensqualität deutlich zu verbessern. Entscheidend ist, die Therapieform zu wählen, die am besten zur jeweiligen Situation, dem Krankheitsbild und den persönlichen Zielen passt. Mit der richtigen Behandlung ist der Weg zurück zu mehr Beweglichkeit und Schmerzfreiheit aber auf jeden Fall in greifbarer Nähe. /

/ Weitere Informationen

Zur Gelenkembolisation:

Institut für Diagnostische und Interventionelle Radiologie
 Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. Christian Hohl
 Kampenstraße 51
 57072 Siegen
 Telefon 0271 231 1902
 Telefax 0271 231 1909

Zum Gelenkersatz:

Klinik für Orthopädie, Unfall- und Sportverletzungen
 Chefarzt Dr. med. Alois Franz
 Kampenstraße 51
 57072 Siegen
 Telefon 0271 231 1702
 Telefax 0271 231 1709



© JiriHera | Adobe-Stock

Spannendes Paper aus dem Onkologischen Zentrum

Das Onkologische Zentrum Südwestfalen hat ein wissenschaftliches Paper veröffentlicht, das sich mit einer hochaktuellen Frage in der Krebsforschung beschäftigt: Welche Rolle spielt hochdosiertes Vitamin C in Kombination mit Chemotherapie bei Tumoren mit KRAS-Mutationen?

Krebs ist im Kern eine genetische Erkrankung. Tumorzellen sammeln im Laufe des Lebens Mutationen an – meist durch äußere Einflüsse wie Rauchen, Alkohol oder Bewegungsmangel, nur selten sind sie angeboren. Besonders wichtig ist dabei das KRAS-Onkogen, ein Gen, das die Kommunikation zwischen Zellen steuert und unter anderem die Aufnahme von Zucker in Krebszellen reguliert.

Hier setzt ein spannender Mechanismus an: Hochdosiertes Vitamin C wird von KRAS-mutierten Krebszellen als Zucker „missverstanden“ und in die Zelle aufgenommen. Dort kehrt sich die eigentlich schützende Funktion des Vitamins ins Gegenteil um – es verstärkt die Wirkung der Chemotherapie und wirkt dadurch potenziell krebszellschädigend. Fachleute sprechen in diesem Zusammenhang von synthetischer Letalität.

Studien – etwa bei Bauchspeicheldrüsen- und Darmkrebs – liefern erste Hinweise, dass Patientinnen und Patienten mit KRAS-mutierten Tumoren von dieser Kombinationstherapie profitieren könnten. Auch der nun veröffentlichte Fallbericht aus Siegen unterstützt diese Beobachtung, wenngleich er allein noch keinen Beweis darstellt.

Die Autorinnen und Autoren um Prof. Dr. Neubauer und PD Dr. Mack betonen daher: Entscheidend sind nun randomisierte klinische Studien, die diese Fragestellung systematisch untersuchen. Nur so lässt sich klären, ob hochdosiertes Vitamin C tatsächlich ein wirksamer Partner in der Krebstherapie sein kann.

Das Paper verdeutlicht, wie wichtig die kontinuierliche Erforschung des Tumorgenoms für Fortschritte in der Onkologie ist. Mit seiner Arbeit will das Onkologische Zentrum am St. Marien-Krankenhaus dazu beitragen, dass dieser Weg weiter voranschreitet – und vielleicht schon bald neue Behandlungsstrategien für Patientinnen und Patienten zur Verfügung stehen. /



PROF. DR. MED.
ANDREAS NEUBAUER

Leiter des
Onkologischen Zentrums
Südwestfalen



PD DR. MED.
ELISABETH MACK

Chefärztin der Klinik für
Hämatologie, Medizinische
Onkologie und
Palliativmedizin



Impressionen vom 22. Siegerländer Firmenlauf 9. Juli 2025





Veranstaltungen

In unserem Veranstaltungskalender finden Sie eine Auswahl an Veranstaltungen zu verschiedenen Gesundheitsthemen. Wir möchten Ihnen hilfreiche Impulse für ein gesundes Leben geben. Schauen Sie gerne vorbei, informieren Sie sich und nutzen Sie die Gelegenheit zum Austausch.



Herz-Tage 2025 – im Rahmen der Herz-Wochen der Deutschen Herzstiftung



© iHina Shi / Adobe-Stock

25.10.2025	Betzdorf, Stadthalle
08.11.2025	Dillenburg, Gemeindehaus am Zwingel
19.11.2025	Olpe
22.11.2025	Siegen, Apollo-Theater
26.11.2025	Bad Laasphe, Haus des Gastes

Abendvisite – Veranstaltungsreihe für Patienten

15.10.2025

Vorhofflimmern – Was kann man machen? – Aktuelle Therapieoptionen

Referent: Dr. med. Johann Mermi, St. Marien-Krankenhaus Siegen



21.01.2026

Kardiovaskuläre Risikofaktoren

Referent: Prof. Dr. med. Michael Buerke, St. Marien-Krankenhaus Siegen

18.03.2026

Leben mit einem Rhythmus-Implantat

Referent: Volker Bärsch, St. Marien-Krankenhaus Siegen

20.05.2026

Klappeneingriffe

Referent: Dr. med. Matthias Janusch, St. Marien-Krankenhaus Siegen

16.09.2026

Schwindel/Ohnmacht – Was muss man tun?

Referent: Prof. Dr. med. Michael Buerke, St. Marien-Krankenhaus Siegen



Weitere Veranstaltungen

27.09.2025 10:00–12:00 Uhr

4. Siegener Krebs-Tag

Vorträge, Austausch, Ausstellung (offen & kostenfrei)

Haus der Siegerländer Wirtschaft, Spandauer Str. 25, 57072 Siegen

08.10.2025 18:00–20:00 Uhr

Siegener Reflux-Tag

Sodbrennen, stiller Reflux und mehr

Ambulantes Zentrum Albertus Magnus, Siegen

Da sein, wo Menschen Zuspruch brauchen

Ehrenamtlicher Besuchsdienst im Marien

Was Martina Kindermann an einem Arbeitstag im St. Marien-Krankenhaus erwartet, weiß sie meist nicht. Es ist der erste Blick ins Patientenzimmer, der die 66-Jährige auch nach über zehn Jahren im ehrenamtlichen Besuchsdienst noch inspiriert: „Die Wundertüte hinter jeder Tür lässt mich unvoreingenommen sein.“

Kindermann und ihre Kolleginnen und Kollegen schenken Zeit. Sei es für ein paar freundliche Worte oder tiefgreifende Gespräche – „In diesen Momenten zählt ausschließlich der Mensch und seine Bedürfnisse“, erklärt sie. Aber auch kleinere Handreichungen wie ein Einkauf im Kiosk, die Anmeldung des Telefons oder die Vermittlung von Besuchen durch den Pfarrer oder den Sozialdienst gehören zu ihren Aufgaben. „Jeder und jede von uns übernimmt

eine feste Station“, so Kindermann weiter. Das ermögliche den Ehrenamtlichen, eine vertrauensvolle Beziehung zum Pflegepersonal und sofern gewünscht, auch zu den Erkrankten aufzubauen. „Allen gemeinsam ist der Gedanke der Nächstenliebe, der uns immer wieder diese Besuche machen lässt“, fasst die ehemalige Arzthelferin zusammen.

Sie selbst ist von Anfang an auf der Kardiologie im Einsatz: „Hier lag meine Mutter damals mehrere Wochen und hat nur Gutes erfahren“, erinnert sich Kindermann. Ein Aushang mit der Aufschrift „Ehrenamtliche gesucht“ führt sie schließlich zum Besuchsdienst. „Mir war sofort klar, dass ich etwas zurückgeben möchte.“

Auch sie bekomme heute viel zurück, sagt sie: liebe Wünsche, neue Erkenntnisse, interessantes Wissen und oft ein Danke. Nach ihrem Dienst kehrt Kindermann regelmäßig in die Krankenhauskapelle ein – ein persönliches Ritual, bei dem sie zur Ruhe kommt und alles ablegen kann. /



Ehrenamtliche Mitarbeiterin Martina Kindermann zu Besuch am Patientenbett von Christoph Weinbrenner



© Kzenon / Adobe Stock

Bewegung als Medizin

Neue Kraft nach Krebs

Eine Krebsdiagnose ist ein Einschnitt ins Leben – plötzlich ist alles anders. Neben der medizinischen Behandlung kämpfen viele Betroffene mit Ängsten, Erschöpfung oder dem Verlust an Lebensfreude. Was viele nicht wissen: Bewegung ist ein wirksames Gegenmittel. Regelmäßige Aktivität kann nicht nur das Wohlbefinden steigern, sondern auch Nebenwirkungen der Therapie lindern – und genau hier setzt Marien Aktiv an.

Onkologische Trainingstherapie – individuell, wirksam, wissenschaftlich fundiert

Im Marien Aktiv Therapiezentrum gibt es seit einiger Zeit die Onkologische Trainingstherapie (OTT). Sie richtet sich an Menschen, die während oder nach einer Krebserkrankung wieder Kraft und Lebensqualität gewinnen möchten.

Das Besondere: Jede Therapie ist maßgeschneidert. Nach einem ausführlichen Anamnesegespräch wird ein Trainingsplan entwickelt, der sich an Krebsart, aktuellen Beschwerden, körperlicher Verfassung und persönlichen Zielen orientiert.

Begleitet von Therapeutinnen und Therapeuten geht es nicht darum, sportliche Höchstleistungen zu vollbringen, sondern Schritt für Schritt wieder Vertrauen in den eigenen Körper zu finden. Die Übungen sind wissenschaftlich fundiert – und werden eng mit den Ärztinnen und Ärzten des Onkologischen Zentrums Südwestfalen sowie den ambulanten



ten onkologischen Praxen am St. Marien-Krankenhaus abgestimmt.

„Viele Patientinnen und Patienten berichten, dass sie sich durch das Training nicht nur fitter fühlen, sondern auch wieder mehr Zuversicht gewinnen“, erklärt Geschäftsführer Michael Wörster.

Gemeinsam stark:

Sport- und Bewegungstherapie nach Krebs

Wer lieber in einer Gruppe trainieren möchte, ist beim Kurs „Sport- und Bewegungstherapie nach einer Krebserkrankung“ richtig. Hier leitet eine zertifizierte Sporttherapeutin die Teilnehmenden durch ein abwechslungsreiches Programm aus Ausdauer, Beweglichkeit, Kräftigung und Entspannung.

Die Gruppe trifft sich immer mittwochs von 15:30 bis 16:15 Uhr im Gymnastikraum des Therapiezentrums. Neben dem Training ist hier auch Raum für Austausch und gegenseitige Motivation – und nicht selten entstehen neue Freundschaften. Viele Teilnehmende schätzen besonders die lockere Atmosphäre: „Man merkt sofort, dass alle im selben Boot sitzen. Das gibt unheimlich viel Rückhalt und macht Mut.“

Warum Bewegung so wichtig ist

Wissenschaftliche Studien zeigen: Wer sich bewegt, kann typische Folgen einer Krebserkrankung oder der Therapie wie Fatigue, Polyneuropathie oder

Muskelabbau deutlich verringern – und manchmal sogar verhindern. Außerdem wirkt Bewegung gegen Niedergeschlagenheit und soziale Isolation. Kurz gesagt: Bewegung ist Medizin – ganz ohne Nebenwirkungen.

Therapie, Prävention und Wohlbefinden unter einem Dach

Marien Aktiv ist die Sparte für interdisziplinäre Therapie und Rehabilitation innerhalb der Marien Gesellschaft Siegen.

Mit Standorten in der Region bietet Marien Aktiv ein umfassendes Präventions- und Therapieprogramm. Der Hauptstandort liegt in unmittelbarer Nähe zum St. Marien-Krankenhaus Siegen – ein Vorteil, denn so arbeiten medizinisches Fachpersonal, Ärztinnen und Ärzte, Physiotherapeutinnen und -therapeuten, Sporttherapeutinnen und -therapeuten sowie Masseure und medizinische Bademeister Hand in Hand.

Die Schwerpunkte reichen von der kardiologischen und orthopädischen Rehabilitation über Physiotherapie bis hin zu präventiven Angeboten wie RV Fit (exklusives Angebot der Deutschen Rentenversicherung), Fitnesskursen, Rehasport oder Wellnessbehandlungen. Dabei gilt immer: Jeder Mensch wird ganzheitlich betrachtet, und gemeinsam wird ein individueller Therapie- oder Präventionsplan entwickelt.

Unterstützt wird die Arbeit durch moderne Geräte, sehr gut ausgebildete Mitarbeitende sowie helle, freundliche Räumlichkeiten, die eine positive Atmosphäre schaffen. Die Zertifizierung nach DIN EN ISO 9001:2015 & pCC Reha bestätigt die hohe Qualität und sorgt dafür, dass die Leistungen von allen Krankenkassen, den Berufsgenossenschaften und der Deutschen Rentenversicherung anerkannt sind. /

/ Praktische Infos

- Onkologische Trainingstherapie (OTT): Start nach Vorlage einer Unbedenklichkeitsbescheinigung und aktueller medizinischer Unterlagen.
- Sport nach Krebs (Kurs): Einstieg nach Vorlage des letzten Arztbriefs.
- Ort: Marien Aktiv Therapiezentrum, Friedrichstraße 133, 57072 Siegen
- Kontakt: Telefon 0271 231 4300 oder 4306
E-Mail therapie@mariengesellschaft.de
- Web: www.marien-aktiv.de



**Achtsamkeitstag –
Alltagsinseln entdecken**

Am 4. September 2025 machten sich zwölf Mitarbeiterinnen auf den Weg zum Kloster Marienstatt. Der von Petra Gahr, Pfarrer Rainer Klein und Pfarrer Wilfried Loik geleitete Tag startete um 9 Uhr bei wunderbarem Wetter im Seminarraum des Klosters. Allein die Atmosphäre des Raumes vermittelte den Teilnehmenden ein Gefühl der Ruhe. Aus allen Fenstern schaute man in den bunten Klostergarten, der in den Pausen zum schweigenden Verweilen einlud. Mit einem Wortgottesdienst in der Abteikirche stimmte Pfarrer Rainer Klein die Teilnehmerinnen auf den Tag ein. Anschließend folgte ein Rundgang entlang des Kreuzwegs.

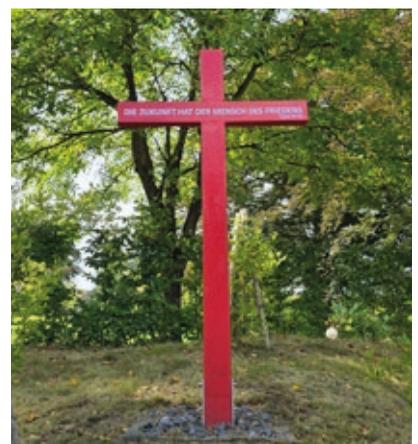
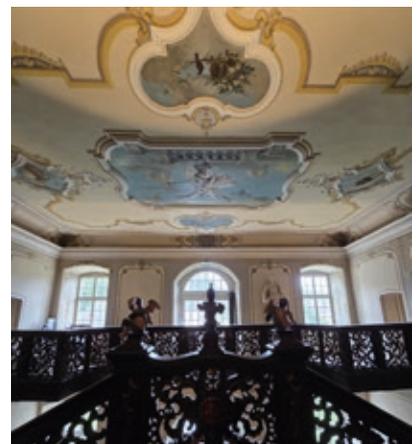
Danach gab Petra Gahr einen theoretischen Input zum Thema Achtsamkeit. Neben einem kleinen historischen Rückblick und den theoretischen Grundlagen bekamen die Anwesenden die Möglichkeit, Alltagsinseln zu entdecken, indem sie die Konzentration auf den gegenwärtigen Moment übten und vertieften. Hierzu nutzten die Teilnehmerinnen auch die Natur rund um das Kloster.

Das Mittagessen in der Klosterbrauerei ließ keine Wünsche offen, wie auch der Besuch des Klosterladens. Anschließend folgte für die Gruppe ein weiteres Highlight: Pater Augustinus gab Einblicke in die Räumlichkeiten des Klosters und des Klosterlebens. Besonders beeindruckend war der Besuch der Klosterbibliothek mit einem Bestand von ca. 101.500 Büchern, wovon 21.500 zum wertvollen historischen Altbestand gehören. Den Teilnehmenden wurde auch ein Blick in das älteste Buch des Ordens ermöglicht.

Tief berührt und bewegt ging es anschließend zurück in den Gruppenraum. Dort gab Pfarrer Wilfried Loik den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich mit dem Lied „Was tut dir gut“ von Andreas Bourani intensiv auseinanderzusetzen.

Rückblickend kann man sagen, dass die Mitarbeiterinnen einen inspirierenden Tag erlebt haben, der ihnen Zeit für Besinnung und zum Innehalten gab. Sie erhielten auch Anregungen, wie sie kleine Oasen der Ruhe in ihren Alltag integrieren können. /

Text: Petra Gahr
Fotos: Martina Auffenberg



Glasgefäß mit Hals	▼	das Existierende (philos.)	Mittelmeer-insulaner	▼	eigen-sinnig	▼	gerade jetzt	Unterwasser-gefährdet	▼	doppelt	▼	Stil, Weise	Brotkrümel (Mz.)	▼
Lernpensum	▶			○ 2				Nachlager im Freien (Mz.)	▶					
telefonieren	▶							Insel vor Kreta (Ruinenstätte)		Krankheitskeim	▶			
▶					klein-asiat. Gebets-teppich		Möbelglanzmittel						○ 6	
Mensch mit gutem Appetit		städtisch		norma-ler-weise	▶					Leim (ugs.)		sechs-füßiger latein. Vers		Explo-sionsge-räusch
beauf-sich-tigen	▶						blendend hell		Soldaten-unter-kunft	▶				
▶				Ort in der Ober-laussitz		Gewitter-geräusch				○ 12				Dom-stadt an der Mosel
Anrede für Gott		früher: Ge-richts-bote		bayrisch: ver-dammt!	▶				Offerte		Wagen-ladung		chinese-sische Dynastie	▶
Musikergruppen (engl.)	▶			○ 5		Feuer-erschei-nung		Ski-sport-disziplin				○ 3		
▶			Stadt bei Danzig		Müßig-gänger	▶				○ 14			ritter-licher Liebhaber	
jetzt, in diesem Moment		Hauptstadt Süd-Koreas						Roman-figur von Twain		Rufname von Crosby †			An-rufung Gottes	▶
nordischer Donner-gott	▶				rechter Neben-fluss der Rhône		ein Monats-name							
Zier-pflanze		altjapa-nisches Brett-spiel		äußerste Sorgfalt	▶								Unter-nehmens-form	be-jahrte Frau
▶					○ 13		Fremd-wortteil: nicht	▶			TV-Über-mittlungs-form	▶		
Wasser-tiefe messen	▶					ant-worten	▶							

Liebe Leserinnen und Leser,

welche Sportart suchen wir? Senden Sie das Lösungswort bis zum 15. November 2025 an die Redaktion der Marien Konkret (Marien Gesellschaft Siegen gGmbH, Referat Kommunikation & Marketing, Kampenstr. 51, 57072 Siegen). 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 Gerlinde Popien aus Netphen.

Software-nutzer (engl.)	Frauenname	Heilverfahren	gleichgütig	Spione	german. Sagen-gestalt (Leben)	Gesuch	ein Balte	med.: Atemstill-stand	an der Oberflä- che von etwas	kräftiges Jagd- pferd
Brille					15		ebenso			
		lässige Um- gangssprache		ein Speisen- gericht				7	Vorname der Glas	
ugs.: Gefäng- nis	Trage für Könige						Werk- zeug- griff		Welt- organi- sation (Abk.)	
				festliches Abend- essen	Laub- baum mit weißem Stamm	andern- falls				
	Unsitte		längere Erörte- rung			9			ital. Provinz- haupt- stadt	
	unter- scheid- licher Meinung						unterster Tiefsee- bereich	Chrono- meter		
			Fremd- währungen	Meeres- nym- phen		Kinder- figur der Spyri			11	Stadt an der ital. Riviera
	englisch: Perle	Stand- bild						Murphy in ‚Der Prinz aus Zamunda‘	Ord- nungs- begriff	
Gras- ebene in Nord- amerika						Tür- haken	Sänger der 60er (Paul)		4	
		Vorname der Minnelli		englisch: Vogel	Nadel- arbeit					
Erb- faktor	frei- sinnig, tolerant						Frucht- brei	Flächen- maß		
			1			englisch: oder	Sing- vogel			
		deutsche Vorsilbe für ‚aus- einander‘			Rausch- gift				8	Abk.: See- meile
Verwal- tungs- bezirk								griech. Vorsilbe: Erd ...		10



Jetzt mitmachen
und einen
Überraschungspreis
gewinnen!

Bild: © fphoto | Adobe Stock

Auflösung Rätsel 118

■■■N■F■S■A■O■T■T■A■R■K■V■Z■P■W■
 AEROBIC■BANK■PIZZA■UNTERSUCHEN
 ULLRICH■GRAU■GEO■E■BEE■RE■D■OLA
 ■I■N■HAY■A■HL■G■GREIF■M■RESE■T■
 TAKE■TD■SS■ALGEBRA■N■TOTEM■B■K
 ■SL■NEER■IRREAL■A■HEGEN■G■PUMA
 ■A■I■N■IET■NE■HYPO■MITTEILSAM
 ZUGKRAFT■INTERNANA■ANAS■AL■ALE
 ■NEUWERT■NA■TUMB■S■ATEM■PETER
 ■F■RA■O■S■URNE■S■RHONE■M■H■N■RA
 MASSNAHME■RE■NEUBAU■N■AUSREDE■
 TEE■AT■ATMUNG■PN■N■GOETZ■A■AIR
 ■HN■HINZU■TOP■EZZO■H■ESEL■I
 ■ITALO■GERNE■HAITI■GROESSE■BEE
 ■GANGSTER■ONLINE■GEHIRN■ANDERS

HERZRYTHMUS



Vom Praktikum zum Traumberuf



Eigentlich wollte Paula Marie Klein Rettungssanitäterin werden, doch ein Praktikum im St. Marien-Krankenhaus veränderte alles. In der Handchirurgie erlebte sie den Arbeitsalltag hautnah mit, war beeindruckt von der Kombination aus medizinischem Wissen, Nähe zum Patienten und Teamarbeit. Für die damals 16-Jährige stand schnell fest: „Das will ich auch machen.“ Kurz darauf bewarb sie sich für eine Ausbildung zur Medizinischen Fachangestellten (MFA) bei der Marien Gesellschaft Siegen.

Heute ist die Littfelderin fester Bestandteil des Teams in der Geiswei-

der Praxis für Chirurgie. Mit ihrer Ausbildungszeit verbindet sie rückblickend vor allem eines: jede Menge Abwechslung.

Dafür habe das Rotationsverfahren gesorgt, sagt sie. Die Auszubildenden durchlaufen jedes Jahr eine andere Facharztpraxis der medizinischen Versorgungszentren von Marien Ambulant und sammeln so Erfahrung in verschiedenen Bereichen. Für Klein beginnt die Ausbildungszeit 2022 in der Praxis für Kardiologie im Ambulanten Zentrum Albertus-Magnus, wo sie das Thema Herz so sehr fasziniert, dass sie sich auch in ihrer Freizeit intensiv damit beschäftigt.

Im zweiten Lehrjahr wechselt sie in die Praxis für Allgemeinmedizin in Eiserfeld und erhält dort spannende Einblicke in verschiedene Organsysteme. Das dritte und letzte Ausbildungsjahr führt sie schließlich an ihren heutigen Arbeitsplatz. „An der Chirurgie und Orthopädie interessieren mich besonders der Knochenaufbau und



Alle Infos zur Ausbildung
in der Marien Gesellschaft gibt's auf
www.mariengesellschaft.de



die Strukturen des Bewegungsapparats“, erklärt die ehemalige Auszubildende.

Hier lernt sie die unterschiedlichsten Aufgabebereiche kennen: Behandlungsräume vorbereiten, den Chirurgen bei der Sprechstunde begleiten, die Abrechnung mit der Krankenkasse abwickeln und vieles mehr. „Dadurch, dass ich hier bereits einen Teil meiner Ausbildung absolviert habe, kenne ich die Abläufe und das Praxissystem“, so die 19-Jährige.

In der Praxis von Dr. Falk Ulich behandelt das Team vor allem Beschwerden an Händen und Knien. Von Karpaltunnelsyndrom über schnellende Finger bis hin zu Meniskusschäden ist alles dabei. Es wird aufgeklärt, gespritzt und operiert – ein echtes Lernfeld für angehende MFAs.

Zweimal pro Woche besucht Klein zudem das Berufskolleg für Wirtschaft und Verwaltung in Siegen. Dort lernt sie gemeinsam mit Auszubildenden anderer Träger Fächer wie Anatomie, Laborkunde oder Praxismanagement kennen.

Der Austausch mit den Ausbildungsleiterinnen Katrin Bamberger und Manuela Münch gibt

Sicherheit – ob bei schulischen Fragen, Schwierigkeiten in der Praxis oder persönlichen Anliegen. „Man kann sich mit allem an sie wenden“, berichtet Klein. Auch die Praxisanleitung sowie Ärztinnen und Ärzte stehen den Auszubildenden zur Seite: „Am Anfang wird natürlich alles nochmal kontrolliert, aber mit der Zeit entwickelt sich ein richtiges Vertrauensverhältnis“, betont sie.

Ihre Abschlussprüfungen hat die MFA mit Bravour gemeistert. Das habe nicht zuletzt an den vielseitigen Erfahrungen gelegen, sagt sie. „Ich habe mich gut vorbereitet gefühlt und hatte durch die Rotation definitiv weniger Schwierigkeiten.“

An ihren ersten Ausbildungstag erinnert sich die Berufseinsteigerin noch genau: „Ich war total aufgeregt, aber das hat sich schnell gelegt, sobald ich das Team kennengelernt habe.“ Heute fühlt sie sich angekommen und denkt schon über langfristige Weiterbildungsmöglichkeiten nach. Und für alle, die in die Ausbildung zur MFA starten möchten, hat sie einen klaren Tipp: „Vorher informieren, welche Fachbereiche einen interessieren. Je mehr Einblicke man mitnimmt, desto besser.“/



© Pirel-Shot | Adobe Stock

Warum werde immer ich krank und andere nicht?

/ Kaum beginnt die Erkältungssaison, trifft es wieder dieselben. Während einige fit durch Herbst und Winter kommen, kämpfen andere regelmäßig mit Husten, Schnupfen oder Fieber. Woran liegt das?

Die Ursachen sind vielfältig. Unsere Gesundheit wird beeinflusst von genetischer Veranlagung, Lebensstil, psychischer Verfassung und Umweltfaktoren. Wer seltener krank werden möchte, sollte sein Immunsystem gezielt stärken. Es schützt uns vor Viren, Bakterien und anderen Eindringlingen. Stress, Schlafmangel und ein Mangel an Vitaminen oder Mineralstoffen schwächen die Abwehr. Besonders im Winter sinkt der Vitamin-D-Spiegel, was Infekte begünstigen kann.

Auch wer häufig mit anderen Menschen in Kontakt steht, trägt ein erhöhtes Risiko. Hier helfen einfache Hygieneregeln wie regelmäßiges Händewaschen und: möglichst nicht ins Gesicht fassen. Bewegung unterstützt das Immunsystem, weil sie die Durchblutung und den Transport von Abwehrzellen fördert. Zu intensive Belastung kann allerdings kurzfristig das Gegenteil bewirken.

Die gute Nachricht: Viele dieser Faktoren lassen sich aktiv beeinflussen und eine Blutkontrolle beim Hausarzt kann mögliche Mängel aufdecken.



Herbstchallenge: Bewegung bei jedem Wetter

/ Wenn es draußen grau und nass ist, fällt Bewegung oft schwer, dabei tut sie gerade jetzt besonders gut: Sie stärkt das Immunsystem, kurbelt den Kreislauf an und hebt die Stimmung. Schon kleine Einheiten im Alltag machen einen Unterschied! Probieren Sie unsere 7-Tage-Challenge aus und bringen Sie Bewegung in Ihren Herbst:

Tag 1: Treppe statt Aufzug – egal ob zuhause oder im Büro

Tag 2: 20 Minuten Herbstspaziergang – mit Musik oder bewusst im Moment

Tag 3: Alltagswege aktiv – weiter weg parken, mehr zu Fuß erledigen

Tag 4: 10 Minuten Bewegung zuhause – z. B. Dehnen, Yoga oder Kniebeugen

Tag 5: Bewegte Pause – regelmäßig aufstehen, im Stehen telefonieren

Tag 6: Haushalt zählt – ob Fensterputzen, Laubfegen oder Staubsaugen

Tag 7: Schrittzähler-Tag – Ziel: 7.000 Schritte durch Kombinieren der vorherigen Aktivitäten.

Immunpower aus dem Gefrierfach

/ Ingwershots sind ein bewährtes Mittel bei Erkältungen: Sie wirken wärmend, entzündungshemmend und helfen, die Abwehrkräfte zu stärken. Doch ihr Potential reicht weit über akute Infekte hinaus: Die scharfen Mini-Drinks können auch vorbeugend eingesetzt werden.

Für einen selbstgemachten Vorrat, 100–120 Gramm Ingwer und den Saft aus zwei frischen Zitronen mit etwas Wasser pürieren. Die Mischung durch ein Sieb gießen und anschließend in eine Eiswürfelform füllen. Bei Bedarf die Portion auftauen und pur trinken oder mit heißem Wasser als Tee übergießen.

Tipp:
Wer möchte, kann die Wirkung mit einem Esslöffel Honig oder einem Teelöffel Kurkuma noch verstärken.





Pflege bei trockener Heizungsluft

/ Trockene Heizungsluft entzieht unserer Haut Feuchtigkeit. Das hat oft Spannungsgefühle, Juckreiz, Rötungen oder kleinere Risse zur Folge. Damit die Haut als Hochleistungsorgan ihre intakte Schutzbarriere behält, braucht sie jetzt besondere Pflege.

Das hilft: Cremes mit Urea, Panthenol oder pflanzlichen Ölen spenden Feuchtigkeit und stärken die Haut. Nach dem Duschen am besten direkt eincremen – so wird die Feuchtigkeit besser eingeschlossen. Hände und Lippen regelmäßig pflegen, milde Reinigungsprodukte verwenden.

Auch von innen unterstützen: Viel trinken (mind. 1,5 Liter/Tag) und auf hautfreundliche Nährstoffe wie Omega-3, Vitamin A, Zink und Biotin achten – z. B. in Nüssen, Lachs, Avocados oder grünem Gemüse.

Chronische Blasenentzündung: Impfungen als neue Behandlungsoption



/ Eine chronische oder wiederkehrende Blasenentzündung betrifft vor allem Frauen und beeinträchtigt oft die Lebensqualität. Häufige Symptome sind Brennen beim Wasserlassen, ständiger Harndrang und Schmerzen.

Neue Impfstoffe stärken das Immunsystem gezielt gegen die häufigsten Erreger. Es gibt eine orale Immuntherapie in Tablettenform und eine intramuskuläre, also injizierte Immuntherapie. Beide wirken unterstützend, eine Garantie gegen jede Ent-

zündung gibt es jedoch nicht. Die Anzahl der Infekte und Beschwerden kann aber deutlich reduziert werden, was auch weniger Arztbesuche und Antibiotika bedeutet.

Die Kosten müssen meist selbst getragen werden, da gesetzliche Krankenkassen selten übernehmen. Wichtig ist eine Beratung beim Hausarzt oder Urologen, um zu prüfen, ob die Immuntherapie sinnvoll ist und angeboten wird.



Checkliste: Herzgesund durch den Herbst

/ So schützen Sie Ihr Herz vor der kalten Jahreszeit:

Bewegung & Kleidung

- ✓ Regelmäßig aktiv bleiben
- ✓ Kleidung an Wetter anpassen

Ernährung

- ✓ Saisonales Obst und Gemüse essen (z.B. Kürbis, Äpfel, Grünkohl)
- ✓ Omega-3-reiche Lebensmittel integrieren (Fisch, Leinsamen, Walnüsse)
- ✓ Zucker und Fertigprodukte reduzieren

Flüssigkeit

- ✓ 1,5–2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee trinken

- ✓ Alkohol in Maßen genießen

Stress & Entspannung

- ✓ Pausen im Alltag einplanen
- ✓ Entspannungsübungen wie Meditation oder Atemübungen machen

Verzicht & Kontrolle

- ✓ Rauchen vermeiden oder reduzieren
- ✓ Blutdruck regelmäßig messen
- ✓ Cholesterin- und Blutzuckerwerte vom Arzt checken lassen

Vorsorge

- ✓ Regelmäßige Arzt-Check-ups wahrnehmen
- ✓ Symptome wie Atemnot, Brustschmerzen oder ungewöhnliche Müdigkeit ernst nehmen und abklären

Gemeinsam stark

Wie eine Selbsthilfegruppe Frauen mit Krebs Halt gibt

Sie lachen und weinen miteinander, erzählen von Urlauben und stoßen auch mal gemeinsam aufs Leben an - die Frauen in der Selbsthilfegruppe Krebs haben mehr gemeinsam als ihre Erkrankung: Sie teilen Erfahrungen, Ängste, Mut, Humor und das Leben, so wie es jetzt ist. Für Gruppenleiterin Katja Schuhen sind sie „ihre Mädels“. Was mit einer Zimmernachbarin und einer Idee begann, ist heute eine feste Gemeinschaft im St. Marien-Krankenhaus.

„Hätte mir damals jemand gesagt, dass ich einmal eine Selbsthilfegruppe leiten würde, hätte ich denjenigen wohl für verrückt erklärt“, lacht Schuhen. Als die 46-Jährige im Jahr 2019 die Diagnose Krebs erhält, beschließt sie, ihr Leben radikal zu verändern und ihre kaufmännische Tätigkeit hinter sich zu lassen. „Ich bin daraufhin in die Pflegebetreuung gegangen, weil ich gesehen habe, wie schnell auch ein junger Mensch auf Hilfe angewiesen sein kann“, erklärt sie.

Nach einer passenden Selbsthilfegruppe in der Umgebung sucht die Brachbacherin zu der Zeit vergebens. Den entscheidenden Impuls erhält sie im Jahr 2023 im St. Marien-Krankenhaus: Nach einer Operation ist es Schwester Katrin Weber-Domaschky, Onko Nurse in der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, die Schuhen den Anstoß für die Selbsthilfegruppe gibt. „Meine Zimmernachbarin war sofort begeistert und bot mir an, meine erste Patientin zu werden“, erinnert sie sich. Daraufhin stoßen beide auf den Verband der Frauenselbsthilfe (FSH), der bundesweit über ein dichtes Netz an regionalen Gruppen verfügt. „Wir haben Kontakt aufgenommen, sind Mitglied geworden und haben daraufhin die Gruppe Schritt für Schritt aufgebaut“, schildert die heutige Gruppenleiterin. Über den Siegener Krebstag seien dann die ersten Kontakte entstanden.

Heute besteht die Selbsthilfegruppe neben Schuhen als Leitung, aus Andrea Folke als stellvertretende Leitung, Weber-Domaschky als Kassiererin und 25 Patientinnen. Um ihre Rolle als Gruppenleitung



Katja Schuhen

„
Ich möchte
den Frauen
mitgeben, dass
man auch mit
einer Krebs-
diagnose versu-
chen kann, ein
erfülltes Leben
zu führen.“



KATJA SCHUHEN

Leiterin der
Selbsthilfegruppe Krebs
Siegen

gut ausfüllen zu können, besucht Schuhen regelmäßig Schulungen und Workshops, tauscht sich mit anderen Leitungskräften im Landesverband der Frauenselbsthilfe aus und bringt neue Impulse in die monatlichen Treffen. Die Gruppe behandelt dabei ein breites Spektrum an Themen – von Ängsten vor einem Rückfall, dem Umgang mit Nebenwirkungen und psychischer Belastung bis hin zu Partnerschaft, Einsamkeit oder praktischen Fragen wie der Organisation einer Haushaltshilfe. Mal kommen Fachleute wie eine Psychoonkologin oder eine Maltherapeutin zu Besuch, mal steht der Austausch untereinander im Mittelpunkt. Auch gemeinsame Aktivitäten stärken den Zusammenhalt, ob bei Wanderungen, dem jährlichen Women's Run oder beim Sommerfest. „Die Gemeinschaft zieht stets mit und weiß sich zu unterstützen“, betont sie.

„Ich möchte den Frauen mitgeben, dass man auch mit einer Krebsdiagnose versuchen kann, ein erfülltes Leben zu führen und dass der eigene Körper oft mehr leisten kann, als man ihm zunächst zutraut“, so Schuhen. Für viele sei die Selbsthilfegruppe ein Ort geworden, an dem genau das möglich wird. „Man muss es lernen, aber es geht.“

Die Gruppe trifft sich an jedem ersten Dienstag im Monat, von 17:00 bis 18:30 Uhr im St. Marien-Krankenhaus. Willkommen, ist jede Frau, die sich angesprochen fühlt – ganz unabhängig von ihrer Diagnose. /



Herbst- Impressionen

Fotokolumne von
Martina Auffenberg





**Marien
Kliniken**

St. Marien-Krankenhaus Siegen

Siegener Herz-Tag 2025 29. Arzt-Patienten-Seminar

Samstag, 22. November 2025
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 Herz-Wochen der Deutschen Herzstiftung.

Sie sind herzlich eingeladen!

Der Eintritt ist frei.

Thema

Gesunde Gefäße – gesundes Herz Den Herzinfarkt vermeiden

Leitung & Moderation:
Prof. Michael Buerke und Michaela Padberg

In Zusammenarbeit mit