

Starke Teams und tolle Technik

Zweiter Hybrid-OP, Herzkatheterlabore und OP-Roboter:
Diakonie Klinikum investiert in das Wohl der Patienten

Seite 17



Wenn's hinten schmerzt

Immer mehr Menschen klagen über Rückenleiden. Das ARZ Kredenbach zeigt, was man dagegen tun kann. → 38



Qualitätssiegel ist das Ziel

Babyfreundliche Geburtsklinik: Im „Stilling“ arbeiten Ärzte und Hebammen nach den Kriterien von WHO und Unicef. → 9



Gesünder als sein Ruf

Ernährungsmythen: Warum Kaffee gar nicht so schlecht ist, aber Salzstangen bei Durchfall nicht wirklich helfen. → 26

■ **Titelthema**

Medizin & Technik _____ 17

Ein zweiter Hybrid-OP, zwei Herzkatheterlabore, ein OP-Roboter und starke Teams: Die Hightech im „Stilling“ dient dem Wohle der Patienten.



■ **Aktuelles**

Kuratorium _____ 8

Diakonie Klinikum: Mitglieder wählen André Schmidt zum Vorsitzenden.

Pflegeschule _____ 12

Im Vorgriff auf die generalistische Ausbildung in der Pflege benennt die Krankenpflegeschule ihren Namen in Pflegebildungszentrum (PBZ) um.

Kindergarten _____ 31

Die DiS ist bald wieder Träger der Kita in der Siegener Hengsbachstraße. Diese wird ferner um zwei Gruppen erweitert.

■ **Besinnliches**

Andacht _____ 34

Vorweihnachtszeit: Geschäftsführer Pfarrer Jörn Contag spricht über die Holzklasse des Lebens.

■ **Ethik**

Spiritualität _____ 48

Ethiktag 2018 verdeutlicht: Spirituelle Pausen helfen gegen Stress.

■ **Gemeinschaft**

Familihtag _____ 49

2300 Mitarbeitende nebst Angehörigen genießen den Familihtag der Diakonie in Südwestfalen im Panoramapark.



■ **Geschäftsführung**

Interview _____ 16

Rückblick und Ausblick: Wie Geschäftsführer Dr. Josef Rosenbauer die Entwicklung im Unternehmen sieht.

■ **Gesundheit**

Ernährungsmythen _____ 26

Kaffee ist viel besser als sein Ruf. Cola und Salzstangen jedoch helfen nicht wirklich gegen Durchfall.

Rückenschmerzen _____ 38

Ambulantes Rehabilitationszentrum in Kredenbach zeigt hilfreiche Übungen zur Prävention im Alltag.

■ **Glückwunsch**

Dienstjubiläum _____ 66

Dank und Anerkennung für die 10-, 25- und 40-Jährigen des 1. Halbjahrs 2019.

■ **Gremien**

Der Verwaltungsrat _____ 36

Neun Persönlichkeiten aus der Region stehen hinter den Entscheidungen der Diakonie in Südwestfalen.



■ **Hobby**

Freizeit _____ 60

Nichts für Softies: Gesundheits- und Krankenpflegerin Carolin Sattler (24) spielt American Football.

■ **Medizin**

Unfallchirurgie _____ 24

Im überregionalen Traumazentrum am Diakonie Klinikum Jung-Stilling ist Teamarbeit bei der Versorgung von Schwerstverletzten das oberste Gebot.

MVZ Betzdorf-Kirchen _____ 43

Vorträge und Gesundheitschecks stießen beim 4. Betzdorfer Gesundheitsforum auf reges Besucherinteresse.

■ **Pflege**

Hausnotruf _____ 6

Sicherheit im eigenen Heim: 2800 Kunden nutzen bereits das System der Ambulanten Diakonischen Dienste.

Ein Tag mit _____ 14

Cornelia Zimmermann ist im Freudenbergger Haus Euelsbruch eine Frau der ersten Stunde.

Diakonie-Station _____ 53

Die Ambulanten Diakonischen Dienste sind mit einer neuen Außenstelle in Olpe bereits auf einem sehr guten Weg.

Kurzzeitpflege _____ 58

Gut für Betroffene und Angehörige: Im Haus Höhwäldchen in Wilnsdorf stehen zwölf Plätze zur Verfügung.

■ **Qualität**

Gütesiegel _____ 8

Das Bauch- und Darmzentrum im „Stilling“ ist für seine überdurchschnittlich gute Behandlung von Darmkrebspatienten erneut ausgezeichnet worden.

Babyfreundlich _____ 9

Die Geburtsklinik arbeitet nach den Kriterien von WHO und Unicef. Ziel: ein Qualitätssiegel.

■ **Soziales**

Flüchtlingsarbeit _____ 44

Das Projekt „Pflege kennt keine Grenzen“ bietet jungen Menschen auch eine berufliche Perspektive.



Projektarbeit _____ 57

Positive Bilanz: ArBeCo half drei Jahre lang zahlreichen Menschen.

■ **Unterhaltung**

Was macht eigentlich...? _____ 33

Ex-Stationenleiterin Rosi Horchler hübscht alte Möbelstücke auf und bastelt gerne mit ihren Enkeln.

Mach' mal Pause _____ 54

Rätsel, Sudoku und Mitarbeiterwitze (Auflösung Seite 62)

Hammermäßig _____ 65

Auch für das Weihnachtsfest gilt: Weniger ist manchmal mehr.

— EDITORIAL —



Dank an die Küche

Stefan Nitz
Pressesprecher

Er liegt nun zwar auch schon einige Wochen zurück, hallt aber noch immer erfreulich nach: Der Familihtag der Diakonie in Südwestfalen im Panoramapark hat Spaß gemacht – den gut 2300 Mitarbeitern nebst Angehörigen ebenso wie den Helfern. Vereinbarungen mit dem Park treffen, Grillplätze und Fichtenhütte herrichten, Tische, Bänke, Zelte, Mülleimer, Kühlschränke oder Tonanlage organisieren,

ausreichend Strom an der jeweils erforderlichen Stelle haben, Flyer und Schilder erstellen, am Eingang einen zügigen Einlass gewährleisten, genügend Freiwillige zum Auf- und Abbau, Transport, Aufräumen oder zum Bedienen finden, alle Abläufe vor, während und nachher miteinander synchronisieren. Kurzum: Es war logistisch herausfordernd dafür zu sorgen, dass alles zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort war.

Die Vorgabe der Geschäftsführung zuvor an das Organisationsteam war schlicht wie präzise: „Wir wollen, dass unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit ihren Familien einen schönen Tag haben und ihnen auch damit für ihr Engagement danken.“



Einfach lecker: Das Angebot an Speisen beim Familihtag der Diakonie in Südwestfalen.

Die vielen strahlenden Gesichter während des Familientages und die zahlreichen positiven Rückmeldungen danach zeigen, dass die Vorgabe erfüllt wurde. Maßgeblichen Anteil daran hatte das Team um Küchenleiter Timo Sommer, das an zwei Samstagen jeweils weit mehr als 1000 Menschen mehr oder weniger gleichzeitig mit Leckereien, kurzen Laufwegen und möglichst wenig Wartezeiten zu verköstigen hatte. Sie meisterten diese Aufgabe mit Bravour.

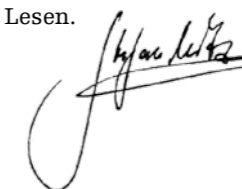
Lob & Tadel

Für Lob und Tadel, Ideen und Anregungen erreichen Sie den DiSkurs unter: diskurs@diakonie-sw.de

Angebot und Qualität der warmen Speisen waren brilliant, alles schmeckte vorzüglich. Auch die Muffins und Donuts waren rasch vergriffen. Eine logistische Meisterleistung. Einfach perfekt. Dass an diesen beiden Samstagen dann auch (fast immer) das Wetter mitspielte, rundete den Familihtag 2018 ab. Neben vielen weiteren Themen blickt der Diskurs in dieser Ausgabe natürlich auch noch einmal darauf zurück. Allen Mitarbeitern wünschen wir ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Start ins neue Jahr 2019.

Viel Spaß beim Lesen.

Stefan Nitz



Impressum

DiSKurs 3/2018 ist das Unternehmensmagazin der Diakonie in Südwestfalen gGmbH und ihrer Tochtergesellschaften.

Herausgeber:

Diakonie in Südwestfalen gGmbH
Wichernstraße 40 | 57074 Siegen
Geschäftsführung: Dr. Josef Rosenbauer,
Pfarrer Jörn Contag

Redaktion/Grafik: V.i.S.d.P: Stefan Nitz (niz), Anne Bach (aba), Nina Becker (nb), Kristina Hammer (kh), Stefanie Goß (sg), Tim Oerter (tim), Blazenska Sokolova (sok)

Fotos: © Diakonie in Südwestfalen (97); Fotolia (4); Intuitive Surgical, Inc (2); Axel Hahn (1); Auflage: 2000 Exemplare
Druck: Vorländer GmbH & Co. KG, Siegen



Pfarrerin Susana Riedel-Albrecht.

Neue Krankenhauseelsorgerin in Freudenberg

Pfarrerin Susana Riedel-Albrecht ist die neue Krankenhauseelsorgerin im Diakonie Klinikum Bethesda in Freudenberg. Damit endet eine Vakanz, die nach dem Weggang von Pfarrer Armin Neuser-Moos als Seelsorger nach Siegen ans „Stilling“ und ins Hospiz entstanden war. Die 59-Jährige begleitet Patienten sowie deren Angehörige. Auch dem Pflegepersonal, den Ärzten sowie Beschäftigten anderer Bereiche steht

sie zur Seite. „Ich möchte vor allem in Krisenzeiten da sein. Viele Menschen sind dankbar, wenn sie in traurigen Momenten mit jemandem schweigen oder ihre Sorgen aussprechen können“, so die Pfarrerin. In den Krankenzimmern begegnen ihr Patienten, die unruhig auf eine Diagnose warten oder sich Gedanken darum machen, wie es nach dem Aufenthalt für sie weiter geht. Neben ihrer Tätigkeit im Krankenhaus ist Susana Riedel-Albrecht Gemeindepfarrerin in der Kirchengemeinde Niederschelden. Im Bethesda zu erreichen ist sie unter: 02734 / 279-4870 sowie per Mail an: susana.riedel-albrecht@diakonie-sw.de (sok)

Goldenes Kronenkreuz für Ilona Schulte und Volker Gürke

Ilona Schulte stand beim Festabend für Ehrenamtliche im Siegener Diakonie Klinikum Jung-Stilling im Mittelpunkt. Die Vorsitzende des Fördervereins Krankenhaus Bethesda in Freudenberg wurde für ihren herausragenden Einsatz mit dem Kronenkreuz der Diakonie geehrt. Vor 150 Gästen lobten die beiden Geschäftsführer Dr. Josef Rosenbauer und Pfarrer Jörn Contag zunächst den unermüdlichen Einsatz der Ehrenamtlichen, die in den Einrichtungen der Diakonie und in den Kirchengemeinden für hilfs- und pflegebedürftige Menschen da sind. „Sie nehmen einen besonderen Part in der Diakonie-Familie ein. Ehrenamtliche verrichten ihren Dienst am Menschen freiwillig – unaufgeregt, ohne Profilierung oder Eigennutz – im christlichen Sinne. Vielen Dank für ihre Ausdauer und ihren Einsatz“, betonte Dr. Josef Rosenbauer.

In seiner Andacht bezeichnete Pfarrer Contag die Ehrenamtlichen als Zeichen dafür, was in der Diakonie wichtig ist. „Ihnen ist der andere nicht egal, weil sie sich in die Menschen hineinversetzen können und sie so behandeln, wie sie es für sich selbst wünschen.“ Wo Nächstenliebe ein Motiv des Helfens sei, da seien auch Diakonie, Kirche und Christus spürbar. Das Kronenkreuz der Diakonie verliehen die Geschäftsführer an Ilona Schulte. Sie ist Mitbegründerin des 2007 ins Leben gerufenen Krankenhaus-Fördervereins. 2008 übernahm sie den Vorsitz. „Wenn Frau Schulte eine Aufgabe übernimmt, macht sie es mit Leidenschaft“, lobte Dr. Rosenbauer.

Ebenfalls über das Kronenkreuz der Diakonie freuen durfte sich Volker Gürke. Nach seinem Abschied als Referatsleiter Diakonisches Profil der Diakonie in Südwestfalen im März, beendete der Burbacher jetzt auch seine hauptamtlichen Tätigkeiten für das Diakonische Werk im Ev. Kirchenkreis Siegen. Bei einem Gottesdienst in der Simultankirche im Wilnsdorfer Ortsteil Obersdorf-Rödgen überbrachte Vorsitzender



Die Diakonie-Geschäftsführer Pfarrer Jörn Contag (links) und Dr. Josef Rosenbauer überreichten das Kronenkreuz an Ilona Schulte.



Volker Gürke (2. von rechts) und Ehefrau Brigitte freuten sich über die Auszeichnung. Pfarrer Jörn Contag (von links), Dr. Wolfgang Böhringer und Superintendent Pfarrer Peter-Thomas Stuberg gratulierten.

Dr. Wolfgang Böhringer Worte des Dankes und der Anerkennung für rund 20 Jahre, in denen Volker Gürke in verschiedenen Funktionen für die Diakonie Verantwortung getragen hatte. „Sie leben Diakonie aus der Wurzel des Evangeliums“, unterstrich Superintendent Peter-Thomas Stuberg. Er hoffe, dass er Gutes bewirkt habe, sagte der Geehrte in einer anschließenden Feierstunde im Gemeindezentrum. Sein Leitwort des Lebens habe er gefunden bei Matthäus 6,33: „Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch das alles zufallen.“ (aba/niz)



Erstmals gemeinsam unter einem Dach arbeiten die Pflegekinderdienste in der Villa Fuchs.

Ort der Gemeinsamkeit: Pflegekinderdienste in der Villa Fuchs

Zum „Tag der offenen Tür“ öffnete die Villa Fuchs in Weidenau ihre Pforten. Unter einem Dach untergebracht sind hier seit kurzem die Pflegekinderdienste der Diakonie in Südwestfalen und des Sozialdienstes katholischer Frauen (SKF). In neuen, großzügigen Besprechungsräumen und liebevoll eingerichteten Spielzimmern finden in erster Linie die Besuchskontakte der Pflegekinder zu ihren leiblichen Eltern statt. Das Team der Villa Fuchs – Christina Bugge, Daniela Herling, Friedegund Läßle, Katharina Peter, Lucia Schnippering, Kira Faulhaber, Klaudia Heinzel sowie Patricia Streckbein (Stadt und Kreispflegekinderdienst) – unterstützt und begleitet Pflegefamilien während des gesamten Pflegeverhältnisses und in den unterschiedlichen Entwicklungsphasen der oftmals traumatisierten Mädchen und Jungen. (sg)

Radfahrer der Mut-Tour besuchten Haus Hohler Weg

Sportliche Radler und vollbepackte Tandems: Bei der bundesweiten Mut-Tour haben fünf Fahrradfahrer im Haus Hohler Weg in Siegen Halt gemacht. Ihr Ziel: sich für einen offeneren Umgang mit Depressionen in der Gesellschaft stark machen. Das Haus Hohler Weg ist eine Einrichtung der Sozialen Dienste der Diakonie in Südwestfalen. Es bietet psychisch erkrankten Menschen ein Zuhause und individuelle Betreuung. Ob auf Tandems, in Kajaks oder beim Wandern: In Teams besuchten die Teilnehmer der Mut-Tour über 50 Orte in Deutschland, so auch die Einrichtung Hohler Weg. Hier stand der Austausch mit den Bewohnern im Fokus. Einrichtungsleiter Johannes Schmidt freute sich: „Es war eine wertvolle Begegnung zwischen unseren Bewohnern und den Teilnehmern der Mut-Tour.“ (nb)

„Wilder Westen“ im Altenzentrum Freudenberg

In einen nordamerikanischen Saloon verwandelte sich der Aufenthaltsraum des Altenzentrums Freudenberg. Der Grund: Ein Herbstfest in der Seniorenpflegeeinrichtung der Diakonischen Altenhilfe Siegerland. Und das stand ganz unter dem Motto „Wilder Westen“. Für Stimmung sorgte Alleinunterhalter Josef Sochocki. Mit Mundharmonika und Gitarre sang er themenbezogene Volkslieder – mitschunkeln war ausdrücklich erwünscht. Dazu gab es abenteuerliche Geschichten rund um Cowboys und Indianer. Neben Musik und heiterer Atmosphäre lud auch der geschmückte Aufenthaltsraum mit einem großen Holzpferd zur Mottofeier ein. Ob Blumenvasen in Form von Reitstiefeln oder aus Holz gesägte Hufeisen – die Senioren der Werkgruppe hatten für die passende Dekoration gesorgt. Ein Westernbuffet rundete die Feier ab. Einrichtungsleiter Erhard Bender war begeistert: „Es ist schön, dass Bewohner und Mitarbeiter in ausgelassener Stimmung zusammen feiern.“ (nb)



„Wilder Westen“ war für Bewohner und Mitarbeiter das Motto im Altenzentrum Freudenberg.

Raum des Rückzuges für die Intensiv

Ein Besuch auf der Intensivstation verlangt Angehörigen oftmals viel Kraft ab. Sie sehen den Patienten, abhängig von medizinischen Instrumenten, im Koma oder auch verletzt. „Um diese Eindrücke zu verarbeiten ist es wichtig, einen Raum des Rückzuges zu haben“, sagt Sandra Gross, Schichtleiterin der Intensivstation im Diakonie Klinikum Jung-Stilling in Siegen. In die Tat umgesetzt werden konnte die Idee mit einer 1500-Euro-Spende des Krankenhaus-Fördervereins. Investiert wurde in Möbel und Dekoration, um den bereits vorhandenen Raum umzugestalten. Die Organisation und Auswahl des Inventars übernahm Eva Schumacher, Fachkraft für Anästhesie- und Intensivpflege. Das Ergebnis überzeugte den Fördervereins-Vorsitzenden Hans-Werner Bieler: „Angehörige müssen wissen, dass sie einen Platz haben, an dem Privatsphäre herrscht.“ Im Angehörigenzimmer finden unter anderem Arztgespräche statt. (sg)



Als Raum des Rückzuges dient das neue Angehörigenzimmer auf der operativen Intensivstation.



Hausnotruf-System: Sicherheit rund um die Uhr



Ambulante Dienste Hilfe in Sekunden-schnelle: Diese Sicherheit bietet das Hausnotruf-System der Ambulanten Diakonischen Dienste. Knapp 2800 „Funkfinger“ wurden bereits installiert.

Viel Zeit nimmt sich Werner Weller, um Interessierte wie Marianne Luckenbach mit dem Hausnotruf-System vertraut zu machen.

Elisa R. ist für ihre 87 Jahre noch sehr rüstig. In ihrer Wohnung lebt sie allein, die Familie kommt regelmäßig vorbei, um nach dem Rechten zu sehen. Eines Nachts passiert es: Elisa R. stürzt in der Toilette, erleidet einen Oberschenkelhalsbruch, kann sich nicht mehr bewegen. Hilfe kommt erst am nächsten Mittag, als der Sohn auf einen Besuch vorbei schaut. Solche Situationen lassen sich vermeiden – mit dem Hausnotruf der Ambulanten Dienste der Diakonie in Südwestfalen.

Einer der Ansprechpartner in Sachen Hausnotruf-System ist Werner Weller. Er ist mittlerweile im Schnitt zwei Mal täglich unterwegs, um die Beratungsgespräche bei den Klienten zu übernehmen. Ganz bequem. Meist im eigenen Wohnzimmer der Interessenten. Heute steht der Besuch bei Marianne Lucken-

bach in Siegen an. Sie hat einen individuellen Termin in der zuständigen Diakonie-Station vereinbart. „Meine Kinder haben mir vom Hausnotruf erzählt, das hat mich neugierig gemacht“, sagt die 77-Jährige. Sohn und Schwiegertochter sind beim Gespräch auch mit dabei. Sie wohnen zwar nebenan: „Aber wir be-

„Wir sind 24 Stunden und sieben Tage die Woche erreichbar. Das gibt den Angehörigen ein gutes Gefühl.“

kommen ja auch nicht alles mit“, sagt das Paar. Marianne Luckenbach kann nur schlecht laufen. Schon der Gang zur Toilette ist beschwerlich. Sollte sie einmal ausrutschen, würden die wenigen Meter bis zum Telefon zur Qual. Den Hausnotruf kann sie leicht in den Alltag

integrieren, wie Berater Werner Weller erläutert. Das Gerät besteht aus zwei Teilen, einer Basis-Station, die an einem zentralen Ort der Wohnung – beispielsweise auf dem Nachtschränkchen oder dem Wohnzimmertisch – aufgebaut wird und dem mobilen „Funkfinger“, so die umgangssprachliche Bezeichnung.

Diesen sollte der Klient immer bei sich haben. Marianne Luckenbach kann den Knopf entweder wie eine Kette um den Hals oder als Armband tragen: „Letzteres gefällt mir besser“, sagt die Seniorin. Kommt sie nun in eine Notlage, drückt sie auf den Knopf am Mobilteil. Sofort wird die Basis-Station aktiv. Per Funk setzt sie den Notruf zur Diakonie-Station ab. Die Mitarbeiter bekommen so auch direkt alle wichtigen Informationen mitgeteilt. Innerhalb von Sekunden wissen sie nicht nur, wer anruft, sondern auch, wo der Hilfesuchende wohnt

und wer seine Angehörigen sind. Über den Lautsprecher am Gerät ist es den Diakonie-Mitarbeitern auch möglich, in direkten Kontakt mit dem Klienten zu treten. Kann dieser nicht mehr mitteilen, was ihm fehlt, läuft die Rettungskette an.

Zunächst versuchen die Helfer, die Angehörigen des in Not Geratenen zu erreichen. Wer im Ernstfall verständigt werden soll, legen die Klienten vorab schon fest. Marianne Luckenbach entscheidet sich für Sohn, Schwiegertochter, Nachbarin – und die Diakonie. „Wir sind 24 Stunden und sieben Tage die Woche erreichbar. Das gibt den Angehörigen ein gutes Gefühl. Mit uns haben sie dann einen festen Rettungsanker, auch wenn sie mal im Urlaub sind“, so Werner Weller. Meist sind es leichte Stürze, die die Klienten veranlassen, auf den Notknopf zu drücken: „In 95 Prozent der Fälle braucht es noch nicht einmal einen Krankenwagen“, sagt der Berater. Oft sei den Senioren schon damit geholfen, wenn jemand vorbeischaute, ihnen aufhilft und sie beruhigt.

Das Hausnotruf-System bietet den Vorteil, dass ältere Menschen möglichst lange im eigenen Zuhause bleiben können: „Die wenigsten wollen in ein Altenheim oder in ein betreutes Wohnen. Da ist der Funkfinger eine gute Alternative“, so Weller. Davon ist auch Marianne Luckenbach am Ende des Gesprächs überzeugt: „Es gibt mir ein Stück mehr Sicherheit im eigenen Zuhause.“ Die Seniorin wartet nun auf die Kolleginnen von Werner Weller, die bei ihr vorbeikommen, um das System einzurichten. Sie werden unter anderem prüfen, wo



der beste Standort für die Basis-Station ist und kontrollieren, wie weit der Empfang des „Funkfingers“ im Haus reicht. In einem Radius von 35 Metern rund um die Basisstation können sich die Klienten im Normalfall problemlos bewegen. Sogar unter der Dusche funktioniert das Gerät. Der „Funkfinger“ schreibt bei der Diakonie in Südwestfalen eine Erfolgsgeschichte. 25 Senioren nutzten das Gerät beim Projektstart im Jahr 2010. Seitdem wurden 2378 Systeme installiert (Stand: November 2018).

417 „Funkfinger“ galt es in diesem Jahr im Einzugsgebiet der 14 Diakonie-Stationen anzuschließen, 82 davon alleine im Bereich der Diakonie-Station Siegen-Süd. Im Jahr 2014 wurde das Verbreitungsgebiet auf die eigenständige Diakoniestation Kreuztal ausgedehnt. 351 Systeme gingen seitdem in Betrieb, 123 allein 2018. **Stefanie Goß**



Das Hausnotruf-System besteht aus zwei Komponenten.

Das Hausnotruf-Team besteht aus (ab 2. von links) Reinhard Schifffner, Anne Bender, Yvonne Herwig und Werner Weller. Schifffners Nachfolge tritt zum 1. Januar 2019 Jürgen Schneider (links) an.



Was der Hausnotruf der Diakonie kostet

Wer sich für das Hausnotruf-System der Diakonie in Südwestfalen entscheidet, zahlt bei der Installation einmalig 49 Euro. Die monatlich anfallenden Kosten von 18,36 Euro werden in den meisten Fällen von den Krankenkassen getragen. Die Voraussetzungen: Der Interessierte ist in eine Pflegestufe eingruppiert und lebt zum größten Teil alleine im eigenen Haushalt.



Beste Qualität: Bauch- und Darmzentrum erhält Gütesiegel

Das Bauch- und Darmzentrum im Diakonie Klinikum Jung-Stilling ist wiederholt ausgezeichnet worden. Für die überdurchschnittlich gute Behandlung von Darmkrebspatienten erhielt das interdisziplinäre Team das Gütesiegel vom Deutschen Onkologie Centrum (DOC). Die Qualitätskontrollen werden extern und unabhängig durchgeführt. Patienten können sich so auf eine nachgewiesene Qualität verlassen. Das Zentrum nimmt seit 2010 an der Überprüfung teil und erhielt das Gütesiegel erstmals im Jahr 2012.

Für die Auszeichnung analysierte die Tochtergesellschaft des DOC, das Westdeutsche Darm-Centrum (WDC), von 2013 bis 2017 halbjährlich 18 medizinische Indikatoren. In den Kriterien erreichte das Krankenhaus nicht nur die vorgegebenen Qualitätsziele, sondern

lag in zahlreichen Aspekten über dem Durchschnitt. Dazu zählt beispielsweise den Darm während einer Vorsorgekontrolle komplett zu untersuchen und vollständig von Polypen zu befreien, Operationen und Chemotherapien bei entsprechenden Tumorstadien durchzuführen und eine Nachsorge einzuleiten. Die Ergebnisse stellte Dr. Mike Meyer, Projektmanager des DOC, vor. Er lobte die von den Mitarbeitern sorgfältig dokumentierten Daten und die guten Werte: „Solche Zahlen erreicht nicht jedes Haus.“ Für Patienten hat der Qualitätsstandard den Vorteil, weit gelegene Universitätskliniken für Diagnose

und Therapie nicht aufsuchen zu müssen. Laut Margrit Völzing, Koordinierende Ärztin des Onkologie-Zentrums (Tumorboard), ließe sich die Anerkennung der Arbeit in dem Bauch- und Darmzentrum ebenso auch an den seit 2013 stetig wachsenden Patientenzahlen ablesen. (sok)



Das Gütesiegel vom Deutschen Onkologie Centrum bezeugt nachgewiesene Qualität bei Darmkrebstherapien.

André Schmidt steht neuem Kuratorium vor Diakonie Klinikum: Vorsitzender wurde einstimmig von Mitgliedern gewählt

André Schmidt ist der Vorsitzende des neuen Kuratoriums für das Diakonie Klinikum. Ihm zur Seite stehen die Stellvertreter Rudolf Kalteich und Wolfram Krämer. 15 ehrenamtliche Mitglieder fördern und unterstützen gemeinsam die Aktivitäten und Vorhaben der Einrichtung an den beiden Standorten Siegen und Freudenberg.

André Schmidt betonte, dass er sich der Verantwortung als Vorsitzender gerne stellt, um die Geschehnisse im Diakonie Klinikum vor allem in der momentanen Phase der Entwicklung und darüber hi-

naus zu begleiten. „Wir als Kuratorium sehen uns als Bindeglied zwischen Diakonie Klinikum, Kirche, Gesellschaft und Politik“, verdeutlichte Schmidt. So fördern die Mitglieder beispielsweise die örtliche Zusammenarbeit mit den Kirchengemeinden und werben dort für ehrenamtliche Dienste, wie die der Grünen Damen und Herren. Zudem stehen sie der Geschäftsführung in Fragen der Arbeit beratend zur Seite und werden bei Entscheidungen von grundlegender Relevanz für die Gesellschaft informiert. Hauptberuflich ist André Schmidt Dezernent für Kinder, Jugend

und Familie, Bildung, Soziales und Wohnen der Stadt Siegen.

Während der jüngsten Sitzung tauschten sich die Mitglieder mit der Geschäftsführung, Vertretern des Verwaltungsrats, den Krankenhaus-Verwaltungsleitern, der Ärzteschaft sowie der Pflegedirektion aus. Im Fokus standen aktuelle und künftige Entwicklungen. „Wir investieren sowohl mit baulichen und technischen Maßnahmen als auch mit Weiterbildungsmöglichkeiten in die Zukunft, um Patienten bestmöglich zu versorgen“, betonte Klinikum-Geschäftsführer Hubert Becher. Ein Ziel sei es, optimale Notfallmedizin anzubieten und noch fehlende Disziplinen zu ergänzen. „Dafür sind wir auf einem guten Weg“, betonte der Medizinische Direktor Prof. Dr. Joachim Labenz. (sok)



Der Vorstand des neuen Kuratoriums fürs Diakonie Klinikum: Vorsitzender André Schmidt (Mitte) sowie seine Stellvertreter Rudolf Kalteich (links) und Wolfram Krämer.

Die Mitglieder des Kuratoriums

Herbert Bethge, Hans-Werner Bieler, Rainer Hübel, Rudolf Kalteich, Eberhard Klaes, Wolfram Krämer, Herbert Kring, Dr. Gerda Mailinger, Matthias Marx, Roswitha Scheckel, André Schmidt, Jochen Schreiber, Ilona Schulte, Horst Siebel und Thomas Weiß.



Geburtsklinik Eine Mama und ihr Baby – fast immer ist das Liebe auf den ersten Blick. Das Team der Geburtshilfe möchte ihre Verbindung von Beginn an stärken und arbeitet nach Kriterien von WHO und Unicef, um als Babyfreundliche Klinik zertifiziert zu werden.



Auf dem Weg zum Zertifikat mit Kuschelfaktor

Ziel: „Babyfreundliche“ Geburtsklinik





Chefärztin Dr. Flutura Dede (links) und die Pflegerische Leiterin Andrea Kühn freuen sich über den Babyboom im Diakonie Klinikum Jung-Stilling. Mit großem Eifer arbeitet die Geburtshilfe daran, von WHO und Unicef das gemeinsame Qualitätssiegel „babyfreundlich“ zu erhalten.

Die Geburtshilfe im Diakonie Klinikum Jung-Stilling möchte babyfreundlich werden. Aber halt – sollte das nicht eigentlich jede Geburtsklinik sein? Liegt das nicht in der Natur der Sache? „Doch“, schmunzeln Chefärztin Dr. Flutura Dede und die Pflegerische Leiterin und Hebamme Andrea Kühn. „Natürlich sind wir das.“ Das möchte das Team der Geburtsklinik aber offiziell bestätigt wissen. Und zwar von niemand geringerem als der Weltgesundheitsorganisation WHO und dem Kinderhilfswerk Unicef. Erfüllen Geburtskliniken die B.E.St.-Kriterien der beiden Institutionen, erhalten sie das Qualitätssiegel der gemeinsamen Initiative Babyfreundlich. B.E.St. steht für Bindung, Entwicklung und Stillen. In zehn Schritten leitet die Initiative die Geburtsklinik auf dem Weg zur Zertifizierung an. Ziel ist es, Eltern und Kind von der Geburt an ein besonders intensives Kennenlernen und den Aufbau einer innigen Verbindung zu

ermöglichen. Eine große Rolle spielen dabei das sogenannte Bonden und das Stillen – denn beides tut Mutter und Kind gut und macht sie stark.

Für eine starke Bindung

Es ist soweit: Nach spannenden Monaten der Schwangerschaft hat der Nachwuchs das Licht der Welt erblickt. Ein Moment, den Eltern wohl nie mehr vergessen und der auch für das Baby prägend ist. Idealerweise haben Mutter und Baby in dieser Zeit Haut-auf-Haut-Kontakt (Bonding). Das Kind erfährt dadurch sofort wieder vertraute Eindrücke wie Wärme, Nähe, Geruch, den Herzschlag und die Stimme von Mutter oder Vater. So kann es sich in Ruhe an die Welt außerhalb des Mutterleibs gewöhnen. Das Kuschneln unterstützt auch den Prozess des „sich Verliebens“ durch eine starke Hormonausschüttung und fördert das erste Stillen. Deshalb ist im Diakonie Klinikum Jung-Stilling die erste Stunde im Kreißaal besonders geschützt und die Hebammen stören

den Haut-zu-Haut-Kontakt nicht für das Wiegen oder erste Untersuchungen. Das gilt auch bei Kaiserschnitten. Das Baby wird noch im OP-Saal auf den Bauch oder das Top der Mutter gelegt und bleibt bis zum Abschluss der OP dort. So werden Mutter und Kind anschließend auch in den Kreißaal gebracht und haben dort Zeit für das erste Kennenlernen und das erste Stillen mit Unterstützung einer Hebamme. Ist es der Mutter nach der Geburt nicht möglich zu „bonden“, kann dies natürlich auch der Vater übernehmen.

Auch noch lange über die erste Zeit nach der Geburt hinaus tut Bonding Baby und Eltern gut. Damit der Nachwuchs es dabei auch kuschelig warm hat, gibt es elastische Bonding-Tops aus Baumwolle. Diese bedecken Brust und Oberbauch und reichen bis zu den Achseln. Es soll gleichmäßig anliegen, aber nicht drücken. Um zu bonden, können Mutter und Vater das Tuch ein wenig nach unten schieben, legen sich ihr Baby bäuch-

lings auf die Brust und ziehen das Tuch wieder nach oben. So ist nur noch der Kopf des Babys frei. Der leichte Druck durch den elastischen Stoff erinnert das Kind an die Enge im Mutterleib und beruhigt es.

Nach der Geburt unzertrennlich

Zu den B.E.St.-Kriterien der Initiative zählt auch, nach dem Konzept der integrativen Wochenpflege zu arbeiten und das 24-Stunden-Rooming-in zu praktizieren. Für Mutter und Kind bedeutet das: Von der Geburt an sind sie rund um die Uhr zusammen. Die Krankenschwestern, Kinderkrankenschwestern und Hebammen betreuen die Mutter, ihren Partner und das Baby als „Familienpaket“. Sie unterstützen beim Stillen, Wickeln, Baden und beraten in allen Fragen, die sich in den ersten Tagen stellen. So können die Eltern den Umgang mit und die Versorgung von ihrem Neugeborenen unter fachkundiger Anleitung lernen. Ziel ist es, die Familie auf die erste Zeit vorzubereiten, die sie gemeinsam zuhause verbringt. Die gemeinsame Zeit in den Tagen nach der Geburt hilft außerdem dabei, eine intensive Verbindung zueinander aufzubauen. Und die Erfahrung zeigt: Babys, die von Anfang an rund um die Uhr bei ihrer Mutter sind, weinen weniger.

Fachkundige Anleitung beim Stillen

Stillen ist nicht nur die natürliche Ernährungsform eines Säuglings, sondern fördert auch die Gesundheit von Mutter und Kind. Muttermilch enthält alle nötigen Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe, ist immer verfügbar, keimfrei und richtig temperiert. Die Abwehrstoffe in der Muttermilch schützen vor Krankheiten. Der Schutz hält teilweise über Jahre an und wirkt Allergien entgegen. Die Verbindung zwischen Mutter und Kind wird durch das Stillen gestärkt und darüber hinaus spart es Zeit, Geld und ist unterwegs sehr praktisch. Außerdem vermindert das Stillen die mütterliche Blutung nach der Geburt, die Gebärmutter zieht sich schneller zusammen und stillende Mütter verlieren rascher an Gewicht.

In der Geburtsklinik des Diakonie Klinikums Jung-Stilling gibt es ausgebildete Stillberaterinnen (IBCLC) mit einer international anerkannten Ausbildung, die Müttern gerne helfen, wenn das Stillen einmal größere Herausforderungen mit sich bringen sollte.

Manchmal gibt es natürlich auch Gründe, die das Stillen verhindern, und nicht jeder Frau liegt das Stillen. Dann steht das Team auch unterstützend beim „Stillen“ mit der Flasche zur Seite. Nach Absprache sind auch schon während der Schwangerschaft erste Termine zur Stillberatung möglich. Sollte die Schwangerschaft oder die Geburt anders verlaufen, als die Eltern es erwartet haben, können sie Termine für lösungs- und bindungsorientierte Gespräche vereinbaren.

Um Frauen beim Stillen zu unterstützen, hat die Geburtsklinik zudem einen Stilltreff initiiert. An jedem zweiten und vierten Mittwoch im Monat können sich Schwangere und Mütter von 10 bis 12 Uhr in entspannter Atmosphäre im Bistro der Geburtsklinik austauschen. Mit dabei sind auch die Still- und Laktationsberaterinnen des Jung-Stillings. Sie helfen bei Stillproblemen, geben Tipps zur Beikost und zum Abstillen und ermutigen die Mütter.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, sechs Monate lang ausschließlich zu stillen. Am Ende des ersten Halbjahres beginnen Kinder, sich für die Ernährung der Erwachsenen zu interessieren und zeigen so, dass sie für den nächsten Entwicklungsschritt bereit sind. Wenn Eltern mit der Beikost beginnen, sollte das Baby aufrecht sitzen können, am Essen interessiert sein und es nicht mehr mit der Zunge hinausschieben, sondern herunter schlucken können. Vor dem fünften Monat sollte es aber keine Beikost geben. Kinder haben bis dahin noch nicht die nötige Reife für andere Lebensmittel außer Muttermilch.

Eltern sollten damit rechnen, dass ihr Baby die Beikost nicht sofort annimmt. Hier ist Geduld gefragt. Nach einer Übergangszeit wird es die neuen Mahlzeiten aber mögen. Ab dem siebten Monat sollten Kinder Beikost bekommen. Ab diesem Alter lernen sie leichter als zuvor, „richtig“ zu essen.

Anne Bach

In zehn Schritten zur Babyfreundlichen Geburtsklinik



1. Schriftliche B.E.St.-Richtlinien haben, die mit allen Mitarbeitenden regelmäßig besprochen werden.
2. Alle Mitarbeitenden so schulen, dass sie über die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten für die Umsetzung der B.E.St.-Richtlinien verfügen.
3. Alle Schwangeren über die Bedeutung und Praxis der Bindungs- und Entwicklungsförderung unter Einbeziehung des Stillens informieren.
4. Den Müttern ermöglichen, unmittelbar ab Geburt ununterbrochen Hautkontakt mit ihrem Baby zu haben. Mindestens eine Stunde lang oder bis zum ersten Stillen.
5. Den Müttern korrektes Anlegen zeigen und ihnen erklären, wie sie ihre Milchproduktion aufrechterhalten können, auch im Falle einer Trennung von ihrem Kind.
6. Neugeborenen weder Flüssigkeiten noch sonstige Nahrung zusätzlich zur Muttermilch geben, außer bei medizinischer Indikation.
7. 24-Stunden-Rooming-in praktizieren – Mutter und Kind bleiben Tag und Nacht zusammen.
8. Zum Stillen/Füttern nach Bedarf ermuntern.
9. Gestillten Kindern keine künstlichen Sauger geben.
10. Die Mütter auf Stillgruppen und andere Mutter-Kind-Gruppen hinweisen und die Entstehung von Stillgruppen fördern.

Neue Ausbildung, neuer Name: Krankenpflegeschule wird PBZ

Ausbildung Ob Gesundheits- und Krankenpfleger, Altenpfleger oder Kinderkrankenschwester: 2020 sollen diese Berufsbilder Geschichte sein. Künftige Interessenten werden dann zu Pflegefachfrauen und -männern ausgebildet. Und die Schule der Diakonie wird zum Pflegebildungszentrum.

www.pbz-diakonie.de

In der Diakonie in Südwestfalen wirft die Reform des neuen Pflegeberufegesetzes schon ihre Schatten voraus: Denn die Krankenpflegeschule erhält einen neuen Namen, der der künftigen Ausbildung zur Pflegefachfrau oder zum Pflegefachmann ein Stück gerechter werden soll. Sie wird umbenannt in Pflegebildungszentrum, abgekürzt PBZ. Da sich nicht nur äußerlich, sondern vor allem innerlich einiges ändern wird, weiß Schulleiter Frank Fehlauer, dass auf ihn und sein Team viel Arbeit wartet.

„Erfolgreiche Absolventen sind künftig breiter aufgestellt und verfügen über ein größeres Spektrum der Weiterentwicklung.“

Die Pflege steht unter Druck. Nicht nur, dass es durch den demografischen Wandel immer mehr Pflegebedürftige gibt. „Zudem sind die Pflegeberufe gerade bei uns in Deutschland immer noch mit vielen Klischees belegt“, schildert Frank Fehlauer. Die derzeit laufende Reform soll dazu beitragen, den Berufsstand attraktiver zu machen.

Die wichtigste Modifikation: Die Ausbildung wird generalistisch durchgeführt. Das heißt, die altersgruppenspezifische Differenzierung der Berufsbilder entfällt. Ist die Abschlussprüfung in der Tasche, sind die Absolventen befähigt, Menschen aller Altersklassen in sämtlichen Institutionen, sei es etwa in Kliniken, Altenheimen oder Kinderkrankenhäusern, zu pflegen. Frank Fehlauer erklärt, wie die Reform in die Praxis umgesetzt

werden soll: „Nehmen wir das Beispiel einer Bewerberin für einen Pflegeberuf. Wer sich in Zukunft dafür interessiert, schickt seine Bewerbungsunterlagen direkt an ein Akutkrankenhaus, ein Altenheim, eine ambulante Pflegestation oder eine Kinderklinik.“ Ist der Ausbildungsvertrag unterschrieben, steht dann dort zunächst der so genannte Orientierungseinsatz auf dem Plan.

400
Stunden...

...also etwa zwölf Wochen, sind im neuen „Lehrbetrieb“ eingeplant, immer begleitet von Unterrichtseinheiten am PBZ. Dann folgen die Pflichteinsätze. Die Auszubildenden kommen in der Alten-, Krankenhaus- sowie ambulanten Pflege zum Einsatz. Zusätzlich gilt es, zwei bis drei Wochen in einer pädiatrischen Einrichtung zu verbringen. Das dritte Ausbildungsjahr umfasst dann unter anderem noch ein dreiwöchiges Praktikum in der Psychiatrie sowie Wahleinsätze in der Rehabilitation oder Palliativversorgung. Am Ende der Lehrzeit steht der Vertiefungseinsatz. 500 Stunden leisten die Absolventen dann noch in dem Haus ab, in dem sie ursprünglich eingestellt wurden.

Ist das Diplom in der Tasche, lautet die korrekte Berufsbezeichnung „Pflegefachmann/Pflegefachfrau“ mit dem Zusatz „Vertiefungseinsatz in Krankenhaus, in der ambulanten Pflege, in der Altenpflege oder in der Pädiatrie“. Mit der neuen Struktur der Pflegeberufe orientiert sich Deutschland an

anderen europäischen Ländern, wie etwa der Schweiz oder Liechtenstein. Fehlauer blickt der Reform positiv entgegen: „Erfolgreiche Absolventen sind breiter aufgestellt, haben künftig flexiblere Möglichkeiten in der Wahl ihres Arbeitsplatzes und verfügen über ein größeres Spektrum der Weiterentwicklung.“ Speziell Altenpfleger hatten es, so Fehlauer, bislang schwer, außerhalb von Altenheimen eine Anstellung zu finden: „Um in einem Krankenhaus zu arbeiten, hatten sie zum Teil in ihren Altenpflegeausbildungen nicht das ausreichende Maß an differenzierten, medizinischen Fachinhalten“, so der Schulleiter.

52
Ausbildungsplätze...

...gibt es im PBZ am Diakonie-Klinikum Jung-Stilling. Jährlich beginnen zwei Kurse mit jeweils 26 Azubis, darunter jeweils zwei von der Helios-Klinik Bad Berleburg und der Celenus-Fachklinik für Neurologie in Hilchenbach. Am 1. März 2020 beginnt für den ersten Kurs die „generalistische Ausbildung“. Fehlauer informiert: „Bis dahin gilt es noch, zahlreiche Veränderungen des neuen Pflegeberufegesetzes umzusetzen, sowohl für die Schule, als auch für die praktischen Ausbildungsstätten.“ Denn: Unter anderem müssen die Bewerbungsverfahren und Prüfungsmodalitäten an die neuen Umstände angepasst werden. Mit der Reform einhergehen auch erhöhte Anforderungen an die Ausbilder in der Praxis. Mehr als 80 Angestellte können die so genannte Praxisanleiter-Qualifikation am Diako-

Für das Team um Schulleiter Frank Fehlauer bringt die Reform des neuen Pflegeberufegesetzes jede Menge Arbeit mit sich.

Diakonie in Südwestfalen
PBZ Pflegebildungszentrum Siegen

Das Logo des Pflegebildungszentrums der Diakonie in Südwestfalen

nie Klinikum vorweisen. „Wer ab 2020 Praxisanleiter werden möchte, muss künftig 300 statt bisher 200 Qualifikationsstunden und jährlich berufspädagogische Fortbildungen von mindestens 24 Stunden vorweisen“, schlüsselt der Schulleiter detailliert auf. Dazu kommt auch noch die Umbenennung der Krankenpflegeschule. Die Marke „PBZ“ gilt es zu etablieren. „Das ist ein enormer Aufwand“, sagt Frank Fehlauer. Momentan läuft die Neu-Beschilderung auf dem Gelände und im Inneren der Bildungsstätte. Zudem wird kräftig die Werbetrommel gerührt. In der Krönchenstadt sind zum Beispiel zwei Linienbusse unterwegs, an deren Seite und Heck das neue Logo nebst Beschriftungen prangt. **Stefanie Goß**

Zwei Linienbusse werben in Siegen für das Pflegebildungszentrum.



Beruf mit Zukunft

Nach der Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger – ab 2020 dann zum Pflegefachmann/-frau – gibt es zahlreiche berufliche Weiterbildungsmöglichkeiten. Mit zweijähriger Berufserfahrung im Anschluss an die Lehre, besteht die Möglichkeit zur Weiterbildung als Fachpfleger für Anästhesie, Intensivmedizin, Operationsdienst oder Hygiene.

Des Weiteren besteht die Option, eine Praxisanleiter-Qualifikation zu erwerben, um später selbst Schüler auszubilden. Der mehrere hundert Stunden umfassende Kurs beinhaltet Unterrichtseinheiten in Pflegewissenschaften und Qualitätsmanagement, Grundlagen der Didaktik und Methodik, Gesprächsführung, Rhetorik und Zeitmanagement. Eine weitere Berufschance bieten die Weiterbildungen zur Stations-, Heim- oder Wohnbereichsleitung.

Zudem gibt es diverse Studiengänge, die den Absolventen des Pflegeberufes offen stehen. Dazu gehören Angebote in Pflegemanagement, Pflegepädagogik und den Pflegewissenschaften.





Stets ein offenes Ohr für die Belange des Einzelnen haben

Eingliederungshilfe Im Freudenberger Haus Euelsbruch ist Cornelia Zimmermann eine Frau der ersten Stunde. Sie kümmert sich um Menschen mit Suchtproblemen, körperlichen, geistigen oder psychischen Beeinträchtigungen. Der Diskurs blickt ihr bei der Arbeit über die Schulter.

Eigentlich startet dieser Arbeitstag im November für Cornelia Zimmermann wie immer. Und trotzdem ist er ein bisschen anders. Denn es ist einer der letzten im Arbeitsleben einer Frau, die im Haus Euelsbruch in Freudenberg von Anfang an dabei war und nun so kurz vor ihrer Rente steht.

Die Schicht beginnt für Cornelia Zimmermann mit der Übergabe im Dienstzimmer. Die Kollegen bringen sie auf den aktuellen Stand. Fast 30 Lebensgeschichten sind es, auf die sich die Fachkraft täglich einzustellen hat. „Die Menschen lernen oft bei uns erst wieder, was es heißt, einen geregelten Tagesablauf zu haben“, erzählt Cornelia Zimmermann. Zuvor bestimmte in der Regel ein Suchtmittel den Zeitplan. Nach dem Austausch mit den Kollegen kommt die 63-Jährige im Haus mit einigen der Bewohner ins Gespräch. Bei dem Austausch geht es um die gesundheitsspezifische Teilhabe. Auch dabei stärkt Cornelia Zimmermann die Eigenverantwortlichkeit der Bewohner. Sie und ihre Kollegen fungieren als Alltagshelfer, begleiten bei Arzt- oder Optikerterminen oder gehen mit zum Einkauf: „Wir greifen immer so unterstützend ein, wie nötig oder erwünscht ist“, sagt die Hünsbornerin.

Das Haus Euelsbruch neben dem Freudenberger Krankenhaus bietet 29 Plätze für Menschen, die in unterschiedlichen Lebensbereichen auf Hilfe angewiesen sind. „Die Menschen kommen zu uns, weil sie aufgrund ihrer Abhängigkeit von Alkohol, teilweise auch von illegalen Drogen oder Tabletten sowie körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen in ihrem bisherigen Lebensumfeld nicht mehr zurecht gekommen sind“, schildert

Cornelia Zimmermann. Einige der Bewohner kennt sie schon seit 15 Jahren. Seit dem Tag, an dem das Haus eröffnete. Da nahm auch die Hünsbornerin ihren Dienst bei den Sozialen Diensten als medizinische Begleitung auf. Der Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt auf der Gesundheitsfürsorge sowie dem Beraten und Begleiten der Bewohner bei medizinischen Fragen. Denn: Infolge jahrelanger, chronischer Alkoholkrankheit kommt es nicht selten zu körperlichen Folgeerkrankungen.

Manchmal ist es aber auch einfach nur wichtig zuzuhören. So wie bei der nächsten Station, dem Zimmer von Frau Mayer (Name geändert). Die Bewohnerin ist gerade von einem Termin beim Arzt zurück. „Alles in Ordnung“, lautete die Diagnose. Nun bleibt für Cornelia Zimmermann noch Zeit, die Weihnachtsdekoration von Frau Mayer zu bestaunen. Dann muss die ausgebildete Krankenschwester weiter. Zweiter Stock. Ihr Büro. Hier sind die Medikamente gut verschlossen untergebracht. Daneben Drogen- und Alkoholtests: „Es gibt immer mal jemanden, der eine Abstinenzunterbrechung hat.“ Ganz unten in einem der Schränke befindet sich eine schwarze Kiste. „Das ist unsere Trauerbox“, sagt Cornelia Zimmermann. Denn natürlich komme es auch vor, dass im Haus jemand verstirbt. Welche körperlichen Schäden speziell der Alkohol anrichten kann, sieht die 63-Jährige Tag für Tag. Kieferkarzinome, Speiseröhrenkrebs, Leber- und Herzversagen, die Liste der Krankheiten ist lang. „Hinter der Sucht verbergen sich aber immer auch Traumata und psychische Probleme. Deshalb ist es im Haus Euelsbruch besonders wichtig, den Menschen neuen Halt zu geben. „Oft sind wir ja die einzigen Bezugspersonen für die Bewoh-

ner. Freunde und Familie haben sich nicht selten schon vor langer Zeit von ihnen abgewandt“, weiß Cornelia Zimmermann. Für sie ist es wichtig, jeden einzelnen Menschen als Individuum anzusehen. „Mit einer ‚Ich-weiß-was-gut-für-dich-ist-Haltung‘ möchten wir nicht arbeiten. Es muss jedem möglich sein, sein eigenes, selbstbestimmtes Leben zu leben,“ so die Fachkraft.

Im Laufe ihres 45-jährigen Berufslebens hat sich für Cornelia Zimmer-

mann viel verändert. „Es ist enorm, wie extrem insbesondere der administrative Bereich angewachsen ist“, sagt die 63-Jährige. Täglich wird das Wichtigste in den Bewohnerakten dokumentiert. Vermerken muss Cornelia Zimmermann unter anderem, wer welche Tabletten nehmen muss, wer sie nicht nehmen wollte oder auch die Diagnosen der Ärzte. Hinzu kommen die wichtigen wöchentlichen Teamrunden, in denen intensiv über die Teilhabeplanung gesprochen wird.

Am 30. November beendete Cornelia Zimmermann ihre berufliche Laufbahn und ging in den Ruhestand. Dem Haus Euelsbruch will sie weiterhin treu bleiben. Schließlich hat sie hier noch eine Sonderaufgabe übernommen: „Ich schneide jedem, der es möchte, die Haare“ erzählt sie und muss dabei lachen. Der „Kundenkreis“ hat sich im Laufe der Jahre ständig erweitert. Wohl auch, da die 63-Jährige auch dabei stets ein offenes Ohr für die Anliegen der Patienten hat. **Stefanie Goß**



Mit einer Übergabe beginnt der Arbeitstag von Cornelia Zimmermann. Die Kollegen bringen sie dabei auf den neuesten Stand.

Cornelia Zimmermann

45 Jahre lang arbeitete Cornelia Zimmermann im sozialen Bereich, Ende November verabschiedete sie sich in den Ruhestand. Nach ihrem Examen als Kinderpflegerin in Siegen nahm die Hünsbornerin ihre Lehre als Krankenschwester im St. Martinus-Hospital in Olpe auf und war zehn Jahre lang in der chirurgischen Abteilung eingesetzt. 1986 absolvierte Cornelia Zimmermann einen Stationsleiterkurs am Ev. Jung-Stilling-Krankenhaus. Danach wurde sie in Olpe auf der „Inneren“ eingesetzt. Seit 1995 arbeitete die heute 63-Jährige mit chronisch Suchtkranken zusammen, zunächst im Heinrich-Krewet-Haus in Wenden und seit 2003 im Haus Euelsbruch.



Haus Euelsbruch

Menschen mit Suchtproblemen finden im Haus Euelsbruch in Freudenberg ein neues Zuhause. 29 Plätze stehen in direkter Nähe zum Diakonie Klinikum Bethesda bereit. Manche Bewohner leben hier dauerhaft, andere sind nur eine gewisse Zeit im 2003 eröffneten Haus Euelsbruch untergebracht. Und zwar solange wie sie brauchen, um ihr Leben neu zu ordnen. Hilfe leisten die rund 30 Mitarbeiter vor allem dabei, eine Tagesstruktur zu erlernen und mit Alltagsproblemen zurecht zu kommen. Dazu gehören gemeinsame Mahlzeiten ebenso wie Arzt- und Behördenbesuche oder das Führen des Haushaltes.



Fragen an den Geschäftsführer



Dr. Josef Rosenbauer

„Gemeinsam viel erreicht“

Interview Ob Baumaßnahmen, Investitionen in Technik, Medizinerbildung oder der Familientag: Dr. Josef Rosenbauer spricht von einem ereignisreichen und intensiven Jahr 2018.

Das Jahr neigt sich dem Ende zu. Wie fällt Ihr Fazit aus? Positiv. Es war ein intensives und ereignisreiches Jahr, in dem wir die meisten unserer Ziele auch erreichen konnten. Die Geschäftsführer wissen, dass das nicht immer einfach war und den Beteiligten an der einen oder anderen Stelle sehr viel abverlangt wurde. Deshalb gilt, auch wenn es sich nach einer Floskel anhören mag, an erster Stelle unserer aufrichtiger Dank den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Was hat sich denn so ereignet? Was war denn so intensiv?

Da genügt ein beispielhafter Blick aufs Diakonie Klinikum. Im „Stilling“ fanden zahlreiche An-, Um- und Ausbaumaßnahmen sowie Sanierungsarbeiten statt. Diese waren alle richtig und wichtig. Da diese aber im laufenden Betrieb durchgeführt werden mussten, beeinträchtigten sie auch teilweise erheblich den Alltag auf den Stationen. Nennen möchte ich die neuen IMC-Bereiche ebenso wie die Kardiologie oder auch die neuen Aufzüge im Gebäudeteil C. Hinzu kamen die Umzüge und Verschiebungen von teilweise ganzen Fachabteilungen. Oder nach der Schließung der Betriebsstätte Kredenzbach auch die Integration und der Aufbau der Geriatrie. Wie gesagt: Es war eine Menge, was die Mitarbeiter nebenbei und oft zusätzlich umzusetzen hatten.

Es wurde auch erheblich in Medizintechnik investiert. Hat die Diakonie in Südwestfalen zuviel Geld?

Nein, hat sie natürlich nicht. Der zweite Hybrid-OP, die Herzkatheterlabore oder der OP-Roboter waren Bestandteile dessen, was wir uns vorgenommen hatten. Wir haben damals gesagt, dass wir

das „Stilling“ auf allen Ebenen ertüchtigen müssen, um es auf Dauer attraktiv und leistungsstark zu erhalten – mit Investitionen in Personal, Technik und Beton. Genau das setzen wir um. Jetzt müssen wir uns alle weiterhin kräftig ins Zeug legen, um wirtschaftlich solide zu bleiben. Es zeigt sich bereits, dass die Schritte richtig waren. Obwohl die Zahl der Patienten in ganz Siegen rückläufig war, haben wir deutlich zugelegt.

Diese Entwicklung sieht aber nicht jeder gerne....

Da wird vieles falsch dargestellt. Wir haben uns immer an die Regeln gehalten. Wir haben unser Einzugsgebiet ausgebaut, weil wir mutige Entscheidungen getroffen haben. Nun können wir Leistungen anbieten, die andere nicht können, zum Beispiel die Mitra-Clips in der Kardiologie. Die Patienten honorieren das und kommen zu uns.

Stichwort Medizinerbildung: Drei Kliniken haben in Siegen eine strategische Allianz und eine Stiftung gegründet. Warum ist das Diakonie Klinikum nicht mit dabei?

Zur strategischen Allianz sage ich nichts. Bei der Stiftung sind wir nicht dabei, weil sie sich nicht darauf konzentriert, was für die Medizinerbildung wichtig ist. Ich erinnere gerne daran, dass Ärzte aus unserem Haus Initiatoren und Motoren waren, dass es in Siegen überhaupt zu einer universitären Medizinerbildung unter der Federführung der Uni Bonn kommen konnte. Deren Kern ist die Lehre und die Forschung, nicht aber die Krankenversorgung. Dabei gibt es zwei Knackpunkte: Erstens ergibt sich die Gefahr einer Regulierung des Wettbewerbs. Wenn eine Stiftung mit darüber entscheiden

möchte, in welchem Krankenhaus welche Leistungen zur Verfügung stehen, dann ist das ein Rückschritt. Zweitens hegen wir Bedenken, dass in die Autonomie und Entscheidungsfreiheit der Krankenhäuser eingegriffen werden könnte. Unsere Bedenken haben wir bereits zu Beginn des Jahres geäußert. Sie wurden lange ignoriert und bis heute nicht ausgeräumt. Dennoch werden wir natürlich alles dafür tun, dass das eigentliche Ziel – die angestrebte Medizinerbildung auf universitärem Niveau in Siegen –, die übrigens ohne das breite Fächerangebot und ohne unsere Vielzahl an Professoren nicht möglich wäre, ein voller Erfolg wird.

Was war für Sie persönlich der Höhepunkt des Jahres 2018?

Der Familientag.

Warum?

Weil ich mit einer so hohen Akzeptanz nicht gerechnet und mich umso mehr darüber gefreut habe. Wer am Familientag teilgenommen hat, der hat sich in der Gemeinschaft der Diakonie wohlfühlt. So etwas auf die Arbeit zu übertragen, ist nicht leicht, aber wir versuchen es beispielsweise, in dem wir etwas für das Wohlbefinden anbieten. Zum Beispiel sportliche und spirituelle Angebote. Auch unsere Gesundheits- und Sozialhotline bietet Hilfe.

Was erwarten Sie von 2019?

Dass es intensiv bleiben wird. In der Altenhilfe stehen Neubauten in Freudenberg und Weidenau an, in der Eingliederungshilfe der Neubau in Bad Laasphe – nur um drei Beispiele zu nennen. Wir haben auch im nächsten Jahr viel vor.

Die Fragen stellte Stefan Nitz.

Fit für die Zukunft Hightech im „Stilling“



Medizintechnik Innovativ und zukunftsgerichtet bleibt das Diakonie Klinikum auch in diesem Jahr seiner Linie treu. Mit einem zweiten Hybrid-OP, Herzkatheterlaboren und einem OP-Roboter investiert das Haus nicht nur in modernste Medizintechnik und Fortschritt, sondern vor allem in das Wohl und die Sicherheit seiner Patienten. Das Ziel: Bestmögliche Medizin für die Region, damit Patienten für komplexe Eingriffe nicht in weit entfernte Kliniken fahren müssen.

Herzmedizin hautnah erleben

Kardiologie Herzmedizin zum Anfassen erleben, einen Blick in die modernen Herzkatheterlabore im Diakonie Klinikum Jung-Stilling werfen, sich bei erfahrenen Spezialisten über moderne Therapien informieren – zum Tag der offenen Tür in der Sektion Kardiologie kamen mehrere Hundert Besucher.

Dass für komplexe Eingriffe am Herzen keine Vollnarkose, sondern lediglich eine örtliche Betäubung an der Leiste oder am Handgelenk nötig ist, hat beim Tag der offenen Tür in der Sektion Kardiologie des Diakonie Klinikums Jung-Stilling für großes Staunen gesorgt. Hunderte Besucher folgten der Einladung in das Siegener Krankenhaus, um einen Tag hinter die Kulissen der Kardiologie zu blicken. Bei Führungen durch die neuen Herzkatheterlabore ließen sie sich von erfahrenen medizinischen Experten die Technik erklären und erfuhren, wie Engstellen, akute Verschlüsse in den Herzkranzgefäßen, undichte Herzklappen sowie Rhythmusstörungen mit modernen und schonenden Verfahren therapiert werden können. „Denn gerade älteren und kranken Patienten, für die eine offene OP zu gefährlich wäre, können wir mit minimalinvasiven Katheter-Techniken wertvolle Lebensqualität zurückgeben“, sagte Prof. Dr. Dursun Gündüz, Leiter der Sektion Kardiologie.

Im Herzkatheterlabor werden bei elektrophysiologischen Eingriffen unter örtlicher Betäubung an der Leiste, per Röntgenkontrolle dünne Katheter über die Vene bis ins Herz vorgebracht. Im Anschluss können elektrische Vorgänge im Herzen vermessen, das Innere des Herzens dreidimensional dargestellt und zeitgleich ein gestörter Herzrhyth-

mus behandelt werden. Auch Engstellen oder Verschlüsse in den Herzgefäßen können mit einem winzigen Katheter-Zugang über das Handgelenk lokalisiert und in ein und derselben Prozedur mittels Gefäßstütze (Stent) behandelt werden. In der Regel können Patienten unmittelbar nach der Untersuchung vom Kathetertisch aufstehen und erleben hierdurch einen enormen

„Wir können mit minimalinvasiven Katheter-Techniken wertvolle Lebensqualität zurückgeben.“

Professor Dr. Dursun Gündüz
Leiter Sektion Kardiologie

Komfort und Sicherheitsgewinn. „Bei diesen komplexen Eingriffen muss der Brustkorb nicht geöffnet oder der Herzschlag angehalten werden. Patienten sind wach, nehmen aktiv an der Untersuchung teil. Auf Wunsch operieren wir unter ihrer Lieblingsmusik“, erzählte Privatdozent Dr. Damir Erkapic, Leiter der Rhythmologie (Elektrophysiologie) bei den Führungen. Gleich neben den Herzkatheterlaboren schauten sich die Besucher auch eine im Aufbau befindliche Intermediate Care Station (IMC) an. Sie besteht aus fünf Patientenzimmern und einer zentralen Stationseinheit. Die IMC-Station ist die dritte ihrer

Art im Stilling. In direkter Nähe und auf einer Ebene zur Diagnostik, sollen hier kardiologische Patienten versorgt werden, die keine Intensivstation brauchen, aber rund um die Uhr überwacht werden müssen. „Wir möchten unseren Patienten die beste Herzmedizin bieten, damit sie für komplexe Eingriffe nicht in weit entfernte Kliniken fahren müssen und Zeit verlieren“, betonte Klinik-Geschäftsführer Hubert Becher.

Prof. Dr. Joachim Labenz, Direktor Innere Medizin, eröffnete den Tag mit einem Grußwort in der Krankenhaus-Cafeteria. Prof. Dr. Dursun Gündüz informierte über Notfallmanagement in der Kardiologie und moderne Therapien. Privatdozent Dr. Damir Erkapic widmete sich modernen Therapieverfahren aus Sicht des Rhythmologen. Privatdozent Dr. Wolfgang Schiller, Kommissarischer Leiter der Herzchirurgie im Universitätsklinikum Bonn, stellte moderne Therapieverfahren aus Sicht von Herzchirurgen vor und betonte die bereits bestehende enge Kooperation mit der Sektion Kardiologie des Jung-Stilling-Krankenhauses.

Beliebt waren auch die Infostände, an denen die Besucher selbst aktiv werden konnten. Krankenpflegeschüler kontrollierten den Blutdruck. Die Medizinische Fachangestellte Ina Souretis zeigte an einer Reanimationspuppe, wie Ersthelfer im

Ernstfall reagieren müssen und übte mit großen und kleinen Besuchern die lebensrettende Herzdruckmassage. Darüber hinaus gewährten Experten Einblicke in die moderne Diagnostik und Therapie von Herzrhythmusstörungen, Klappenfehlern, Herzinfarkt und Co. Mit Gefäßstützen und Kathetern zum Anfassen erklärten Mitarbeiter der Kardiologie den Besuchern, welche Verfahren mit Bypässen und Stents es gibt, um lebensgefährlich verengte Gefäße wieder zu öffnen.

Medizintechnikunternehmen zeigten modernste Technologien, die in der Kardiologie des Diakonie Klinikums angewendet werden. Hierzu gehören Verfahren wie der intravaskuläre Ultraschall oder die optische Kohärenztomographie (OCT), bei denen ein etwa ein Millimeter kleiner Katheter in die Herzkranzgefäße eingeführt wird und mit dessen Hilfe Engstellen dreidimensional sichtbar gemacht werden können. Gleich daneben wurden Ablationsverfahren bei Vorhofflimmern demonstriert. Die Präsentation von Herzschrittmachern, Defibrillatoren, Herzunterstützungssystemen und Ereignisrecordern fand gleichfalls große Resonanz. Abgerundet wurde das Programm mit einem Infostand der Deutschen Herzstiftung und einem Rettungswagen im Außenbereich der Klinik, wo Experten Rede und Antwort standen.

Anne Bach



Die Herzdruckmassage verlangte Kraft.



Pflegeschüler kontrollierten den Blutdruck.



Höhepunkt des Kardiologie-Tages waren die Führungen durch die modernen Herzkatheterlabore. Oberarzt Dr. Johannes Rixe erklärte den neugierigen Besuchern die Hightech-Geräte.



In der vollbesetzten Cafeteria stellte Prof. Dr. Dursun Gündüz moderne Therapieverfahren vor.



An den Infoständen erklärten Experten verschiedene Verfahren mit Bypässen und Gefäßstützen.

TECHNIK vom Feinsten: Wie Roboter im OP helfen

Robotik In puncto Technik gilt das Diakonie Klinikum Jung-Stilling in der Region seit jeher als innovativ und ist dabei weit mehr als auf der Höhe der Zeit. Mit zwei Investitionen in Millionenhöhe hat das Haus in diesem Jahr seinen Ruf gefestigt. Hauptprofiteure des zweiten Hybrid-OPs und des OP-Roboters Da Vinci sind die Patienten.

Auf dem Operationstisch liegt eine Patientin mit einem lebensbedrohlichen Aortenaneurysma. Um sie herum fährt ein robotergesteuerter Röntgenbogen. Er fertigt präziseste Aufnahmen von ihren Gefäßen. Sie helfen dem Chirurgen, seine Instrumente durch die feinen Adern zu navigieren. Einige Türen weiter kreisen vier steril eingepackte Roboterarme über einem Patienten mit Prostatakrebs. Geschickt bohren sich die Metallarme durch winzige Löcher in den Körper. Währenddessen sitzt einige Meter entfernt der Chirurg, konzentriert, seinen Kopf vertieft in eine Konsole und steuert die Arme millimetergenau per Joystick. Was wie ein Science-Fiction-Film klingt, ist im Diakonie Klinikum Jung-Stilling in Siegen gelebter Alltag. Roboter gewinnen in der Medizin immer größere Bedeutung. Das Stilling ist dabei einmal mehr auf der Höhe der Zeit. In den Hybrid-OPs produzieren Röntgenroboter während des Eingriffs detaillierte 3D-Aufnahmen in Echtzeit. Hochpräzise, zitterfrei und beweglicher als die menschliche Hand unterstützt der Da Vinci-Roboter im Zentral-OP als verlängerter Arm des Chirurgen bei besonders filigranen Eingriffen. Die Roboter sind kein Ersatz für erfahrene Chirurgen. Sie sind unterstützende Assistenten, die bestimmte Eingriffe präziser, sicherer und teilweise sogar erst möglich machen.

Investition in zweiten Hybrid-OP

Seit Ende September ist im Ev. Jung-Stilling-Krankenhaus ein zweiter Hybrid-OP in Betrieb. Hauptprofiteure davon sind die Patienten in der Gefäßchirurgie, Neurochirurgie, Kardiolo-

gie und Unfallchirurgie. Ein Risiko bei Eingriffen besteht für Operateure nicht selten darin, mit ihren Instrumenten überhaupt erst einmal an die zu operierende Stelle zu gelangen. Oft kommt es dabei auf den Millimeter an. Der Hybrid-OP macht genau das möglich. Er verbindet Chirurgie und Bildgebung. Eine robotergesteuerte Röntgenanlage erlaubt während der Operation dreidimensionale Aufnahmen von Gefäßen, den großen Schlagadern, vom Gehirn oder der Wirbelsäule in höchster Präzision. Das Gerät ist auf einem Roboterarm installiert, den Chirurgen per Joystick beliebig um den Patienten herum steuern können. So erhält der Operateur in Echtzeit detaillierte Einblicke in den Körper und kann seine Instrumente genauestens navigieren. Operation und Diagnostik sind im Hybrid-OP zur gleichen Zeit möglich. Weil die Eingriffe ohne größere Schnitte erfolgen, läuft die OP für Patienten schonender, schneller und sicherer ab. Die Wunde heilt rascher, Patienten haben weniger Schmerzen und können die Klinik früher verlassen.

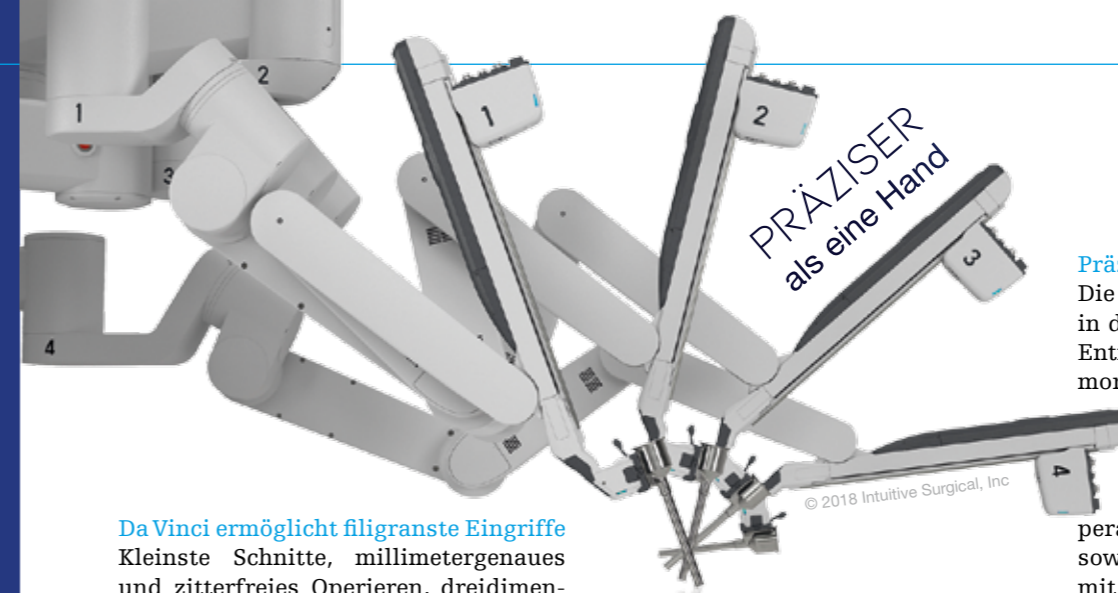
Mehr Sicherheit für Risikopatienten

Der Hybrid-OP macht Hoch-Risiko-Eingriffe nicht nur erst möglich, sondern auch sicherer und schonender. Kranke und ältere Patienten, für die eine offene OP zu gefährlich wäre, können in ihm versorgt werden. Aneurysmen in der Hauptschlagader müssen nicht mehr zwangsläufig mit einem offenen Bauchschnitt operiert werden, sondern können von Gefäßchirurgen per Punktion in der Leiste mit einer Gefäßstütze (Stent) behandelt werden. Undichte Herzklappen operieren Kardiologen mit

dem Hybrid-OP minimalinvasiv. Neurochirurgen können einen Hirntumor zielgenau ansteuern und noch während der OP eine Röntgenkontrolle durchführen. Überdies hilft die detaillierte Ansicht der Gefäße Unfallchirurgen bei komplexen Beckenbruch-Operationen. Bei Bedarf können Ärzte jederzeit von einem minimalinvasiven Eingriff in eine offene Operation übergehen.

Erster Hybrid-OP schnell ausgelastet

Mit dem ersten Hybrid-OP sorgte das Diakonie Klinikum im vergangenen Jahr für Furore. „Die Anschaffung hat sich bewährt“, bilanzieren die Geschäftsführer Dr. Josef Rosenbauer und Hubert Becher. Da der Hybrid-OP seine Auslastungsgrenze rasch erreicht hatte, fiel im späten Frühjahr die Entscheidung, früher als ursprünglich vorgesehen, für einen zweiten Hybrid-OP. „Wir haben die Ärzteteams verstärkt. Der Patientenzulauf, auch über die Region hinaus, ist extrem gestiegen“, sagt Becher. „Da diese komplexen Operationen nicht an jeder Klinik angewendet werden können, hat sich das Haus ein Alleinstellungsmerkmal in der Region herausgearbeitet.“ Die Entscheidung für den Hybrid-OP sei eine strategische gewesen, denn das Klinikum habe ein Konzept, wie es in den nächsten Jahren aussehen soll. „Die Gefäßchirurgie spielt dabei eine große Rolle. Sie unterliegt einem völligen Wandel“, erklärt Rosenbauer. „Immer mehr Eingriffe erfolgen minimalinvasiv.“ Durch den Hybrid-OP hätten sich die Leistungen der Gefäßchirurgie innerhalb eines Jahres verdoppelt. Die baulichen und räumlichen Voraussetzungen für den zweiten Hybrid-OP waren bereits gegeben.



Da Vinci ermöglicht filigranste Eingriffe

Kleinste Schnitte, millimetergenaues und zitterfreies Operieren, dreidimensionale Bildkontrolle, weniger Komplikationen, schnellere Erholung, mehr Sicherheit für Patienten: Nach dem Hybrid-OP hat das Diakonie Klinikum Jung-Stilling seine medizinisch-technischen Möglichkeiten im Bereich roboter-gestützter Chirurgie nochmals erweitert: Ein OP-Roboter-System mit dem Namen „da Vinci X“ zog in den Zentral-OP der Klinik ein. Der vierarmige Operationsroboter zählt zur neuesten Generation seiner Klasse und kommt im Bereich minimalinvasiver Operationen, auch Schlüsselloch-Operationen genannt, zum Einsatz. Urologie, Gynäkologie, Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie sowie die Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie können das Roboter-System nutzen.

Operationen zum Entfernen der Prostata, von Tumoren des Enddarms, der Speiseröhre, der Bauchspeicheldrüse und der Leber können mit der modernen Roboter-Technik besonders exakt und schonend durchgeführt werden. „Am 2. November konnten wir den ersten Patienten an der Prostata operieren und haben damit gleichzeitig die erste Da-Vinci-Operation in Siegen durchgeführt“, erzählt Dr. Peter Weib, Chefarzt der Urologie. Der Da Vinci-Roboter unterstützt Chirurgen bei äußerst filigranen Eingriffen. Statt am OP-Tisch zu stehen, sitzt der Operateur in einer zwei bis drei Meter entfernten Konsole und steuert per Joystick die Instrumente im Patienten. Durch eine dreidimensionale Full-HD-Videokamera mit mehr als zehnfacher Vergrößerung hat er während des Eingriffs Sicht auf feinste Strukturen. Die Eingriffe werden über zentimeterkleine Bauchschnitte durchgeführt. Die Bewegungen der vier Instrumentenarme werden vom Chirurgen selbst ausgeführt und hochpräzise und zitterfrei übertragen. Die Kame-

ra lässt sich über Fußpedale steuern. Das System ist sowohl für Operateure als auch für Patienten vorteilhaft. Die Eingriffe können deutlich schonender durchgeführt werden. „Sie profitieren von geringem Blutverlust, haben weniger Schmerzen, kleinere Wunden und Narben und erholen sich schneller als nach herkömmlichen Operationen“,



Die Konsole ist das Kernstück des Da Vincis.

sagt Weib. Während offene Operationen zum Entfernen der Prostata über einen zehn Zentimeter großen Schnitt erfolgen, müssten mit dem OP-Roboter nur kleine Schnitte für die Instrumente gemacht werden. So ermöglicht der Roboter ein sicheres und schonendes Entfernen der Vorstehdrüse – eine sonst eher beschwerliche OP. „Beim kleinsten Fehler besteht die Gefahr, dass der Patient sein Leben lang unter Inkontinenz oder Erektionsstörungen leidet“, so der Chefarzt der Urologie.

Präziser als die menschliche Hand

Die robotische Chirurgie wird vor allem in der Urologie zum nervenschonenden Entfernen der Prostata, bei Nierentumorentfernungen und plastisch-rekonstruktiven Verfahren eingesetzt. Aber auch komplexe Eingriffe wie das radikale Entfernen der Harnblase, Niereneingriffe oder Tumoreoperationen am Dickdarm und Rektum sowie Operationen im Brustkorb sind mit dem Da Vinci-System schonend möglich. Weib erläutert die Vorteile für Operateure: „Das System bietet ihnen ein gestochen scharfes Bild. Sie sitzen in einer ergonomisch optimalen Position. Selbst während stundenlanger, komplexer Eingriffe können sie in entspannter Körperhaltung hochkonzentriert arbeiten. Die Roboterarme lassen sich noch flexibler als die eigenen Hände einsetzen und laufen nicht Gefahr, zu ermüden.“ Der Roboter gleiche sogar Zittern aus.

Das System – in Amerika entwickelt, dort fast flächendeckend im Einsatz – kann mit Ultraschall, Tischsteuerung, Tumornavigation und Bildgebung kombiniert werden. „Roboter und digitale Technologien sind aus unseren Operationssälen nicht mehr wegzudenken. Seine Präzision ist durch Menschenhand nicht zu überbieten und erweitert die Behandlungsmöglichkeiten unserer chirurgischen Disziplinen“, betont Hubert Becher. „Mit der Investition möchten wir unseren Patienten die bestmögliche Versorgungsqualität bieten, unseren Standort fit für die Zukunft machen und attraktiv für Nachwuchs in Medizin und Pflege sein.“ Vor der Inbetriebnahme im November wurden Chirurgen, Anästhesisten und OP-Per-

„Roboter und digitale Technologien sind aus unseren Operationssälen nicht mehr wegzudenken.“

sonal in intensiven Trainingseinheiten international standardisiert geschult. Parallel dazu bereiteten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus verschiedenen Bereichen engagiert und mit Hochdruck die Inbetriebnahme vor. **Anne Bach**

Kompetenznetz wächst und entwickelt sich stetig weiter

Urologie 28 Mediziner und zahlreiche Therapeuten aus Nordrhein-Westfalen, Hessen und Rheinland-Pfalz haben sich im Kompetenznetz Prostata zusammengeschlossen. Jüngst behandelte das Team um Dr. Peter Weib den 1500. Patienten im „Jung-Stilling.“

Sechs Jahre ist es her, dass das Kompetenznetz Prostata im Diakonie Klinikum Jung-Stilling gegründet wurde. Einen Meilenstein hat das Team um Dr. Peter Weib jetzt erreicht: In der Abteilung wurde der 1500. Patient behandelt. „Dieses Wachstum ist langsam, stetig und gesund“, sagt der Zentrumsleiter. Die Zukunft wird einige Herausforderungen bereit halten. Erste große Aufgabe ist die derzeit laufende Rezertifizierung des Kompetenznetzes.

„Prostatazentrum Siegen-Wetzlar“: So lautet die neue Bezeichnung des Zentrums um Dr. Weib. Mitte des Jahres fand die Fusion mit dem Prostatazentrum in Wetzlar statt. Nun steht das Audit des Dachverbandes der Prostatazentren Deutschlands (DVPZ) ins Haus, mit dem Ziel, auch weiterhin das Zertifikat als geprüftes Prostatazentrum zu erhalten. Dem Ergebnis blickt der Urologe gelassen entgegen: „Wir übererfüllen die Anforderungen“, sagt er. Unter seiner Ägide haben sich mittlerweile 28 Mediziner und diverse Therapeuten aus unterschiedlichen Sparten zusammengeschlossen. Urologen sind genauso vertreten, wie Nuklearmediziner oder Radiologen. Seit elf Jahren ist Dr. Weib als Chefarzt tätig: „In dieser Zeit hat sich die Medizin schon stark verändert“, sagt der 52-Jährige. Besonders auffallend: „Wir brauchen starke Teams. Ein Chefarzt, der die Mannschaft hinter sich als Selbstverständ-

lichkeit annimmt oder gar vergisst, kommt alleine nicht weiter.“ Deshalb wird im Kompetenznetz auch großer Wert auf den Austausch der Mediziner gelegt, beispielsweise mit regelmäßigen Videokonferenzen. „Dann findet immer ein Austausch auf Augenhöhe statt“, sagt Dr. Weib. Konstruktive Kritik ist dabei ausdrücklich erwünscht.

„Die demografische Entwicklung macht unsere Sparte zum Trendfach der Zukunft.“

Genauso wichtig wie der interne Austausch, ist laut dem Urologen aber auch der „Blick über den Tellerrand“ hinaus, sprich der Vergleich mit den anderen, gut 20 Prostatazentren in Deutschland. Zentrumsleitertreffen und Kongresse müssen dafür besucht werden. Wichtiger Teil des Arbeitsalltages ist indes auch das Auswerten von Statistiken am Dienstcomputer. Zentral werden die Da-

ten zunächst vom Dachverband erfasst. „Aber nur mit der genauen Analyse und entsprechender Reaktion darauf können wir uns auch verbessern“, so Dr. Weib. Den Zahlenwerken misst er eine große Bedeutung für die Zukunft bei, gerade auch im Hinblick auf die jüngst gegründete Lebenswissenschaftliche Fakultät an der Universität Siegen. „Die Versorgungswissenschaft, in deren Zentrum der Kranken- und Gesundheitsbereich steht, wird weiter in den Fokus des Interesses rücken“, erklärt der Arzt. Handlungsbedarf bestehe noch in Sachen Früherkennung:

„Männer sehen Krankheiten immer noch als Stigma an, Frauen sind ganz anders sozialisiert.“ Während der Besuch beim Gynäkologen für Frauen schon in Jugendjahren zur Normalität gehöre, warteten Männer mit dem Arztbesuch so lange, bis sie Beschwerden verspüren, die nicht von alleine wieder verschwinden. Dabei komme es bei Prostatakarzinomen – genau wie bei allen anderen Krebsarten – auf eine möglichst früh einsetzende Therapie an. Dr. Weib und seine Kollegen empfehlen deshalb regelmäßige Gesundheitschecks für Männer ab 45 Jahren, bei einem erhöhten Krebsrisiko in der Familie bereits fünf Jahre früher. Ermittelt wird bei den Kontrollen unter anderem der so genannte PSA-Wert. Darunter versteht der Fachmann ein „Prostata-spezifisches Antigen“, ein Eiweiß, das von den Zellen der Prostata gebildet wird und unter anderem für die Verflüssigung des Samens sorgt. Ist dieser Wert erhöht, kann dies unterschiedliche Ursachen haben, wie etwa eine einfache Entzündung oder eben ein Karzinom. „Der PSA-Wert ist kein Tumormarker, aber in der Hand des geübten Mediziners ein sehr guter Wert“, sagt Dr. Weib. „Die Urologie wird sich in den kommenden Jahren weiter verändern“, so der Chefarzt: Die demografische Entwicklung macht unsere Sparte zum Trendfach der Zukunft.“



www.jung-stilling.de

Mit dem „Da Vinci“ hat die Robotik im OP des Diakonie Klinikums Jung-Stilling Einzug gehalten. Beim Thementag wurde der Roboter vorgestellt.

Bis zum Jahr 2030, so belegen es Studien, werden die Fälle – ambulant wie stationär – um etwa 20 Prozent ansteigen. „Hinzu kommt, dass die Tumorchirurgie immer mehr Raum einnehmen wird. Wir bekommen immer schwierigere Fälle“, sagt Dr. Weib. Dies mache den Einsatz neuer Techniken unumgänglich.

Das Team im Diakonie Klinikum Jung-Stilling in Siegen operiert unter anderem auch schon mit einem Roboter, dem Da Vinci X. Zudem sind Forscher laut Dr. Weib dabei, eine Alternative zum PSA-Test zu entwickeln: „10 bis 15 Jahre wird es aber sicherlich noch dauern, bis uns eine brauchbare Option zur Verfügung steht.“

Stefanie Goß



Nicht nur im OP, sondern auch am Computer verbringt Dr. Peter Weib viel Arbeitszeit.

Da Vinci-Roboter war der „Stargast“

Hunderte Interessierte haben den Urologie-Thementag „Blase, Niere, Prostata – Robotik in der Urologie“ besucht. „Stargast“ im Diakonie Klinikum Jung-Stilling war dabei der Da Vinci-OP-Roboter. Dieser konnte von den Gästen vor Ort selbst ausprobiert werden. An der Konsole des Gerätes bildeten sich Schlangen, als es daran ging, die Pedale und Handgriffe des Roboters zu bedienen, der die Bewegungen dann millimetergenau umsetzte. Interesse zeigten die Besucher auch an der Greenlight-Laser-Simulation, einer Therapie, die insbesondere bei gutartigen Vergrößerungen der Prostata zum Einsatz kommt. Dazu gab es Vorträge, bei denen Dr. Weib die Eingriffe mit dem Da Vinci-Roboter bei gut- und bösartigen Prostata-, beziehungsweise Blasen- und Nieren-Tumoren fokussierte. Der Chefarzt der Neurochirurgie und Medizinische Direktor Prof. Dr. Veit Braun ging auf die „Medizin 4.0“ ein. Des Weiteren umfasste das Programm Gesundheits-Checks, ein Beckenbodentraining sowie diverse Infostände, an denen sich auch das Kompetenznetz Prostata und die Selbsthilfegruppe Prostata präsentierten. (sg)



Bildgebung, OP-Roboter und Konsole: die Komponenten des Da Vinci-Roboters.

© 2018 Intuitive Surgical, Inc



Im Traumazentrum ist Teamarbeit oberstes Gebot

Unfallchirurgie Ob auf der Skipiste, beim Heimwerken oder am Arbeitsplatz: Unfälle passieren überall. Oft kommen die Beteiligten mit dem sprichwörtlichen blauen Auge davon. Um die schweren Fälle kümmert sich das Team um Chefarzt Prof. Dr. Antonio Krüger im überregionalen Traumazentrum.

Im Diakonie Klinikum Jung-Stilling ist alles zu finden, was es für die Versorgung Schwerstverletzter braucht. Immer auf Abruf im Schockraum ist das Basisteam. Dieses besteht aus einem Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, einem Weiterbildungsassistenten in Orthopädie und Unfallchirurgie, einem Anästhesisten, einem Neuro- und Allgemeinchirurgen, einem Radiologen sowie zwei Chirurgie-Pflegekräften, einer Pflegekraft Anästhesiologie, einer medizinisch-technischen Radiologiefachkraft und dem Transportpersonal. Zudem besteht, so Chefarzt Professor Dr. Antonio Krüger, auch mit den anderen Fachabteilungen des Hauses – wie zum Beispiel mit der Klinik für Neurochirurgie oder der Klinik für Intensivmedizin und Anästhesie – sowie deren Teams eine enge Kooperation.



Perfekte Arbeit im Team: Die Notaufnahme im Diakonie Klinikum Jung-Stilling ist als überregionales Traumazentrum zertifiziert.

Von Medizinern aller Disziplinen wird das Basisteam im Ernstfall unterstützt, denn: „Richtig gute Schwerverletztenversorgung funktioniert nur im Team“, sagt Prof. Dr. Krüger. Dies zeigte sich vor ein paar Monaten auch, als ein junger Mann mit einer Stichverletzung eingeliefert wurde. Der Patient hatte ein Loch im Herz – und überlebte. „Der Anästhesist handelte schnell, der Röntgenarzt wusste sofort, auf was es beim CT ankam und Unfall-, Allgemein- und Gefäßchirurg konnten die Wunde mit Hilfe sehr guten OP-Personals schnell verschließen“, so Krüger.

Der hohe Versorgungsstandard wurde von der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU) bereits zertifiziert. Diese unterscheidet zwischen drei Arten von Traumazentren. Die höchste Versorgungsstufe ist in den überregionalen Zentren vorhanden. Rund 140 Schwerstverletzte wurden im Jahr

2017 im Diakonie Klinikum Jung-Stilling gezählt. Bei den meisten von ihnen war Oberarzt Dr. Jörn Worbes, Leiter der Zentralen Notaufnahme (ZNA), als Erster vor Ort. „Wenn er den Alarm am Piepser auslöst, kommen alle gerannt“, sagt Prof. Dr. Krüger. Die Koordination im Schockraum übernehmen Anästhesist und Unfallchirurg. „Wir müssen in erster Linie sehr entscheidungsfreudig sein“, schildert der Chefarzt. Zum einen muss der Patient schnell erstversorgt werden. Zum anderen geht es in der Notaufnahme darum, die Experten anderer Fachgebiete mit zu alarmieren. „Ob Gynäkologe, Gefäß- oder Neurochirurg, im vergangenen Jahr haben wir alle Spezialgebiete gebraucht“, erinnert sich Krüger. Erfreulich sei, auf leistungsfähiges und hochspezialisiertes Personal zurückgreifen zu können: „Wir sind, wenn es darauf ankommt, alle Freunde, Helfer und Verbündete.“

Das Traumazentrum ist im Umkreis von rund 60 Kilometern die einzige überregionale Versorgungsstation. „Damit stehen wir auf einer Stufe mit den Häusern in Köln, Marburg, Gießen oder Mainz“, so Prof. Dr. Krüger. Die Mannschaft des Jung-Stilling-Krankenhauses ist auch für Extremereignisse, wie etwa ein Zugunglück, gut gerüstet: „Dann greift ein Katastrophenplan, der von der Geschäftsführung und der Anästhesie maßgeblich erarbeitet wurde. Im Idealfall bleiben wir aber vom Inkrafttreten verschont“, so Krüger.

Auf einen hohen Grad an Technik und Equipment kann die Notaufnahme im Jung-Stilling zurückgreifen: „Einer unserer Vorteile ist sicherlich auch der durch unsere Anästhesisten besetzte Hubschrauber“, sagt der Unfallchirurg. „So kann der Patient schon vor der Tür der Notaufnahme optimal versorgt

werden.“ Doch auch das Personal ist speziell geschult. Prof. Dr. Krüger und leitender Oberarzt Dr. Michael Pausch sind Experten im Bereich der Handchirurgie. „Dieses Gebiet wird gerade im Zusammenhang mit Arbeitsunfällen immer wichtiger“, sagt der Chefarzt. Mit dem leitenden Oberarzt Christoph Fleischhacker und Oberärztin Dr. Anja Morgner kann er zudem auf zwei Mediziner im Bereich der speziellen Unfallchirurgie zurückgreifen. Diese Zusatzqualifikation umfasst – zusätzlich zur Facharztkompetenz – die Behandlung von Verletzungen höherer Schweregrads und deren Folgezuständen sowie die Organisation, Kontrolle und Durchführung der Behandlung von Schwerverletzten. Komplettiert wird die Riege durch die Fachärzte Dr. Ralf-Achim Grünther und Wassim Hassan. Fünf Oberärzte und neun Assistenten sind in der Abteilung angestellt.

Im Frühjahr steht dann für die Fachabteilung eine besondere Herausforderung an. Denn im März soll die Rezertifizierung des überregionalen Traumazentrums erfolgen. Vermehrt soll der Fokus dabei auf das Ausbildungskonzept gelegt werden. Den Aufgaben stellt sich das Team um Prof. Dr. Krüger gerne: „Hier sind alle sehr motiviert. Wenn es darauf ankommt, wird zielgerichtet Gas gegeben.“

Stefanie Göß



Ein großes Team um Chefarzt Prof. Dr. Antonio Krüger (4. von links) ist im Diakonie Klinikum Jung-Stilling für die Schwerverletzten-Versorgung im Einsatz.



Das Konzept „TraumaNetzwerk“

Um Schwerverletzte überall in Deutschland optimal versorgen zu können, wurde vor rund zehn Jahren das Konzept „TraumaNetzwerk“ der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU) ins Leben gerufen. Im so genannten „Weißbuch Schwerverletzten-Versorgung“ sind Maßgaben zur Struktur, Organisation und Ausstattung in der bundesweiten Schwerverletzten-Versorgung zusammengefasst. Oberstes Ziel: Qualität und Sicherheit sollen in den Krankenhäusern und Kliniken optimiert werden. Zertifiziert werden drei Versorgungsstufen: lokale, regionale und überregionale Traumazentren. Diese unterscheiden sich unter anderem in der Personalstärke, aber auch in den medizinischen Gerätschaften der Notaufnahme, wie etwa Röntgengerät, Ultraschall oder CT. Die Erstversorgung und das anschließende Überweisen des Schwerverletzten an den Spezialisten stehen im lokalen Traumazentrum im Fokus. Die Aufgabe der regionalen Traumazentren beinhaltet die umfassende Notfall- und Definitivversorgung von Schwerverletzten. Ausreichende Intensiv- und Operationskapazitäten müssen hier vorgehalten werden.

Am Diakonie Klinikum Jung-Stilling befindet sich ein überregionales Traumazentrum. Behandelt werden können hier außergewöhnlich komplexe und seltene Verletzungsmuster. Um das Zertifikat zu erlangen, müssen auch Sonderaufgaben – wie etwa Aus-, Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen oder Details in Sachen Katastrophenschutz – erfüllt werden. Zudem ist der Personalbedarf immens. Das Schockraumteam besteht aus mindestens fünf Ärzten und fünf weiteren Mitarbeitern, wie etwa Pflegekräften – und das für nur einen schwerverletzten Patienten.

Bundesweit sind bislang 53 Traumazentren zertifiziert.



Kaffee ist viel besser als sein Ruf

Ernährung Schwarz, mit Milch, auf Eis, als Latte Macchiato, Espresso, Cappuccino oder im Kännchen: Kaffee ist das beliebteste Heißgetränk der Deutschen. Der schlechte Ruf des Muntermachers hinterlässt aber einen bitteren Beigeschmack. Er soll den Blutdruck steigern, das Herz belasten und den Magen reizen. Ernährungsexpertin Dr. Gisela Labenz indes beruhigt: Kaffee in Maßen hat sogar gesundheitsfördernde Eigenschaften.

Dr. Gisela Labenz →



Auf der Arbeit angekommen – im Büro, im Stationszimmer, in der Hausmeisterwerkstatt oder „to go“ im Pflegemobil – erst mal einen Kaffee trinken. Viele Menschen behaupten, dass sie ohne ihren geliebten Wachmacher nicht leistungsfähig sind. Für andere gleicht der Start in den Tag ohne Kaffee einer Katastrophe. Die Kaffeemaschine gehört am Arbeitsplatz wie auch zu Hause selbstverständlich zum Inventar. Und egal, ob zur Dienstbesprechung, morgendlichen Teamsitzung, in der Pause oder nach Feierabend zum Kuchen – Kaffeetrinken ist allgegenwärtig und ein geselliges und beliebtes Ritual. Wer Besuch empfängt, bietet eine Tasse Kaffee an.

Trotzdem fragen sich die Menschen immer wieder: „Ist Kaffee nun gesund oder ungesund?“ Echte Genießer interessiert das nicht die Bohne. Sie wissen nur eines: Ohne Kaffee ist der Tag gelaufen. „Kaffee ist aus der Schmutzdecke raus und hat für die Gesundheit mehr Vorteile als viele Leute den-

ken“, sagt Ernährungsexpertin Dr. Gisela Labenz vom Medizinischen Zentrum Siegerlandflughafen in Burbach.

Die Deutschen lieben Kaffee. Pro Tag trinkt jeder Bürger durchschnittlich fast einen halben Liter. Früher war das schwarze Gold ein Luxusartikel für Wohlhabende. Heute ist Kaffee ein Alltagsgetränk, wird wegen seiner wachmachenden Eigenschaften geschätzt. Kaffee wirkt belebend, steigert die Konzentrationsfähigkeit und verbessert das Kurzzeitgedächtnis. Dafür verantwortlich ist das enthaltene Koffein, ein Alkaloid, das zu den psychoaktiven Substanzen gehört. In hohen Dosen sind diese Stoffe giftig. In Maßen regen sie das zentrale Nervensystem und das Herz an. Auch in Arzneimitteln ist Koffein häufig Bestandteil, zum Beispiel in Kopfschmerz- und Migränetabletten. Es sorgt für eine bessere Aufnahme der Wirkstoffe und wirkt schmerzlindernd. Koffein gelangt über das Blut ins Gehirn und hemmt dort das Hormon Adenosin, das den Körper auf Mü-

digkeit einstellt. Koffein weitet die Blutgefäße und stimuliert die Muskelaktivität im Darm. „Bei Senioren kann Koffein eine paradoxe Reaktion auslösen und sie eher müde als wach machen. Ältere Leute haben unter Umständen eine bessere Nachtruhe, wenn sie vor dem Zubettgehen eine Tasse trinken“, erzählt Labenz.

„Trink nicht so viel Kaffee, das ist ungesund“ heißt es oft. Lange Zeit galt das beliebteste aller Heißgetränke als Flüssigkeitsräuber. →



Ein Genussmittel

Labenz kann beruhigen: „Bis zu vier Tassen am Tag zählen zur Flüssigkeitsaufnahme.“ Sie empfiehlt, es wie die Italiener zu machen und zusätzlich ein Glas Wasser zu trinken. Denn als Durstlöcher sollte Kaffee nicht eingesetzt werden. Dafür eignen sich Trink- und Mineralwasser, kalorienarme Schorlen und Tees besser.

Die verbreitete Annahme, wer Bluthochdruck hat, darf keinen Kaffee trinken, bezeichnet die Ernährungsexpertin als überholt. „Koffein treibt den Blutdruck zwar kurzfristig hoch, langfristig erhöht regelmäßiges Kaffeetrinken allerdings nicht den Druck in den Gefäßen. Kaffee ist für Bluthochdruck-Patienten also durchaus erlaubt. Bei moderatem Konsum senkt Kaffee sogar das Risiko an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken“, sagt Labenz. Doch bevor Kaffeeliebhaber nun euphorisch eine Tasse nach der anderen in sich hineinschütten, sollte klar sein: Jeder Körper bringt andere gesundheitliche Voraussetzungen mit. Jeder Mensch verträgt Kaffee anders. Wer raucht und einen ungesunden Lebensstil pflegt, den schützt auch nicht die tägliche Tasse Kaffee vor gesundheitlichen Risiken.

Der braune Bohnensaft wirkt sich überdies positiv auf das sogenannte Mikrobiom aus. Es bezeichnet die Gesamtheit aller Mikroorganismen im Körper. Allein im Darm tummeln sich Billionen verschiedener Bakterien, die bei der Immunabwehr und Verdauung mitwirken. „Kaffee puscht die nützlichen Darmbakterien“, erklärt Labenz. Auch Frauen nach den Wechseljahren können laut Expertin von Kaffee profitieren. Verschiedene Studien kommen zu dem Ergebnis, dass Kaffee das Risiko für Depressionen senkt. Zudem gibt es Hinweise darauf, dass regelmäßiger Konsum mit einem reduzierten Risiko an Krankheiten wie Parkinson, Alzheimer und Demenz verbunden ist. Die Ursache dafür sei aber noch nicht geklärt, so die Medizinerin.

Je nach Bohne und Zubereitung enthält Kaffee zahlreiche zellschützende Antioxidantien. Dabei handelt es sich um Mikronährstoffe, die den Körper dabei

unterstützen, den täglichen Kampf gegen freie Radikale – das sind aggressive Sauerstoffmoleküle – aufzunehmen. Sie schaden den Zellen und wirken unter anderem beim Entstehen von Krebs mit. Zu den bekanntesten Antioxidantien im Kaffee gehören Chlorogensäuren. Sie haben zahlreiche positive Eigenschaften, wirken beispielsweise leberschützend, vermindern Entzündungen im Körper und senken das Risiko an Krebs zu erkranken. Chlorogensäuren

„Kaffee puscht die nützlichen Darmbakterien.“

Dr. Gisela Labenz
Ernährungsmedizinerin

entstehen erst beim Rösten der grünen Kaffeebohnen. Wenn sie zu stark geröstet werden, kann das die Antioxidantien zerstören und Acrylamid wird freigesetzt, das wiederum das Risiko für Krebskrankheiten erhöhen kann. Hellbraun geröstete Bohnen sind somit gesünder als dunkle Röstungen.

Nach einer üppigen Mahlzeit gönnen sich viele Menschen ein Tässchen Espresso, um ihre Verdauung in Schwung zu bringen. Die im Kaffee enthaltenen Säuren, Gerb- und Bitterstoffe sowie Koffein können tatsächlich die Verdauung positiv beeinflussen. Sie regen die Beweglichkeit des Magens und Darms an, stimulieren die Produktion von Magensäure und erhöhen den Gallefluss. Reflux-Patienten mit Sodbrennen sollten allerdings Vorsicht walten lassen. Die ohnehin schon gereizten Schleimhäute können durch das Getränk zusätzlich angegriffen werden. Bekömmlicher für Magen und Darm ist übrigens Filterkaffee. Automaten zerhackeln Bohnen nur. Gefiltert enthält das Pulver weniger Gerb- und Bitterstoffe. Je nach Sorte, Röstdauer und Zubereitung ist Kaffee mehr oder weniger gut bekömmlich. Espresso gilt als magenschonender, weil die Bohnen länger geröstet und dabei mehr Säuren abgebaut werden.

Die Behauptung, dass Kaffee süchtig macht, würde die Ärztin nicht unter-

schreiben. „Die Menschen sind abhängig von ihren Ritualen. Sie können sich darauf verlassen, dass sie sich besser fühlen, wenn sie eine Tasse trinken. Das liegt an seiner belebenden Wirkung.“ Ist Kaffee nun gesund oder ungesund? „Das kommt darauf an“, antwortet Dr. Gisela Labenz. Wer bestimmte Krankheiten hat oder Medikamente einnimmt, die sich mit Kaffee schlecht vertragen, kann seinem Körper schaden. Wer schlecht schläft, sollte abends keinen Kaffee mehr trinken oder lieber ganz verzichten. Auch Schwangere sollten möglichst wenig Kaffee trinken, denn das Koffein erhöht den ohnehin schon hohen Herzschlag des ungeborenen Kindes von über 120 Schlägen pro Minute. „Kaffee ist aber eher in der guten, als in der schlechten Ecke anzusiedeln“, so die Expertin. Kaffee allgemein als Gesundheitsdrink zu bezeichnen, wäre jedoch falsch, denn seine positiven Effekte hängen von unterschiedlichen Faktoren ab. Gisela Labenz: „Kaffee ist ein Genussmittel, von dem sich die Menschen etwas gönnen dürfen – besonders für ein gutes Mikrobiom.“

Anne Bach

Kaffee kochen im Büro: Was ist zu beachten?

Wer am Arbeitsplatz Kaffeemaschine, Wasserkocher und Co. aufstellen möchte, muss sie einer technischen Prüfung unterziehen lassen. Für jede Einrichtung der Diakonie in Südwestfalen gibt es hierfür speziell geschulte Mitarbeiter. Ansprechpartner auf dem Gelände des Diakonie Klinikums Jung-Stilling ist die Elektroabteilung. Mitarbeiter in anderen Einrichtungen der Diakonie können sich an ihre Einrichtungsleitungen und Haustechniker wenden, die das Anliegen dann entsprechend weiterleiten. Elektrische Fehler und unentdeckte Schäden könnten zu einem Kurzschluss und zu Sach- und Personenschäden führen – sogar zu einem Brand. Die Prüfer untersuchen die Geräte auf Fehler, versehen sie mit einem Prüfsiegel sowie einem Barcode und hinterlegen sie im Computersystem. Geprüft werden sie fortan einmal im Jahr. Beim Aufstellen einer Kaffeemaschine sollten Mitarbeiter unbedingt auf einen stabilen und schwer entflammaren Untergrund achten.

Ernährungsmythen: Was wirklich dran ist an Omas Weisheiten

Nicht nur um den beliebten Wachmacher Kaffee ranken sich zahlreiche Mythen. Auch bei den Eigenschaften und Effekten anderer Lebensmittel scheiden sich die Geister. Schon die Großmutter hatte zahlreiche Ratschläge rund ums Essen parat: Roher Teig verursacht Bauchschmerzen, warmes Bier hilft gegen Erkältung, Karotten sind gut für die Augen. Manche Theorien halten sich hartnäckig über Generationen hinweg. Einige davon sind widerlegt, andere stimmen nur zum Teil, wieder andere sind wirklich wahr. Ernährungsmedizinerin Dr. Gisela Labenz hat verbreitete Ernährungsmythen einmal unter die Lupe genommen.



Bei Durchfall: Cola und Salzstangen

„Das ist nicht wirklich hilfreich“, sagt Dr. Gisela Labenz. Vor allem die große Menge an Zucker, die sich in Cola-Getränken befindet, wirkt bei Durchfall eher kontraproduktiv. Zucker kurbelt das Ausscheiden von Wasser an und verstärkt zusätzlich den Flüssigkeitsverlust. Salz hingegen bindet Wasser. „Entscheidend bei der Wahl von Haus- und Heilmitteln ist die Ursache der Durchfall-Beschwerden.“ Eine bessere Alternative als Cola und Salzstangen sind zum Beispiel Kohletabletten. Zudem sollten Kranke viel Flüssigkeit aufnehmen, um so ihren Wasser- und Mineralienhaushalt wieder entsprechend auszugleichen.

Käse schließt den Magen

Ein üppiges Mahl mit Käse zu beenden, ist ein beliebtes Ritual. Nicht umsonst findet sich die gemischte Käseplatte in zahlreichen Speisekar-

ten direkt hinter der Dessertauswahl. Gouda, Camembert und Co. schließen tatsächlich die Magenöffnung zum Darm. „Das liegt an dem hohen Fettanteil im Käse“, erklärt Dr. Labenz. „Wenn fettreiches Essen in den Magen plumpst, ist dieser damit erst einmal eine ganze Weile beschäftigt. Das sogenannte Bauchhirn meldet den Fettanteil an das Gehirn und der Magen- ausgang schließt sich. So verbleibt Käse länger im Magen und es stellt sich ein Sättigungsgefühl ein.“

Schokolade macht glücklich

Ein kleines Stück vom braunen Glück und die Welt ist wieder in Ordnung. Zahlreiche Schokoladenliebhaber behaupten felsenfest, dass sie sich nach dem Genuss der Süßigkeit besser fühlen. Da ist wohl auch tatsächlich etwas dran. „Schokolade und das darin enthaltene Tryptophan setzt im Gehirn das Hormon Serotonin frei, das glück-

lich macht und ein wohliges Gefühl auslösen soll. Die schlechte Nachricht ist: „Die glücklich machenden Stoffe sind in Schokolade gering dosiert. Depressionen heilen kann Schokolade leider nicht“, so die Ernährungsmedizinerin. Trotzdem kann ein Stückchen Schokolade die Seele verwöhnen. So verbinden viele Menschen mit Schokolade positive Emotionen und Erlebnisse oder aber Erinnerungen an die Kindheit. Der amerikanische Schriftsteller Richard Paul Evans sagte übrigens einmal: „Schokolade ist Gottes Entschuldigung für Brokkoli.“

Gemüse kochen zerstört Nährstoffe

Stimmt. Beim Kochen verliert Gemüse tatsächlich wertvolle Mineralstoffe und wasserlösliche Vitamine. Dazu gehört zum Beispiel auch das wasserlösliche Vitamin C. Dr. Labenz empfiehlt Gemüse im Dampf zu garen, anstatt es in kochendes Wasser →

zu geben, um Nährstoffe zu erhalten. Fettlösliche Vitamine wie E, D, K und A benötigen dagegen ein bisschen Fett (zum Beispiel Butter), um vom Körper aufgenommen werden zu können.

Täglich drei Liter Wasser trinken

Falsch. Die Behauptung, wer fit und gesund bleiben möchte, muss täglich drei Liter Wasser trinken, ist überholt. Die Menge des täglichen Flüssigkeitsbedarfs richtet sich nämlich nach dem individuellen Körpergewicht. „30 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht sind ideal“, erklärt die Ärztin. Doch Wasser ist nicht gleich Wasser. „Wer seinem Körper etwas Gutes tun möchte, sollte darauf achten, dass der Natriumgehalt zwischen 30 bis 130 Milligramm pro Liter liegt.“ Natriumchlorid bindet Wasser und hilft dem Körper es zu speichern. Ist der Natriumgehalt zu gering, wird der Körper eher entwässert. Das Leitungswasser im Siegerland ist übrigens sehr gesund und reich an Nährstoffen.

Vitamin C schützt vor Erkältung

„Die Einnahme von Vitamin C bietet keinen Schutz vor einer Erkältung. Aber: Vitamin C stärkt die Abwehrkräfte“, erklärt die Ärztin. Besonders gute Vitamin C-Lieferanten seien Zitrusfrüchte wie Orangen oder Zitronen. Von Brausetabletten rät Labenz ab. Vitamine können im Verbund mit den Fasern der Früchte besser vom Körper aufgenommen werden als isoliert in einer Tablette.

GRÜNER POWER-SMOOTHIE

Für starke Abwehrkräfte

Zutaten:

- 80g frischer Grünkohl
- 1/4 Bund frische Petersilie
- 1 Banane
- Saft einer 1/2 Zitrone
- Saft 1 Orange
- ein daumengroßes Stück Ingwer
- 1 Dattel
- 1 Esslöffel Chia
- 200 ml Wasser

Alle Zutaten in einen Mixer geben oder mit einem Stabmixer glatt pürieren.

Cranberries gegen Blaseninfekte

Vor allem Frauen werden häufig wieder und wieder von unangenehmen Blasenentzündungen und Harnwegsinfekten geplagt. Weil sie eine kürzere Harnröhre haben, können Bakterien schneller eindringen und unangenehme Schmerzen auslösen. Verschiedene wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass Cranberries tatsächlich einen vorbeugenden Effekt im Hinblick auf Blasenentzündungen haben. Täglich eingenommen als Saft oder zum Beispiel Trockenfrüchte können sie also helfen. Die Inhaltsstoffe der roten, säuerlichen Beeren sorgen dafür, dass es Bakterien schwerer haben sich anzusiedeln. Um Blasenentzündungen vorzubeugen, ist viel Trinken allerdings obligatorisch.

Abends essen macht dick

Wer nach 18 Uhr nichts mehr isst wird rank und schlank – das behaupten zumindest viele Diäten in Magazinen und Zeitschriften. Klingt also ganz einfach, ist aber laut Ernährungswissenschaftlerin Labenz falsch. Es kommt auf die Gesamtmenge von Kalorien an, die ein Mensch zu sich nimmt im Verhältnis zu seinem Verbrauch. Die Ernährungsexpertin empfiehlt aber: „Wer sein Gewicht halten möchte, sollte abends nicht mehr als 70 Gramm Kohlenhydrate zu sich nehmen.“ Das entspricht etwa einer mittelgroßen Kartoffel. „Unser Kohlehydratspeicher kann über Nacht nicht mehr als 70 Gramm aufnehmen. Alles, was darüber ist, wird vom Körper als Fett gespeichert.“

Warmes Bier hilft bei Erkältung

Die Nase läuft, der Hals kratzt und der Kopf dröhnt. Bei einer Erkältung fallen so manchen etliche Hausmittel ein, die helfen sollen. Dazu gehört auch die Empfehlung, warmes Bier zu trinken. Klingt ziemlich unappetitlich, kann aber tatsächlich Linderung verschaffen. Die im Hopfen enthaltenen Bitterstoffe und ätherischen Öle sollen den Schlaf fördern, der zur Erholung beiträgt, und antibakteriell wirken. Auch in Hustensäften ist häufig Alkohol beigemischt. Dr. Labenz hat

dazu eine klare Meinung: „Alkohol ist ein Suchtmittel, das ich meinen Patienten nie empfehlen würde. Zudem entzieht Alkohol dem Körper Wasser, was bei einer Erkältung einen weiteren negativen Effekt auslösen würde.“

Roher Teig macht Bauchschmerzen

Für Kinder und Erwachsene ist es das Größte: Die Backschüssel mit dem rohen Kuchen- oder Plätzchenteig auslöpfeln. Mit drohendem Finger sagten dann einige Mütter: „Davon bekommst du Bauchschmerzen.“ „Das ist ein Mythos“, sagt Labenz, die selbst gerne drei Löffel Teig in der Schüssel lässt, um ihn zu naschen. Bauchschmerzen könne der rohe Teig eventuell bei Menschen verursachen, die einen empfindlichen Magen oder Unverträglichkeiten haben. Also auf die Löffel, fertig, los.

Schimmel einfach entfernen

Wer das Marmeladenglas aufschraubt und Schimmel entdeckt, entfernt ihn einfach schnell mit einem Löffel. „Das würde ich nicht machen“, so Labenz. Denn: Schimmelpilze verändern das Mikrobiom und können zu Magen-Darm-Infekten führen. Zudem können die Sporen bereits weiter in die Marmelade gewachsen sein, als das mit bloßem Auge zu erkennen ist.

Karotten sind gut für die Augen

„Ja, das stimmt“, bestätigt die Ernährungswissenschaftlerin. Denn Karotten enthalten viel Betacarotin. Das ist eine Vorstufe des Vitamin A. Es unterstützt verschiedene Körperfunktionen, so auch die Sehkraft, und sollte täglich aufgenommen werden. Noch mehr Vitamin A enthalten Gemüsesorten wie Brokkoli, Grünkohl oder Spinat. Labenz: „Wichtig ist, dass bei der Aufnahme immer etwas Fett hinzugefügt wird, da der Mensch Vitamin A sonst nicht aufnehmen kann.“

Anne Bach

Kita kehrt zurück und wird größer und größer und größer

Betreuung Die Diakonie in Südwestfalen ist bald wieder Träger eines Kindergartens. Die Einrichtung an der Siegener Hengsbachstraße wird zudem um zwei Gruppen erweitert. 55 Jungen und Mädchen werden derzeit in der Einrichtung betreut. In Zukunft sollen hier rund 95 Kinder spielen dürfen.



55 Jungen und Mädchen besuchen derzeit den Kindergarten oberhalb des Diakonie Klinikums Jung-Stilling. Nach Abschluss der Baumaßnahme soll es rund 95 Plätze geben. Damit wächst die Einrichtung an der Hengsbachstraße von drei auf fünf Gruppen an.

Oberhalb des Jung-Stilling-Krankenhauses rücken demnächst die Baumaschinen an. Der Grund: Der Kindergarten an der Hengsbachstraße erhält einen Anbau. Zwei neue Gruppen sollen hinzukommen. Und es gibt noch eine Neuigkeit: Ab August 2019 geht die Trägerschaft der Betreuungsstätte von den Evangelischen Kindertagesstätten im Kirchenkreis Siegen (EKiKS) zurück an die Diakonie in Südwestfalen, speziell ans Diakonie Klinikum.

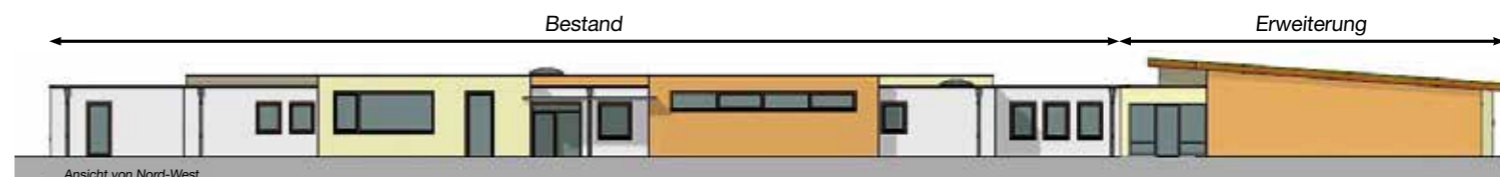
55 Jungen und Mädchen werden derzeit in drei Kindergartengruppen betreut. „Wenn die Baumaßnahme abgeschlossen ist, verfügt die Kindertagesstätte über rund 95 Plätze“, informiert Dr. Jörn

Baaske, Personaldirektor der Diakonie in Südwestfalen. Und er verrät noch weitere Zahlen: „Die Plätze für Kinder, die unter drei Jahre alt sind, werden von derzeit 14 auf später dann etwa 21 anwachsen.“ Jungen und Mädchen ab vier Monaten bis zum Schulalter werden im Kindergarten aufgenommen. 45 Jahre lang gab es an der Virchowstraße unterhalb des Krankenhauses den inzwischen abgerissenen Kindergarten in Trägerschaft der Diakonie. Mit dem Bezug des Neubaus an der Hengsbachstraße ging die Kita im Frühjahr 2015 in die Trägerschaft von EKiKS über. „Mit der Rückübernahme hoffen wir unter anderem auf mehr Eigenverantwortung bei der Vergabe der Plätze“, so Dr. Baaske. Schließlich wird die

Kindertagesstätte in Teilen auch als Betriebskindergarten genutzt – und sehr gut angenommen: „Die Anfragen überschreiten derzeit die Kapazitäten“, so der Personaldirektor.

Sobald der Bauantrag genehmigt ist, können die Arbeiten starten. Zwei neue Gruppen sollen entstehen, dazu kommen Mehrzweck- und Aufenthaltsräume nebst Sanitäranlagen, Flure und Wirtschaftsräume. Die Kosten für die Maßnahme werden auf rund 1,1 Millionen Euro geschätzt. Momentan läuft die Suche nach geeignetem Personal auf Hochtouren. Das jetzige Team soll nach dem Umbau laut Dr. Baaske von fünf bis sieben weiteren Vollzeitkräften unterstützt werden.

Stefanie Goß



Die Pläne sind schon ausgearbeitet. Sobald der Kindergarten-Bauantrag genehmigt ist, können die Bagger an der Hengsbachstraße anrücken.



Spendable Gäste: Waffelaktion des Fördervereins hilft Senioren

Der Förderverein des Hauses Obere Hengsbach in Siegen hat Bewohner, Angehörige und Mitarbeiter zu Waffeln und Kaffee eingeladen. Dabei zeigten sich die Gäste spendabel und hinterließen den Mitgliedern freiwillig Geldbeträge. Am Ende landeten knapp 130 Euro in der Vereinskasse. Darüber freute sich Fördervereins-Schatzmeister Hans-Gerhard Schumacher: „Dass spendet wurde, obwohl wir eingeladen hatten,

zeigt die Wertschätzung gegenüber dem Seniorenpflegeheim und dem Team.“ Für die Förderer ist klar, dass die Café-Einladung wiederholt werden soll. Jetzt steht für sie erst einmal der Kauf einiger Weihnachtsgeschenke für Bewohner und Mitarbeiter auf der Agenda. Mittelfristiges Ziel des Vereins ist es, das Areal vor dem Haus für die Heimbewohner in einen gemütlichen Gartenbereich umzugestalten. (sg)



Beim Social Day luden die Krankenpflegeschule der Diakonie in Südwestfalen und der Förderverein des Diakonie Klinikums Jung-Stilling zu bunten Mitmach-Aktionen ein.

Aktionstag mit Gewinnspiel und Gesundheitstipps

Mitmachen erwünscht: Förderverein des Diakonie Klinikums Jung-Stilling und Krankenpflegeschule der Diakonie in Südwestfalen luden zum Social Day ein.

Ein großes Programm wurde beim Social Day geboten, zu dem die Krankenpflegeschule der Diakonie in Südwestfalen sowie der Förderverein des Krankenhauses vor und ins Foyer des Diakonie Klinikums Jung-Stilling in Siegen eingeladen hatten. Während die Gesundheits- und

Krankenpflegeschüler den jüngsten Besuchern Herzen ins Gesicht malten, frischten die älteren Gäste ihre Kenntnisse in der Herz-Lungen-Reanimation auf. Ferner gab es Infos zur Gesundheits- und Krankenpflegeausbildung sowie zum Freiwilligen Sozialen Jahr. Abgerundet wurde der Tag mit dem Waffelbacken und einem Gewinnspiel, bei dem geschätzt wurde, mit wie vielen Ballons das Diakonie-Auto im Eingangsbereich gefüllt war. In Erinnerung an Johann-Heinrich Jung-Stilling – Namensgeber der Einrichtung – wurde eine Dokumentation über das Leben des Siegerländers vorgeführt. (sok)

Gefühle sind nicht dement

Die Angehörigen von Menschen mit Demenz standen beim Forum Gesundheit im Diakonie Klinikum Jung-Stilling in Siegen im Fokus. Dabei appellierte Birgitt Braun vom Demenz-Servicezentrum Region Südwestfalen: „Es hilft, sich ein Netzwerk aufzubauen und Aufgaben zu verteilen.“ Für pflegende Angehörige sei es laut der Expertin wesentlich, sich selbst nicht zu überfordern und sich frühzeitig helfen zu lassen. Zum Beispiel bieten ehrenamtliche Helfer stundenweise Betreuungsangebote an. Ambulante Pflegedienste unterstützen bei der Grundpflege, in Tagespflegereinrichtungen werden sie in Gesellschaft beschäftigt und mit Mahlzeiten versorgt. Besonders wichtig: Ein wertschätzender Umgang mit den Erkrankten: „Gefühle werden nicht dement. Auch wenn das Gedächtnis schwindet, die Emotionen bleiben“, betonte Birgitt Braun. (sok)



Gab Tipps für Angehörige von Demenzkranken: Birgitt Braun.

Edle Tropfen treffen auf edlen Gesang

Edle Tropfen und edlen Gesang haben die Bewohner im Haus Höhwäldchen in Wilnsdorf genossen. Beim Weinfest lauschten sie dem Auftritt des Operettenduos Margery und Lida Hartmann. In der Einrichtung der Diakonischen Altenhilfe Siegerland sangen die Schwestern aus Bochum und animierten das Publikum zum Mitklatschen und Mitsummen. Bereits zum zweiten Mal traten die Geschwister im Haus Höhwäldchen auf. „Der erste Auftritt begeisterte die Senioren so sehr, dass wir die Damen erneut einluden“, freute sich Ergotherapeutin Birgit Weber, Leiterin des Sozialen Dienstes. Für die jungen Frauen ist es etwas Besonderes, in einem Altenheim zu singen. Denn die Lieder sind den Senioren meist noch aus der Jugendzeit bekannt. „Ältere Menschen können krankheitsbedingt oft keine Konzerte mehr besuchen. Da ist es schön, sie zu erreichen“, so Margery Hartmann. (sok)



Operettenmelodien erklangen beim Weinfest im Haus Höhwäldchen.

Herzige Kissen für Brustkrebspatientinnen

Landfrauen Rabenscheid spenden 50 Kissen an das Onkologische Therapiezentrum

Liebevoll selbstgenähte Kissen in Herzform, die Schmerzen lindern und Trost spenden: 15 Landfrauen aus Breitscheid-Rabenscheid haben 50 Herzkissen für Brustkrebspatientinnen des Onkologischen Therapiezentrums am Diakonie Klinikum Jung-Stilling gespendet. Das Onkologische Therapiezentrum bietet 18 Plätze in hellen Räumen mit freundlicher Atmosphäre. Dort erhalten Patienten an fünf Tagen in der Woche ambulante Chemotherapien.

Die Kissen vermitteln nicht nur das Gefühl, dass jemand an einen denkt, sondern sie verringern auch Wundschmerzen nach einem chirurgischen Eingriff. Unter den Arm geklemmt, reduziert das Herzkissen den Druck auf die Operationsnarbe und entlastet die Lymphgefä-

ße. Sonja Wehr bekam während ihrer Chemotherapie im Onkologischen Therapiezentrum ein Kissen geschenkt und stieß mit der Idee, selbst welche anzufertigen und zu verschenken, auf offene Ohren bei ihren Landfrauen. „Mit den Herzkissen können wir unseren Patientinnen etwas Gutes tun und Mut schenken“, freute sich Sabine Arndgen, pflegerische Leiterin des Onkologischen Therapiezentrums. Klinikum-Verwaltungsleiter Fred-Josef



Selbstgenähte Herzkissen überreichten die Landfrauen Rabenscheid im Onkologischen Therapiezentrum des Diakonie Klinikums Jung-Stilling.

Pfeiffer bedankte sich bei den Frauen: „Wir freuen uns über jede Spende, aber handgemachte Geschenke sind immer etwas besonderes.“ (nb)

Was macht eigentlich..? Roswitha Horchler (64)



Ein Gespräch in der Pause, eine Plauderei unter Kollegen. Und plötzlich fällt ein Name aus vergangener Zeit - verbunden mit der Frage: Was macht der oder die eigentlich?

An ihren Ruhestand hat sich Roswitha Horchler noch nicht wirklich gewöhnt. Vor eineinhalb Jahren koordinierte sie zum letzten Mal die Abläufe auf der Station für Unfall- und Allgemeinchirurgie im Diakonie Klinikum Jung-Stilling. Jetzt einfach entspannt zurücklehnen – das ist für die ehemalige Stationsleiterin keine Option. Heute nutzt die gelernte Krankenschwester ihre beruflichen Kennt-



Roswitha Horchler arbeitete über Jahrzehnte mit Liebe und Leidenschaft im Stilling.

nisse auch weiterhin. Regelmäßig greift sie ihrer 88-jährigen Mutter unter die Arme und übt, wie sie selbst sagt, den Pflegeberuf in einer abgeschwächten Form weiter aus.

„Gekommen, um zu bleiben“, so könnte das Motto der heute 64-Jährigen lauten, die unter den Mitarbeitern als „Schwester Rosi“ bekannt war. Im Jung-Stilling-Krankenhaus war Roswitha Horchler 45 Jahre lang tätig. Bereits die Lehre absolvierte sie dort. Die Siegerländerin wollte ursprünglich Erzieherin werden. Ein Krankenhausaufenthalt ihrer Cousine bewegte sie jedoch schnell zum Umdenken. „Ich besuchte sie oft im Stilling und war gleich von der Atmosphäre, den freundlichen Ärzten und Mitarbeitern angetan.“ Roswitha spürte: „Ich will kranke Menschen pflegen.“ 1971 begann sie die Ausbildung, schloss vier Jahre später ihr Examen ab. Nachdem sie auf unterschiedlichen Stationen tätig war, merkte sie: „Die Chirurgie ist mein Gebiet.“ 1978 wurde sie zur stellvertretenden Stationsleiterin ernannt. Elf Jahre später übernahm sie die volle Verantwortung. Dienstpläne führen, Pflegevisiten planen, Patienten über-

wachen – Tätigkeiten die sie gerne machte. Mit Patienten zu reden, ihnen Ängste zu nehmen und manchmal auch ein Späßchen zu machen, war ihr immer besonders wichtig. Daneben sorgte sie stets für Gemütlichkeit und Hygiene. „Es war selbstverständlich für mich, die Stations- und Patientenzimmer, die Flure und die Küche passend zur Jahreszeit zu dekorieren und die Räume sauber zu halten.“ So wunderte es sie auch nicht, als ihr ein Oberarzt eines Tages als Wichtelgeschenk einen goldfarbenen Putzlappen überreichte. Auch so manche Feierabende habe sie gerne mit ihren Kollegen verbracht. „Wir waren wie eine Familie.“

Die kreative Ader überträgt Roswitha Horchler nun auf ihr Zuhause. Sie hübscht alte Möbelstücke auf und liebt es, im Garten zu arbeiten. Und dann sind da noch ihre beiden Enkel, mit denen sie gerne spielt und bastelt. Pflegerisch helfen, Zeit mit Kindern verbringen, kreativ sein – Rosi's Vorlieben sind nach wie vor in ihrem Leben präsent. Und das macht sie glücklich. (sok)



Menschen in der Holzklasse des Lebens helfen

Andacht Geboren in einer Krippe, gestorben am Kreuz: Jesus ging für uns einen beschwerlichen Weg. Den Armen und Kranken stand er stets bei. Auch wir sollten nicht den Blick verlieren für die Menschen, denen es nicht so gut geht – und das nicht nur zur Weihnachtszeit.

Der Dezember ist ein behaglicher Monat. Jedenfalls wünschen wir ihn uns so. Wer einen Kamin hat, freut sich auf warme Abende vorm knisternden Feuer. Kerzen sorgen für warmes Licht. Und die Farben und Düfte des Advents sind schwer und beruhigend.

In einem ganz anderen Licht dürfte sich die Geburt in Bethlehem vollzogen haben. In der Unbehaglichkeit und den Düften eines Stalls will niemand ein Kind zur Welt bringen. Gott sucht sich offensichtlich Orte aus, die wir eher meiden würden. Unbehagliche Orte, wo es nicht gut riecht, wo es kalt durch die Ritzen zieht und wo man nicht zu Hause ist. Das Leben von Jesus beginnt in einer Holzkrippe, er wächst im Haus eines Zimmermanns auf und sein Leben endet an einem Kreuz aus Holz. Man kann sagen, dass Jesus in der „Holzklasse des Lebens“ zu Hause war. Auf den billigsten Plätzen, wo es hart und beschwerlich zugeht und wo von Behaglichkeit nichts zu spüren



ist. Solch unbehagliche Orte gibt es natürlich auch heute noch: Menschen, die ohne Heimat sind, die nicht beachtet werden, unter Krankheiten leiden, den richtigen Weg im Leben verloren haben oder denen Schulden über den Kopf wachsen.

„Was soll man von der Holzklasse schon erwarten?“, fragen manche und zucken mit den Schultern. Viel zu viele haben sich damit abgefunden, dass es für viele ein Leben auf den billigen Plätzen geben muss. Nur unser Gott – der hat sich damit nicht abgefunden. Er setzt sich zu denen im billigen Anteil und zeigt unmissverständlich, wen wir selbst nicht vergessen sollen. Denen, die Schuld auf sich geladen ha-

ben, schenkt er neue Hoffnung, den Kranken steht er bei, die Hungrigen macht er satt, den Traurigen schenkt er Freude. Wenn Gott die Leute auf den billigen Plätzen nicht verschmäht, dürfen auch wir uns nicht für unzuständig halten.

Wenn wir die Armen nicht vergessen, kommt uns das selbst zugute. Denn es kann schnell passieren, dass wir selbst auf den unbequemen Sitzen Platz nehmen müssen. Wir brauchen dann andere, die uns aufsuchen, die mit Sachverstand und Zuwendung sehen, was wir brauchen. Ich will an dieser Stelle all denen von Herzen danken, die Menschen in der „Holzklasse

„Das wahre Licht, das da erleuchtet jeden Menschen, kam in die Welt. Er war in der Welt. Die Welt ist durch ihn geworden, und doch hat die Welt ihn nicht erkannt. Er kam in sein Eigentum, aber die Seinen nahmen ihn nicht auf. Allen aber, die ihn aufnahmen, gab er Macht Kinder Gottes zu werden.“

Johannes 1, 8-12

des Lebens“ beigestanden haben. Sie haben oft genug nicht auf die Stunden geschaut. Sie haben viel von ihrer Lebenszeit und ihrer Leidenschaft denen geschenkt. Im Lebenszug sind wir gemeinsam unterwegs und niemand soll sich abgehängt fühlen. Dafür haben Sie Ihren Beitrag geleistet. Dafür danke ich Ihnen im Namen der Geschäftsführungen, des Verwaltungsrates und der Gesellschafter der Diakonie in Südwestfalen von ganzem Herzen.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie sich in den Weihnachtstagen und natürlich auch darüber hinaus umsorgt und gemocht fühlen – und etwas von der Zuwendung Gottes für sich annehmen und spüren können. **Pfarrer Jörn Contag**

Das Gremium, das hinter den Entscheidungen steht

Struktur Der größte Gesundheits- und Sozialdienstleister der Region, mehrere Tochtergesellschaften, zahlreiche Einrichtungen, 3500 Mitarbeitende: Die Diakonie in Südwestfalen gGmbH ist komplex und vielfältig zugleich. Dem Verwaltungsrat fällt in ihr eine besondere Bedeutung zu.

Selten genügen drei, häufig dauert es eher vier oder fünf Stunden, bis der Verwaltungsrat mit einer Tagesordnung durch ist. Ein Dutzend Mal im Jahr treffen sich dafür neun Persönlichkeiten aus dem Siegerland, um ehrenamtlich über aktuelle Themen zu sprechen und final darüber zu entscheiden. Nicht eingerechnet ist darin freilich die Zeit, die es braucht, um sich übers Jahr gesehen auf die mehr als Hundert Tagesordnungspunkte vorzubereiten und sich in die dafür zuvor erstellten Vorlagen einzuarbeiten. „Zeit? Uns eint der Enthusiasmus“, wiegelt Karl Fleschenberg ab. Der 67-Jährige aus Kreuztal-Eichen steht dem Gremium seit sechs Jahren vor. „Wir sind von dem Unternehmen sowie seinen Handlungs- und Spannungsfeldern überzeugt und stolz darauf, es verantwortungsvoll mitgestalten zu dürfen.“

Denn Diakonie in Südwestfalen bedeutet vor allem eines: Vielfalt. Ob An- oder Umbaumaßnahmen am Diakonie Klinikum, Neubauten in der Diakonischen Altenhilfe Siegerland, Erweiterungen bei den Ambulanten Diakonischen Diensten, Anpassungen innerhalb der

Sozialen Dienste, Neugründungen oder Schließungen von Einrichtungen, Kauf oder Verkauf von Immobilien – wichtige unternehmerische Planungen und Entscheidungen benötigen stets das Votum des Verwaltungsrats. „Natürlich müssen wir uns dabei auf präzise Vorarbeiten der Geschäftsleitungen verlassen“, erklärt Karl Fleschenberg. Denn es sei die Aufgabe der Geschäftsführungen, die unternehmerischen Weichen zu stellen, die notwendigen Strategien zu erarbeiten und bei all ihrem Tun die

„Wir sind von dem Unternehmen und seinen Handlungsfeldern absolut überzeugt.“

Finanzen im Blick zu behalten. Kurzum: Sich um das operative Geschäft zu kümmern. Die Verwaltungsratsspitze, bestehend aus dem Vorsitzenden und zwei Stellvertretern, steht ihnen dabei beratend zur Seite. Da es sich bei der Diakonie in Südwestfalen um ein evangelisches Unternehmen handelt, gehört qua Amtes auch Pfarrer Peter-Thomas Stuberg, Superintendent des Ev. Kirchenkreises Siegen, mit dazu. Das

christliche Fundament wird im Verwaltungsrat selbstredend auch gelebt. Jede Sitzung beginnt mit einem geistlichen Impuls, mit einer Andacht. Selbst kontroverse Diskussionen sind klimatisch geprägt von gegenseitigem Respekt und Wertschätzung. Letztlich fällt dem Verwaltungsrat auch die Aufgabe zu, die Geschäftsführung zu überwachen. Fleschenberg fasst zusammen: „Die Geschicke des Unternehmens lenken, die Geschäftsleitungen unterstützen und gegenüber diesen Kontrolle ausüben.“

Mit Blick auf das neue Jahr wünscht er sich, dass das konstruktive und vertrauensvolle Miteinander zwischen Gesellschaftern, Verwaltungsrat und Geschäftsführung zum Wohle des Unternehmens und der Region wie bisher fortgesetzt wird. „Die Diakonie in Südwestfalen und ihre Tochtergesellschaften sind gut aufgestellt, wir blicken zuversichtlich nach vorn“, betont der 67-Jährige, der seit 2005 Mitglied im Verwaltungsrat ist und an vorderster Front eine Zeit miterleben durfte, in der das nicht so war. Doch aus dem dreijährigen Tal, das bis 2013 Verluste in Millionenhöhe auswarf, hat das Unternehmen dank zukunftsweisender und mutiger Strategien inklusive einiger richtiger, aber auch unpopulärer Entscheidungen wieder herausgefunden.

Karl Fleschenberg ist fasziniert: „Pfarrer, Juristen, Banker, Volkswirtschaftler – der Verwaltungsrat setzt sich aus einem tollen Mix unterschiedlicher Charaktere zusammen.“ Erst im vergangenen Jahr komplettierten mit Diplom-Volkswirtin Dr. Margrit Prohaska-Hoch und Bundesverfassungsrichter a.D. Prof. Herbert Landau zwei hochkarätige Persönlichkeiten aus der Region das zuvor siebenköpfige Gremium.



Der Verwaltungsrat der Diakonie in Südwestfalen gGmbH von links: Pfarrer Peter-Thomas Stuberg, Pfarrer Hans-Werner Schmidt, Prof. Herbert Landau, Karl Fleschenberg, Ernst-Christoph Buch, Prof. Dr. Dr. Wolfgang Kirberger, Günther Irlé, Dr. Margrit Prohaska-Hoch und Jan Bekaen.

Berufen werden die Mitglieder des Verwaltungsrates übrigens von der Gesellschafterversammlung. Um das zu verstehen, sei eine Frage vorangestellt: Wem gehört die DiS überhaupt?

Einfach formuliert: Haupteigentümer der Diakonie in Südwestfalen sind die 120 000 evangelischen Christen aus den 29 Kirchengemeinden im Ev. Kirchenkreis Siegen über das Diakonische Werk. Diese entsenden aus ihren Reihen jeweils einen Delegierten ins Diakonische Werk im Ev. Kirchenkreis (DW) Siegen. Die Delegierten wählen den DW-Vorstand, der wiederum aus seinen Reihen die Gesellschafter der Diakonie in Südwestfalen bestimmt. Zweiter, wenn auch kleinerer Gesellschafter, ist die Ev. Luth. Kirchengemeinde in Hagen-Else. Sie umfasst 9000 Protestanten. Eine wichtige Aufgabe der Gesellschafter besteht darin, Verantwortung dafür zu tragen, dass das Unternehmen seinen christlichen und ethischen Werten gerecht wird.

Stefan Nitz

3 Drei Fragen an:

Karl Fleschenberg
Verwaltungsratsvorsitzender



Warum engagieren Sie sich in der Diakonie in Südwestfalen?

Ich bin begeistert, mich in einem Unternehmen einbringen zu dürfen, das so breit aufgestellt ist und Menschen von der Geburt bis zum Tod in fast allen und nicht selten kritischen Lebenslagen begleitet. Das ist einmalig in der Region. Es bereitet mir zudem große Freude zu sehen und daran teilhaben zu dürfen, wie dieses Unternehmen wächst und sich in einem wahrhaftig schwierigen Markt positioniert.

Was macht den Markt so schwierig?

Beispiel Krankenhaus: Die Rahmenbedingungen für Kliniken wurden derart verschärft, dass mehrere Hundert Häuser bereits aufgeben mussten. Auch in Siegen wurde der Ton rauer. Wir haben das nicht verschuldet,

müssen uns der Situation aber stellen. Stolz macht mich, dass das Diakonie Klinikum technisch und medizinisch sehr gut aufgestellt ist und über hervorragende Ärzte und Pflegekräfte verfügt. Wenn ich sehe, was wir allein in diesem Jahr in der Kardiologie oder in der Geriatrie auf die Beine gestellt haben, gerate ich schon ins Schwärmen.

Was zeichnet den Verwaltungsrat der Diakonie in Südwestfalen aus?

Er besteht aus einem tollen Mix von unterschiedlichen Charakteren, die sich auf qualitativ höchstem Niveau befertigen und sich zu jeder Zeit ihrer Verantwortung für das Unternehmen und die Gesellschaft bewusst sind.

Die Fragen stellte Stefan Nitz.

Diakonie in Südwestfalen Der Verwaltungsrat

Diese neun Personen bilden den Verwaltungsrat der Diakonie in Südwestfalen gGmbH: Vorsitzender Diplom-Ökonom Karl Fleschenberg (Kreuztal), Stv. Vorsitzender Steuerberater Günther Irlé (Siegen), Stv. Vorsitzender Rechtsanwalt und Volkswirt Prof. Dr. Dr. Wolfgang Kirberger (Siegen), Bankkaufmann Jan Bekaen (Hagen), Bankkaufmann und Industriefachwirt Ernst-Christoph Buch (Siegen), Bundesverfassungsrichter a.D. Prof. Herbert Landau (Wilnsdorf), Diplom-Volkswirtin Dr. Margrit Prohaska-Hoch (Siegen), Pfarrer Hans-Werner Schmidt (Freudenberg) und Superintendent Pfarrer Peter-Thomas Stuberg (Siegen).



Wenn der Rücken plötzlich schmerzt

Gesundheit Er ist einfach ein Meisterwerk – der Rücken. Er sorgt für einen aufrechten Gang, stabilisiert den Oberkörper, trägt Kopf, Schultern, Arme und macht den Menschen beweglich. Doch so leistungsstark wie der Rücken ist, so empfindlich kann er auch sein.

Ob Büroarbeiten oder pflegerische Tätigkeiten – der Alltag kann dem Rücken ganz schön zusetzen. Rückenschmerzen sind für Menschen vieler Berufsgruppen oft Realität. Meist ausgelöst durch Verspannungen und Haltungsfelder, können die Beschwerden der Betroffenen vom Hinterhaupt bis zur Steißbeinspitze reichen. Kathrin Kühne, Fachliche Leitung im Ambulanten Rehabilitationszentrum (ARZ) Siegerland in Kredenbach, weiß: „Der Rücken ist beweglich und will regelmäßig bewegt werden. Denn wer sich nur einseitig körperlich belastet, erhöht sein Risiko für Rückenleiden.“

Doch schon 15-minütige Übungen täglich können dem Rücken bereits gut tun. Denn die Hauptursachen für Rückenbeschwerden sind einseitige und mangelnde Bewegungen. In der Folge kommt es zu einer fehlenden Stabilität der die Wirbelsäule umgebenden Muskeln. Diese sind dann zu schwach und können den Rumpf, bestehend aus Brustkorb, Bauch, Becken und Rücken, nicht ausreichend stützen. Durch den fehlenden Wechsel zwischen An- und Entspannung der Muskelfasern kann sich der Rückenbereich verspannen

oder gar entzünden. Folglich kommt es dann zu Schmerzen. Um vorzubeugen, sind gezielte Übungen, ausreichend Bewegung und eine rückenfreundliche Körperhaltung wichtig. Ferner führt auch Stress und der dadurch ausgelöste mangelnde Bewegungsantrieb zu einer verspannten bzw. abgeschwächten Rückenmuskulatur.

Bereits die Redewendung „sich krumm machen“ deutet darauf hin, dass der Rücken durch psychische Belastungen in Mitleidenschaft gezogen wird. Nach der Arbeit und am Wochenende abschalten, genügend schlafen und die Freizeit genießen, können schon erste Ansatzpunkte sein, um Stress abzubauen und den Rücken zu entlasten.



Im Ambulanten Rehaszentrum (ARZ) Siegerland in Kredenbach kümmern sich Kathrin Kühne, Stephanie Weber und Nikki Zilles (von rechts) um Menschen mit Rückenschmerzen. Das Team empfiehlt, sich täglich mindestens 15 Minuten am Stück zu bewegen.

Wer oft und lange sitzt, schwere Lasten hebt und dabei eine fehlerhafte Körperhaltung einnimmt, erhöht neben einer Schmerzgefahr auch das Risiko für ein Schlappmachen der Bandscheiben. Gemeint sind die sogenannten 23 Stoßdämpfer zwischen den Wirbelkörpern, die die Wirbelsäule beweglich machen. Reißt der feste Faserring, der die Bandscheibe umgibt, tritt Gewebemasse aus, die auf die Nervenwurzeln oder das Rückenmark drückt und Schmerzen sowie Lähmungserscheinungen auslösen kann. Dieser Bandscheibenvorfall ereignet sich meist im Bereich der Lendenwirbelsäule (unterster Abschnitt der Wirbelsäule) und seltener im Halswirbelbereich. Meist unbewusst werden im Büro gerne die Beine übereinandergeschlagen, was für den Rücken eine der größten Sünden darstellt. Denn die Wirbelsäule versucht dann die falsche Haltung auszugleichen. Die Rückenmuskeln müssen mehr arbeiten, was zu Verspannungen führen kann. „Büromenschen sollten den Po auf dem Stuhl ganz nach hinten schieben, die Unterarme waagrecht auf den Tisch legen und die Schultern locker hängen lassen. Die Füße sollten parallel zueinander stehen

„Büromenschen sollten den Po auf dem Stuhl ganz nach hinten schieben, die Füße auf den Boden stellen und die Unterarme waagrecht auf den Tisch legen.“

Kathrin Kühne

Fachliche Leitung ARZ Kredenbach

und Bodenkontakt haben“, so Kühne. Doch Achtung: Trotz korrekter Sitzhaltung ist es für sogenannte Vielsitzer wichtig, Bewegung ins Spiel zu bringen. Mit den Füßen unter dem Tisch tippen und leicht auf dem Stuhl bewegen stärkt die Muskeln und regt die Durchblutung an. Wer die Schultern zwischendurch ein paar Mal in Kopfrichtung anzieht und sie wieder fallen lässt, entspannt seine Schulter-Nackensmuskulatur. Anstatt die Mittagspause im Büro zu verbringen, kann ein Spaziergang gut tun. Nikki Zilles, Physiotherapeutin im ARZ Siegerland, rät, auch mal stehend zu telefonieren und dabei die Beine und Füße zu bewegen. Wer selbst zum Kopierer oder zur Kaffeemaschine geht, anstatt den Praktikanten los zu schicken, tut seinem Rücken ebenfalls et-

Sportarten, die dem Rücken gut tun



Aqua-Jogging

Einen Aqua-Jogging-Gürtel um die Hüften binden und los geht's. Wie beim Laufen an Land wird sich im Wasser fortbewegt, bloß ohne Bodenkontakt. Durch den Wasserauftrieb wird das Körpergewicht reduziert. So werden die Wirbelsäule und Gelenke entlastet sowie Durchblutung, Muskelkraft und Ausdauer gefördert.



Nordic Walking

Nordic Walking aktiviert den gesamten Körper und schont die Gelenke. Im Gegensatz zum herkömmlichen Walken, werden durch den Einsatz der Stöcke bis zu 90 Prozent der Körpermuskeln bewegt. Außerdem werden auch die Rückenmuskeln aufgebaut und die Wirbelsäule stabilisiert. Ferner wird Zerrungen und Hexenschüssen vorgebeugt.



Klettern

Klettern macht nicht nur Spaß, sondern ist für die gesamte Rückenmuskulatur ein idealer Sport. Wichtig ist, richtig und vernünftig zu klettern. Anfänger sollten die Techniken unter physiotherapeutischer Aufsicht erlernen. Rückenschmerzen können so vorgebeugt und bereits vorhandene Beschwerden gelindert werden. Bei einer verkrümmten Wirbelsäule können Fehlhaltungen abnehmen.

Sportarten, die dem Rücken schaden

Bei Rückenbeschwerden ist Sport nicht in jedem Fall eine Hilfe. Zu meiden sind **ruckartige Bewegungen** und sogenannte **stop-and-go-Sportarten** wie Tennis, Badminton, Squash, Golf, Fuß-, Basket-, Hand- und Volleyball. Außerdem ist ein Training mit schweren Gewichten nicht zu empfehlen. Dadurch wird der Rücken nur einseitig beansprucht und zu stark belastet.

was Gutes. „Die Eigenverantwortung ist maßgebend. Jeder muss selbst dazu beitragen, seinen Rücken zu aktivieren“, sagt Zilles.

Um nicht zu vergessen in Bewegung zu bleiben, können Klebezettel am Monitor, Smartphone-Apps oder Uhren mit Erinnerungsfunktionen als Gedankensstütze helfen. Neben Vielsitzern sind Kranken- und Altenpfleger häufig von Rückenproblemen betroffen. Auch ihre Tätigkeiten sind überwiegend von einseitigen Bewegungsabläufen geprägt. Ob regelmäßig Patienten heben, schwere Arzneikisten tragen oder Bettlehnen verstellen – nehmen Pflegekräfte dau-

erhaft Fehlhaltungen ein, sind Muskel- und Skelettkrankheiten nicht untypisch. Durch falsches Heben, Tragen und Schieben von Lasten verspannen sich die Rückenmuskeln so sehr, dass es oft zu Schulter-, Nacken- und Lendenwirbelschmerzen kommt. Aktivität ist daher wichtig. „Sonst werden sich die Verspannungen nicht lockern, sondern weiter ausbreiten“, mahnt Physiotherapeutin Stephanie Weber. Schlimmstenfalls laufen Betroffene Gefahr, dass Muskeln sich verhärten, Sehnen sich verkürzen und es zu einer Fehlhaltung des Körpers kommt. „Wer ruht und sich schon tut nichts gegen seine Rückenbeschwerden“, so Weber weiter. →



Rückenschmerzen vorbeugen und lindern

Übungen für Vielsitzer

■ Dehnung der hinteren Muskelkette



Hände auf eine Stuhllehne legen, Beine hüftbreit aufstellen. Den Oberkörper mit Blick auf den Boden nach vorne neigen. Der Kopf befindet sich zwischen den Armen. Die Position zehn Sekunden halten und drei Mal wiederholen.

■ Rübzahl



Aufrecht auf einen Stuhl setzen, Nacken lang ziehen und ein Doppelkinn machen. Den Kopf zehn Mal langsam vor und zurück schieben, als würde jemand am Bart ziehen.

■ Dehnung der vorderen Muskelkette



Beine etwas mehr als hüftbreit aufstellen, Körpergewicht auf den Vorfuß verlagern, Becken nach vorne schieben und ein Doppelkinn machen. Arme seitlich locker hängen lassen, Oberkörper nach hinten verlagern. Die Position zehn Sekunden halten und drei Mal wiederholen.

Übungen für Pflegekräfte

■ Brücke



Auf den Rücken legen, Beine hüftbreit aufstellen. Arme locker zur Seite legen, Finger in Fußrichtung zeigen lassen. Becken und unteren Rückenbereich aufrichten. Die Position zehn Sekunden halten und drei Mal wiederholen.

■ Krokodil



Auf den Rücken legen, Knie aneinander legen. Arme in U-Form Richtung Kopf oder 90 Grad zur Seite legen. Beine nach links abkippen, Kopf nach rechts legen. Fünf Mal in die gedehnte Seite atmen. Zehn Sekunden in der Position bleiben, Seiten wechseln (Beine nach rechts, Kopf nach links). Die Übung drei Mal wiederholen.

■ Stuhl



Beine Hüftbreit aufstellen, Knie wie beim Hinsetzen beugen. Becken aufrichten, Arme am Ohr entlang heben. Daumen zeigen nach hinten, restliche Finger nach oben. Die Position zehn Sekunden halten und drei Mal wiederholen.

Was Kranken- und Altenpflegern helfen kann, ist, Kollegen um Unterstützung zu bitten und sich gegenseitig an die in der Ausbildung erlernten rückschonenden Prinzipien zu erinnern. Pflegekräfte sollten unter anderem schwere Lasten körpernah tragen sowie Hilfsmittel wie Rollstühle, Badewannenlifter und Gehwagen einsetzen. Ferner ist der Besuch von Kinästhetik-Kursen sinnvoll. Pflegekräfte erlernen dabei, selbstständig auf ihre Bewegungen zu achten.

Bei Rückenbeschwerden sollte nach einer ärztlichen Abklärung direkt mit der Physiotherapie begonnen werden. Kommt es zu Schwindel, Atemstörungen oder gar zu Taubheitsgefühlen im Unterleib, in den Beinen und Armen, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Tabletten oder Injektionen können zunächst helfen, eine Physiotherapie jedoch nicht ersetzen. Im ARZ behandeln die Mitarbeiter ihre Patienten individuell. „Wir erstellen das Programm so, dass unsere Patienten die Übungen auch zu Hause durchführen können“, erklärt Kühne. So muss in den eigenen vier Wänden beispielsweise nicht zwingend eine Hantel vorhanden sein. Eine gefüllte Wasserflasche bietet sich als gute Alternative an. Ob Kräftigungs- und Haltungsübungen, Kälte- und Wärmetherapien oder Gymnastik – neben Rückenleiden kümmern sich die Therapeuten im ARZ Kredenzbach unter anderem auch um

verletzte Gelenke, Bänder und Sehnen, gebrochene Knochen, Arthrose sowie neurologische und muskuläre Krankheiten. Daneben behandeln sie Patienten nach Un- und Schlaganfällen, um verlorene Körperfunktionen und Bewegungsabläufe wieder zu aktivieren. Mit Wellnessmassagen fördern sie das Allgemeinbefinden der Patienten und lösen Verspannungen. **Blazenka Sokolova**

Tipps für den Alltag

- Ob kopieren, telefonieren oder Post öffnen: einfach mal stehen
- Für mehr Bewegung: Drucker- und Faxgeräte in anderen Räumen lagern
- In der Mittagspause spazieren gehen
- Rückenschule besuchen
- Treppen statt Aufzug nutzen



Mit einer Spende Gutes tun und Hoffnung geben

Schüler der freien christlichen Realschule Niederdorf haben ein gutes Beispiel gegeben: Sie überraschten die Gäste im Siegener Café Patchwork, dem Tagesaufenthalt der Wohnungslosenhilfe der Diakonie in Südwestfalen, mit einem Frühstücksbuffet. Die Gäste freuten sich über belegte Brötchen, Würstchen und Gemüsehäppchen.

Um den Betrieb an sieben Tagen in der Woche dauerhaft zu sichern, ist das Café Patchwork auf ehrenamtliches Engagement angewiesen. Der Tagesaufenthalt wird rege von Frauen und Männern besucht, deren Leben irgendwann, aus welchen Gründen auch immer, aus

der Balance geraten ist. In dem Café können sie für wenig Geld etwas essen und trinken, sich aufwärmen, duschen, Wäsche waschen und mit anderen ins Gespräch kommen. Neben freiwilligen Aktionen freut sich der Tagesaufenthalt natürlich auch über Geldspenden.

Dies gilt auch für andere Einrichtungen, die nicht auskömmlich finanziert sind und für die es keine öffentlichen Mittel gibt, für betroffene Menschen aber von besonderer Bedeutung sind. Deshalb bittet die Diakonie um Mithilfe. So können Spender nicht nur die Wohnungslosenhilfe unterstützen, sondern unter anderem auch die Palliativstation im Diakonie Klinikum Jung-Stilling. Damit können therapeutische Verfahren

erweitert werden, die die Schmerzen schwerstkranker Menschen lindern. Ob Hospiz, Seniorenheime oder Krankenhäuser: Auch die Fördervereine der Einrichtungen sind für jedwede finanzielle Hilfe dankbar, mit der sie sterbende, kranke oder alte Menschen unterstützen oder auch Pflegekräfte entlasten können. Es gibt innerhalb der Diakonie zahlreiche Felder, in denen Spender Gutes tun können. Einen Einblick in die Bereiche, die mit einer finanziellen Spende unterstützt werden können, gibt es unter:



www.diakonie-sw.de

Milchkarton wird Vogelhaus

Kreativität und geschickte Hände haben Klienten der Wohnungslosenhilfe der Diakonie in Südwestfalen beim Projekt „Upcycling – aus alt macht neu“ bewiesen. Aus scheinbar nutzlosen Materialien bastelten die Teilnehmer brauchbare Gegenstände. So wurde beispielsweise aus einem alten Milchkarton ein Vogelhaus, aus einer Obstkiste eine Kräuteraufzucht und aus alten Holzbrettern ein Blumenregal. An fünf Nachmittagen werkten die Teilnehmer gemeinsam im Siegerner Café Patchwork.

Bei den Treffen erhielten die Unikate der Hobbybastler eine individuelle Note. „Und das machte ihnen großen Spaß“, sagt Stefanie Junghans, Dipl.-Sozialpädagogin der Wohnungslosenhilfe der Diakonie in Südwestfalen und Projektleiterin. Damit es den Hobbywerkern gelang etwas Neues herzustellen, hatten sie Utensilien wie Kleber, Pinsel, Farbe und Co. zur Hand. Finanziert wurden diese mit Kollektivismitteln



Hatten Spaß am Projekt „Upcycling“ (von links): Karl-Hermann Scholtes, Bernd Essler, Stefanie Junghans und Robin Langenbach.

der Evangelischen Kirche von Westfalen. Mit ihrer Kollekte „Für den Dienst an wohnungslosen Menschen“ sammelt diese Spenden für diakonische Zwecke. Die Diakonie Rheinland-Westfalen-Lippe verwaltet die Mittel. Ein Teil kam der Wohnungslosenhilfe der Diakonie in Südwestfalen zu. (sok)



Ehrenamtlich im Dienst für schwerstkranke Menschen

Ambulante Hospizbegleiter während Gottesdienst in neue Tätigkeit eingeführt

Die neuen ehrenamtlichen ambulanten Hospizbegleiter des Ev. Hospizdienstes Siegerland wurden von Vertretern des Diakonischen Werks im Ev. Kirchenkreis Siegen und der Diakonie in Südwestfalen in ihren Dienst entsandt.

Mit einem Gottesdienst sind zwölf ehrenamtliche ambulante Hospizbegleiter des Ev. Hospizdienstes Siegerland in ihre neue Tätigkeit eingeführt worden. Nach einer neunmonatigen Ausbildung nebst Praktikum stehen sie nun bereit, sterbende und schwerstkranke Menschen zu Hause, im Pflegeheim, auf der Palliativstation oder im Hospiz einfühlsam zu begleiten. Ferner sind sie auch für Angehörige ein Ansprechpartner. Vor einem Jahr warb der Ev. Hospizdienst Siegerland als Einrichtung des Diakonischen Werks im Ev. Kirchenkreis Siegen um Ehrenamtliche, um sie als ambulante Hospizbegleiter auszubilden. „Ich freue mich über Ihr Engagement, mit dem Sie dazu beitragen, dass schwerstkranke Menschen Gottes Liebe und eine Stütze erhalten“, sagte Pfarrer Jörn Contag, theologischer Geschäftsführer der Diakonie in Südwestfalen. Mit den Pfarrern Armin Neuser-Moos, Ralf Prange, Tim

Winkel sowie Silvia Teuwsen, Koordinatorin des Ambulanten Ev. Hospizdienstes Siegerland, entsandte er die Damen und Herren in ihren Dienst. Teuwsen verwies in ihrer Ansprache darauf, dass die Ehrenamtlichen auf ganz unterschiedliche Menschen und Situationen treffen werden: „Manche Begegnungen werden schwierig und wie eine Wüstenwanderung sein. Doch auch Oasen wird es geben.“ In seiner Predigt sagte Gemeindepfarrer Ralf Prange, dass die Kirche aus Aktion und Kontemplation, also Besinnung, besteht. Das spiegelt sich in der Arbeit der Hospizbegleiter wider. Pfarrer Tim Winkel, Vorstandsmitglied des Diakonischen Werks im Ev. Kirchenkreis Siegen, veranschaulichte die Tätigkeit an der biblischen Geschichte vom Emmausgang: „Auch sie machen sich auf den Weg, Menschen ein offenes Ohr zu schenken, sich ihnen zuzuwenden und ihr Vertrauen zu gewinnen.“ (sok)

MVZ Betzdorf-Kirchen bietet Medizin zum Anfassen

Gesundheitsforum Vorträge und kostenlose Kontrollen: Ein breites Spektrum wurde den Besuchern des 4. Betzdorfer Gesundheitsforums geboten. Im MVZ Betzdorf-Kirchen nahmen sich die Ärzte Zeit für die Fragen der Patienten.

Besonders interessiert waren die Besucher des 4. Betzdorfer Gesundheitsforums an den medizinischen Vorträgen. Jochen Meyer, Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie, referierte über „Gastritis, Reflux und Co.: Mit dem Magen nicht verzagen“. In den Fokus stellte er dabei das für den Patienten unangenehme Sodbrennen. „Dieses wird von vielen Faktoren begünstigt, wie etwa von Tabak- oder Alkoholgenuss und zu vielen süßen Speisen. Manche Patienten klagen aber auch über Sodbrennen, wenn sie sich bücken oder schwer heben“, führte Jochen Meyer aus. Um Aufschluss über die Symptome zu bekommen, empfahl er die Diagnostik im Refluxzentrum Siegerland. Einen Überblick zum Thema Thrombose gab Dr. (RUS) Anna Wolf. Die Fachärztin für Allgemein- und Viszeralchirurgie erläuterte die „drei Etagen“ der Krankheit – Becken-, Oberschenkel- und Unterschenkelthrombose – und ging insbesondere auf thrombosefördernde Faktoren ein. Dazu gehören unter anderem Übergewicht, Tabakkonsum und zu wenig Bewegung. Dr. Wolfs Empfehlung: „Trinken Sie viel – und nutzen Sie Thrombosestrümpfe.“

„Wenn Wunden nicht heilen wollen“ lautete das Thema von Dr. Beate Ozimek, Fachärztin für Dermatologie und Venerologie.

Sie zeigte Besuchern die vier Phasen der Wundheilung auf: Blutstillung, entzündlich-nässende Phase, Wundauffüllungsphase und Wundverschluss. Svetoslav Dragnev, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, ging auf das Karpaltunnelsyndrom ein, „das immer mehr zur Volkskrankheit wird“. Besonders die Arbeit am Computer beanspruche die Hände. Deshalb bezeichnete der Experte das Syndrom auch als eine Berufskrankheit.

Die moderne Diagnostik und Therapie von Herzklappenerkrankungen stellte Dr. Johannes Rixe, Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, in den Mittelpunkt. Luftnot und Bewusstseinsverlust seien klassische Symptome, die auf

eine Schädigung der Aortenklappe hindeuten – ein Krankheitsbild, das aufgrund der demografischen Entwicklung gar nicht mehr so selten sei.

„Wir werden eben alle älter.“
Dr. Johannes Rixe
Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

Neben den Vorträgen war das Team des Medizinischen Versorgungszentrums im Einsatz, um den Besuchern kostenlose Gesundheits-Checks anzubieten. Vor Ort war es so zum Beispiel möglich, eine Körperfettanalyse erstellen oder die Messung von Blutdruck und Blutzuckerspiegel durchführen zu lassen.

„Wie verhalte ich mich im Ernstfall?“ Diese Frage wurde beim Reanimationstraining anschaulich beantwortet, bei dem es galt, einen Dummy „wiederzubeleben“. Gastroenterologe Jochen Meyer nahm sich zudem Zeit, den Interessierten eine Magenspiegelung am Modell vorzuführen. In der gynäkologischen Abteilung bot Dr. Gabriela Beck, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, den Workshop „Knötchen ertasten am Brustmodell“ an.

An der MVZ-Anmeldung bestand zudem die Möglichkeit, mit den Medizinern im persönlichen Gespräch in Kontakt zu kommen. Viele Gäste nutzen diese Chance. Einige von ihnen hatten dazu sogar ihre vorliegenden Diagnosen und Arztbriefe mitgebracht. Jessica Pfeifer, Verwaltungsleiterin der Medizinischen Versorgungszentren, zog am Ende ein positives Resümee: „Das große Interesse an unserem Angebot zeigt, wie wichtig den Menschen die eigene Gesundheit ist. Da lohnt sich die Zeit der Vorbereitung, für die ich dem gesamten Team auch danken möchte.“
Stefanie Goß



Ein Reanimationstraining war Teil des umfangreichen Programms beim Gesundheitsforum in Betzdorf.



Das MVZ-Team bot den Besuchern vor Ort auch diverse, kostenlose Gesundheits-Checks an.



Dirk Hermann setzt sich für junge geflüchtete Menschen ein.

Chance für Integration und Ausbildung

Flüchtlingsarbeit „Pflege kennt keine Grenzen“ ist ein Projekt der Diakonie in Südwestfalen. Ziel ist es, jungen geflüchteten Menschen mit dem Einstieg in einen Pflegeberuf eine Perspektive zu bieten. Initiator Dirk Hermann beobachtet, dass das Angebot den Teilnehmern nicht nur beruflich hilft.

Sich die deutsche Sprache aneignen und den Pflegeberuf kennenlernen, um im Anschluss eine Ausbildung zu beginnen: Das Projekt „Pflege kennt keine Grenzen“ richtet sich an Frauen und Männer, die aus ihren Heimatländern nach Deutschland geflüchtet sind. Bevorzugt angesprochen sind dabei junge Menschen. „Aktuell haben wir Teilnehmer zwischen 18 und 25 Jahren“, erläutert Dirk Hermann, Referent für Freiwilligendienste der Diakonie in Südwestfalen. In enger Zusammenarbeit mit der Diakonischen Altenhilfe Siegerland sowie dem Diakonie Klinikum macht er sich für die Integration der geflüchteten Menschen stark. Die Asylbewerber, die unter anderem aus Syrien, Afghanistan, Algerien, Ghana, Albanien und Armenien kommen, machen für 12 bis maximal 18 Monate ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ). Ziel ist es, ihnen im

Anschluss einen Ausbildungsplatz in der Kranken- oder Altenpflege anzubieten. Während des FSJ sind sie an drei Tagen in der Woche in Einrichtungen des Diakonie Klinikums oder der Diakonischen Altenhilfe Siegerland tätig. Dort lernen sie den Beruf in der Kranken- oder Altenpflege kennen, sammeln praktische Erfahrungen und packen an, wo es möglich ist. Dafür erhalten sie ein monatliches Taschengeld. An den anderen zwei Tagen lernen sie während je sechs Schulstunden Deutsch.

Unterrichtet werden sie von Lehramtsstudenten, die das Studienmodul Deutsch als Fremdsprache abgeschlossen haben. So werden die Teilnehmer für die offiziellen Sprachprüfungen A1 bis C2 vorbereitet. Erfolgreich abgeschlossen bilden diese die Basis für eine spätere Berufsausbildung. „Die jungen Menschen erlernen die deutsche

Sprache auf einem Niveau, das ihnen ermöglicht, während der Lehre unter anderem Fachtexte lesen und fachbezogene Fragen beantworten zu können“, so Dirk Hermann. Hinzu kommen jeweils zwei Schulstunden mit Politik, Geschichte und Sozialkunde. Dem Referenten für Freiwilligendienste war es wichtig, den Deutschunterricht auch an Samstagen anzubieten. „So können jene, die ihr FSJ bereits abgeschlossen und eine Ausbildung begonnen haben, auch weiterhin an dem Kurs teilnehmen.“ Für den Unterricht stehen Räumlichkeiten im Jung-Stilling-Krankenhaus sowie im Senioren- und Pflegeheim Haus Obere Hengsbach in Siegen zur Verfügung. Dirk Hermann beobachtet, dass sich die Teilnehmer nicht nur beruflich, sondern auch privat und damit persönlich weiterentwickeln: „Sie haben sich untereinander angefreundet, verbringen ihre Freizeit auch mit Jugendlichen, die in

Deutschland aufgewachsen sind, und helfen einander, wo es nur geht.“ So seien sie gemeinsam sportlich aktiv, manche lebten zusammen in Wohngemeinschaften. Zudem würde ihr Einsatz in den Krankenhäusern und Altenheimen gut von den Patienten und Bewohnern angenommen. Und das ver helfe ihnen zu mehr Selbstvertrauen.

„Die Jugendlichen pflegen einen respektvollen und höflichen Umgang mit den Menschen und bringen eine kulturelle Vielfalt mit, die gut ankommt.“

Dirk Hermann
Referent für Freiwilligendienste

Was bei solch einem Projekt jedoch auch dazu gehört und für Hermann wichtig zu erwähnen ist, sind unvorhersehbare Hürden. „Wird ein Teilnehmer in sein Heimatland abgeschoben, so ist das eine schwierige Situation, da sich die Person soeben erst an ein sicheres Umfeld gewöhnt hat.“ Ferner würden Schulzeugnisse oder Ausbildungsnachweise aus den Herkunftsländern oft nicht anerkannt. Doch Hermann hilft, wo er kann. Unter anderem begleitet er die Teilnehmer zu Behördengängen, unterstützt sie bei der Wohnungssuche und hat stets ein offenes Ohr für sie. Trotz mancher Stolpersteine freut es Hermann am meisten, dass die jungen Menschen viel Leidenschaft und Interesse mitbringen. „In dem Beruf ist es nicht immer einfach. Dennoch sind die Teilnehmer sehr engagiert und schätzen, was sie erfahren und tun dürfen.“ Er lobt ihren Einsatz vor allem auch deshalb, da professionelle Pflege für den Großteil der Geflüchteten etwas ganz Neues ist. „In ihren Heimatländern werden Pflegebedürftige meist von deren Familien zu Hause versorgt.“

Auf „Pflege kennt keine Grenzen“ aufmerksam werden die Jugendlichen unter anderem durch Hinweise in Berufskollegs und sozialen Betreuungseinrichtungen sowie durch Erfahrungen anderer. „So empfiehlt manch einer Freunden oder Geschwistern, das Angebot ebenfalls wahrzunehmen“, weiß Hermann. Die Idee für das Projekt entstand in einem Gespräch, das Hermann Anfang 2016 mit Andrea Wolf, Qualitäts-

beauftragte der Diakonischen Altenhilfe Siegerland, führte. Dabei ging es unter anderem darum, jungen Flüchtlingen dabei zu helfen, in Deutschland bleiben zu können und dem Fachkräftemangel in der Pflege entgegenzuwirken. „Aus Sicht der Regierung ihrer Herkunftsländer sind junge Männer, die ihre Heimat aufgrund von Krieg verlassen, fahnenflüchtig. Kehren sie zurück, so werden sie oft strafrechtlich verfolgt“, schildert

Dirk Hermann. Für ihn und Andrea Wolf war deshalb gleich klar: Diese Menschen brauchen eine Ausbildung. Und für die müssen sie entsprechend vorbereitet werden. Der Referent für Freiwilligendienste freut sich, dass das Flüchtlingsprojekt mithilfe der Geschäftsführung realisiert werden konnte. Er lobt den Einsatz seiner Kollegen, die sich in den Einrichtungen um die Teilnehmer kümmern. **Blazenka Sokolova**

Gabriel und seine neue Zukunft



Gabriel Hanna

Gabriel Hanna war Student, bevor er im Januar 2016 mit seiner älteren Schwester aus Syrien nach Deutschland kam. Der 22-Jährige ist einer der Teilnehmer, der sich im Projekt „Pflege kennt keine Grenzen“ den Weg in eine neue Zukunft bahnt. Gabriel möchte Krankenpfleger werden, will Menschen helfen. Denn er weiß, wie es ist, selbst auf Unterstützung angewiesen zu sein.

Kranken Menschen bei der Körperpflege helfen, Essen verteilen, Blutdruck messen, Patientenakten führen: Gabriel Hanna ist im Diakonie Klinikum Jung-Stilling angekommen. Auf der Station für Innere Medizin (Bereich Kardiologie) macht er ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ). Und er hat sich längst entschieden: Er will weiter in der Pflege arbeiten. Nach einem Bewerbungsgespräch mit bestandenem Einstellungstest erhielt Gabriel auch schon eine Zusage. Im Frühjahr 2019 beginnt er im Stilling seine Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger. Theoretischen Unterricht hat er im benachbarten Pflegebildungszentrum der Diakonie in Südwestfalen. Bis es soweit ist, möchte Gabriel sein FSJ fortführen. Dabei übernimmt er pflegerische Tätigkeiten, lernt Deutsch, hat Unterricht in Politik, Geschichte und Sozialkunde. Gabriel freut sich, in dem Sprachkurs die Grammatik beigebracht zu bekommen. Seine sprachlichen Fortschritte würden vor allem seinem Umfeld auf der Arbeit auffallen. Und das macht ihn stolz. „Zu Beginn konnte ich nichts, weder richtig sprechen noch genau verstehen, was meine Aufgaben sind.“ Der junge Mann ist dankbar für die Hilfsbereitschaft seiner Kollegen. Und wem er noch dankt: Dirk Hermann. „Mein Freund erzählte mir von dem Projekt. Er war selbst schon im FSJ aktiv und sagte, dass es eine Person gibt, die mir ebenso helfen könnte.“ Nach einem ersten Gespräch kümmerte sich der Referent für Freiwilligendienste um eine Stelle für Gabriel. Kurz darauf konnte er anfangen. Was der 22-Jährige im Pflegeberuf als besonders wichtig empfindet, ist, geduldig und vorsichtig mit den Patienten umzugehen. „Die Menschen sind krank und brauchen besondere Zuwendung.“

Gabriel erzählt, dass zwei bis drei Mal im Monat für ihn und die anderen Teilnehmer im FSJ Seminartage auf dem Programm stehen. So ging es bisher unter anderem auf einen historischen Rundgang durch Siegen. Dabei brachte Dirk Hermann der Gruppe die Geschichte der Stadt näher.

In Syrien machte Gabriel sein Abitur und begann Tourismus zu studieren. In welchem Berufsfeld er danach tätig werden sollte, wusste Gabriel nicht. „Im Krieg kann man nicht so weit denken. Man weiß nicht, ob man morgen noch lebt.“ Er ist froh, nun in einem sicheren Umfeld zu sein, froh, dass seine Eltern und die jüngere Schwester inzwischen auch in Deutschland sind. **(sok)**



• Mitesser

Als Mitesser wird ein dunkel verfärbter Pfropf bezeichnet, der aus abgestorbenen Hautzellen besteht und die Öffnung einer Talgdrüse verstopft. Meist tritt das Komedo, wie ein Mitesser in der Fachsprache genannt wird, in der T-Zone des Gesichts auf Stirn, Nase und Kinn auf. Talg ist eine Fettmischung und fließt für gewöhnlich aus der Haut ab. Wird zu viel Talg gebildet, weiten sich die Drüsen und die Kanäle verstopfen. In der Folge entsteht ein Mitesser. Trifft Sauerstoff auf das Knötchen, kommt es zu einer chemischen Reaktion und das Komedo wird dunkel. Mitesser sollten nicht selbstständig ausgedrückt werden, da Bakterien in die Wunde gelangen können und sich die Haut entzünden kann. Um vorzubeugen, sollte die Haut jeden Tag gründlich gereinigt werden. Dazu eignen sich dem Hauttyp entsprechende Reinigungsprodukte. Beim Kauf sollte auf den Begriff „nicht-komedogen“ geachtet werden. Das bezeichnet zusammengesetzte Stoffe, die die Poren der Haut nicht verstopfen. Ein frühzeitiger Besuch beim Hautarzt kann Spätfolgen wie das Entstehen von Narben verringern.

• Fußpilz

Im Schwimmbad, in der Sauna, auf Teppichböden von Hotelzimmern: Die Ansteckungsgefahr mit Fußpilz ist an diesen Orten besonders hoch.

Männer leiden häufiger an dieser Art der Pilzinfektion als Frauen.

Abgestoßene Hautschuppen sind Träger des Pilzes und übertragen die Infektion auf geschädigte Haut. Sind Stellen am Fuß erkrankt, erneuert sich Hornhaut. Diese verdickt sich in der Folge und schuppt vermehrt, was schmerzhafte Risse auslöst und zu hartnäckigem Juckreiz führt. Anfangs lässt sich die betroffene Hautstelle noch äußerlich mit Salben behandeln. Diese enthalten Antimykotika. Das sind Wirkstoffe, die das Wachstum des Pilzes beeinträchtigen. Bei fortgeschrittenem Befall verschreibt der Arzt Medikamente, um den Pilz von innen zu bekämpfen. Vorbeugend empfiehlt es sich Bade- und Hausschuhe zu tragen. Außerdem sollten Füße und Zehenzwischenräume trocken gehalten und benutzte Handtücher bei mindestens 60 Grad gewaschen werden. Desinfektionsanlagen in Schwimmbädern bieten kaum wirksamen Schutz vor Fußpilz, da der Chemiecocktail in kurzer Zeit nicht wirken kann.

• Fersensporn

Ein stechender Schmerz in der Ferse kann von einem Fersensporn zeugen. Wird der Fuß langfristig zu stark beansprucht, entsteht ein knöcherner Dorn, der vom Fersenknochen in Richtung Fußspitze wächst. Dieser wiederum verursacht kleine Risse am Sehnenansatz, die sich entzünden und starke Schmerzen bei Belastung auslösen können. Besonders die ersten Schritte nach dem Aufstehen und langes Gehen bereiten Schmerzen. Die Therapie ist meist konservativ und zielt zunächst auf eine Belastungsreduktion ab. Gepolsterte Fersenkissen und erhöhte Absätze für die Schuhe erleichtern das Abschwellen des entzündeten Gewebes um den Fersensporn. Physiotherapien ergänzen diese Maßnahmen. Dem Patienten werden Dehnübungen gezeigt, die er zu Hause fortführen kann. Langfristig unterstützen angepasste Einlagen und bequemes Schuhwerk den Fuß. Von Schuhen mit zu dünner und flacher Sohle ist abzuraten, da der Druck während des Laufens nicht ausreichend gedämpft wird.

Gesundheit kompakt

Nützliche Tipps für den Alltag

• Haarausfall

Die Bürste steckt voller Haare: Für Frauen und Männer gleichermaßen belastend. Haarausfall ist zu 95 Prozent genetisch bedingt und bedarf aus medizinischer Sicht keiner Therapie. Wenn mehr als 100 Haare pro Tag ausfallen, besteht Haarausfall. Eine Überempfindlichkeit der Haarfollikel auf männliche Hormone ist der Grund. Haarfollikel sind kleine Hauteinstülpungen, in denen die Haare verankert sind. Verkürzt sich die Wachstumsphase, sind kleine Follikel und dünne Haare die Folge. Haarausfall kann den gesamten Kopf oder vereinzelte Stellen betreffen. Produkte mit dem Wirkstoff Minoxidil fördern das Wachstum neuer Haare und halten den Verlust auf. Es empfiehlt sich, die Therapie frühzeitig zu beginnen, um einen möglichst großen Erfolg zu erzielen. Haarausfall kann nicht vorgebeugt werden. Betroffene sollten allerdings einen Mangel an Eisen und Eiweiß vermeiden.



• Tinnitus)))

Das ständige Geräusch einer Bohrmaschine, unerträgliches Rauschen und Pfeifen. Vom Tinnitus Geplagte haben keine Ruhe und hören Töne, die andere nicht hören. Häufig tritt das Leiden durch eine Krankheit im Ohr oder Stress auf. Betroffene sollten den Arztbesuch nicht scheuen, da eine frühzeitige Therapie den besten Erfolg erzielt. Handelt es sich um einen akuten Tinnitus, entfernen Ärzte meist Ohrschmalzpfropfen oder verabreichen eine Infusion mit entzündungshemmenden Mitteln. Bei einem Tinnitus mit vermindertem Hörvermögen wirkt ein Hörgerät ausgleichend, das die unerwünschten Geräusche reguliert. Ist das Rauschen im Ohr chronisch, gilt es die Aufmerksamkeit von den störenden Tönen abzulenken, sich zu entspannen und das Wohlbefinden zu steigern. Betroffene können das während einer sogenannten Tinnitus-Retraining-Therapie erlernen.

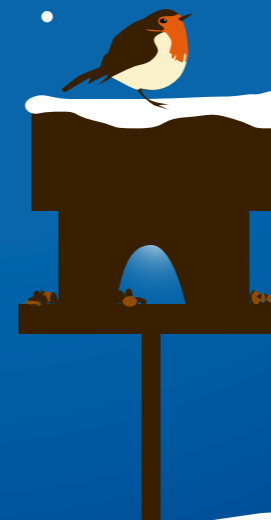


• Tennisarm

Der Begriff Tennisarm stammt nicht nur von dem Glauben, zu viel Tennis gespielt zu haben. Auslösende Tätigkeiten sind vor allem Computer- und handwerkliche Arbeiten, schweres Heben oder Sportarten wie Rudern. Wird der Arm auf Dauer einseitig und stark belastet, kann ein stechender Schmerz entstehen. Dieser tritt meist an der Außenseite des Ellenbogens auf und kann in Unterarm und Hand ausstrahlen. In Ruhephasen können die Schmerzen nachlassen. Der Tennisarm bezeichnet einen Reizzustand der Sehnenansätze. Während der Therapie sollte die ursächliche Tätigkeit eingestellt werden. Außerdem empfiehlt sich Dehngymnastik für den Unterarm. Eine manuelle Therapie durch einen Physiotherapeuten kräftigt die Muskeln und lindert den Schmerz. Der Patient kann unterstützend Schmerzmittel einnehmen oder eine Salbe anwenden.

• Nasennebenhöhlenentzündung

Nasennebenhöhlen sind luftgefüllte Hohlräume, die sich im Schädelknochen befinden. Sie bestehen aus Schleimhäuten mit Sekret, das Schmutzteilchen und Keime abtransportiert. Ist die Schleimhaut entzündet, produziert sie mehr Sekret und schwillt an. Folglich verstopft die Nase und die Nebenhöhlen werden nicht mehr belüftet. Der Schleim kann schlechter ablaufen und bildet einen Nährboden für Keime. Typische Symptome der Infektion sind Kopf- und Druckschmerzen im Gesicht. Außerdem kann es zu eitrigem Nasenschleim kommen. Betroffene fühlen sich schlapp und krank. Inhalierte Kamille und ätherische Öle bewirken, dass das Sekret abfließen kann und die Schleimhäute abschwellen. Pflanzliche Mittel mit Enzianwurzel und Eukalyptus wirken von innen schleimlösend. Nach rund zwei Wochen klingen die Beschwerden meist ab. Die Sinusitis ist chronisch, wenn sie nicht ausgeheilt ist oder immer wiederkehrt.



Mit spirituellen Pausen dem Stress begegnen

Ethiktag Fristen einhalten, Termine wahrnehmen, Aufgaben koordinieren: Stress ist Teil des Arbeitsalltags. Mit dem Ethiktag offerierte die Diakonie in Südwestfalen ihren Mitarbeitern im evangelischen Gemeindehaus am Fischbacherberg in Siegen einen Ruhepol.

Spiritualität in der Arbeitswelt? Dieser Frage gingen die rund 60 Teilnehmer beim Ethiktag nach. Vier verschiedene Workshops waren im Angebot, einen davon leitete Pfarrer Jörn Contag, der theologische Geschäftsführer der Diakonie in Südwestfalen. „Ohne Ruhepunkte geht es nicht“, stellte er klar. Allerdings räumte er ein, dass es schwer ist, diese im Berufsalltag zu finden: „Wer die Spiritualität in der Arbeitswelt sucht, wird schnell enttäuscht sein.“ Um Leistungs- und Erwartungsdruck zu begegnen, dafür hatte jeder der Teilnehmer allerdings sein eigenes Konzept. „Ein nettes Wort, ein Gruß, ein Händedruck – es reichen schon kleine Sachen aus, um in meiner Arbeitswelt ein spiritueller Mensch zu bleiben und mir den Stress selbst zu nehmen“, brachte es eine Teilnehmerin auf den Punkt. Ihre Sitznachbarin nutzt zum Abschalten die „Spiritualität der Natur. Der Wald ist meine Meditation“.

Ein gutes Buch lesen, zum Kochtreff gehen oder Sport treiben: Möglichkeiten, einen Ausgleich zu finden, gibt es viele. Eine davon zeigte Andrea Schäfer-Bottenberg auf. Die Ergotherapeutin lud die Teilnehmer zur Klangmassage ein. Dumpf brummte und summte es aus dem Seminarraum, als ein Pendel die Klangschalen zum Schwingen brachte. Im Schein von Kerzen legten die Teilnehmer ihre Schuhe ab – und streiften dafür Gelassenheit über. „Lasst es einfach geschehen“, munterte Andrea Schäfer-Bottenberg zum Mitmachen auf. Die Klänge beruhigten und weckten altbekannte Erinnerungen. Eine Teilnehmerin etwa fühlte sich durch den Anklang der Schalen an Großmutter: „ein schönes Gefühl von Familie“.

Wie wichtig es für den Menschen ist, Pausen und Aktivitäten in Einklang zu bringen, erläuterte Professor Dr. Georg Plasger, Vorsitzender des Ethikforums der Diakonie in Südwestfalen, in seinem Grußwort. Die Spiritualität eigne sich als Kraftquelle, „aber natürlich ist es schwer, eine Klangschalenmeditation im OP-Saal durchzuführen“. Einfacher sei es da, die morgendliche Konfe-

„Abschalten muss sein. Wer nicht loslassen kann, tut seiner Seele nichts Gutes.“

renz mit einer Meditation zu beenden oder regelmäßige Entspannungsübungen im Unternehmen anzubieten. Die Wege sind vielfältig: „Aber abschalten muss sein. Wer nicht loslassen kann, tut seiner Seele nichts Gutes“, erklärte Pfarrerin Christiane Weis-Fersterra, Seelsorgerin im Diakonie Klinikum Jung-Stilling. „Einen Abschluss finden – den Tag beschließen“: So war denn auch



Licht, Klang und Gefühl: Der Ethiktag der Diakonie in Südwestfalen war ein Ruhepol.

der von ihr organisierte Workshop überschrieben. Das Referenten-Quartett am Fischbacherberg vervollständigte Margrit Völzing, koordinierende Ärztin des Onkologie-Zentrums. Ihr Fokus lag bei dem Ethiktag in Siegen auf dem Themenbereich „Spirituelle Bedürfnisse bei Patienten erkennen – spirituelle Impulse geben“.

Stefanie Goß



Gestalteten den Ethiktag (von links): Sebastian Schreiber, Pfarrer Jörn Contag, Prof. Dr. Georg Plasger, Andrea Schäfer-Bottenberg, Margrit Völzing und Pfarrerin Christiane Weis-Fersterra.

Spaß pur beim Familientag im Panorama-Park

Der Panorama-Park in Kirchhundem war zwei Tage lang fest in der Hand der Diakonie in Südwestfalen. Bei freiem Eintritt, Wildführungen, bester Stimmung sowie kostenlosen Speisen und Getränken konnten Mitarbeitende und ihre Angehörigen beim Familientag die Attraktionen des Freizeitparks unbeschwert nutzen. Und mehr als 2300 kamen.



Spaß, Spiel, leckeres Essen: Im Panorama-Park verbrachten Mitarbeiter der Diakonie in Südwestfalen zwei unbeschwerte Tage. Bei freiem Eintritt, Wildführungen, bester Stimmung sowie kostenlosen Speisen und Getränken konnten Mitarbeitende und ihre Angehörigen beim Familiientag des größten Gesundheits- und Sozialdienstleisters der Region die Attraktionen des Freizeitparks unbeschwert nutzen. Und mehr als 2300 kamen. Ob aus dem Diakonie Klinikum, der Diakonischen Altenhilfe, der Eingliederungshilfe oder den Ambulanten Diensten: Alle Tochtergesellschaften

der Diakonie in Südwestfalen waren vertreten. „Das hat uns besonders gefreut“, unterstrichen die Geschäftsführer Dr. Josef Rosenbauer und Pfarrer Jörn Contag. Da Mitarbeitende in vielen Einrichtungen der Diakonie am Wochenende arbeiten müssen, fand der Familiientag gleich an zwei Samstagen statt. Nach der offiziellen Begrüßung durch die Geschäftsführung konnten Groß und Klein den Park erkunden. Die Teilnehmer zeigten sich begeistert vom Streichelzoo sowie von den diversen Innen- und Außenspielmöglichkeiten. Die Sommerrodelbahn Fichtenflitzer und die neue Wasserrutsche Wellenreiter

waren dabei besonders gern genutzte Attraktionen. Zudem hatte die Diakonie Wildführungen organisiert, bei denen die Teilnehmer mehr über die tierischen Bewohner des Panorama-Parks erfahren konnten. Zwischen Spaß und Spiel, Natur und Tierwelten konnten sich die Gäste der Diakonie an und in den für den Familiientag angemieteten Grillplätzen sowie in der Fichtenhütte immer wieder mit süßen und herzhaften Speisen sowie mit kühlen und heißen Getränken stärken. Und dabei kamen die Gäste auch gerne mit ihren Kollegen abseits des Arbeitsalltags ins Gespräch. Und das taten sie mit viel Freude: Mehr als

3000 Steaks, 2500 Bratwürste und 600 Kilogramm Pommes Frites sowie 4000 Donuts und Muffins wurden verzehrt. „Die Resonanz hat uns positiv überrascht. Mit so vielen Teilnehmern hatten wir nicht gerechnet“, bilanzierten die beiden Geschäftsführer dann auch nach den zwei gelungenen Familiientagen. „Es hat richtig Spaß gemacht.“ Die Kombination aus familienfreundlichem Freizeitpark, Natur und diversen Spielmöglichkeiten überzeugte die Diakonie in Südwestfalen davon, ihren Mitarbeitenden gemeinsam mit deren Angehörigen zwei ausgelassene Tage zu bescheren.

Christian Düwell





Jochen Groos (AOK), Dr. Gisela Labenz, Janine Huber und Prof. Dr. Joachim Labenz (von links) bei einem Vortragsabend in der Siegerlandhalle.

Darmkrebsrisiko mit regelmäßiger Vorsorge minimieren

Dass sich das Darmkrebsrisiko durch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen, gesundes Essen und Sport verringern lässt, haben Interessierte während eines Info-Abends erfahren. Diesen organisierten das Diakonie-Klinikum Jung-Stilling und die AOK Nordwest im Hüttensaal der Siegerlandhalle. Es referierten Dr. Gisela Labenz, Ernährungs- und Präventionsexpertin am Medizinischen Zentrum Siegerlandflughafen in Burbach, und Chefarzt Prof. Dr. Joachim Labenz, Direktor der Inneren Medizin am Diakonie-Klinikum Jung-Stilling. Für Beratungsgespräche stand Janine Huber, AOK-Ernährungswissenschaftlerin bereit. Laut Dr. Gisela Labenz solle vor allem der Fleischverzehr deutlich reduziert werden. Sie riet, zu fettem Fisch aus kalten Meeren - wie etwa Lachs - zu greifen und viel Obst, Milchprodukte oder Geflügel zu essen. (sg)

Barrierefrei wohnen: Tipps von Expertin

Im Alter möglichst lange in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben: Diesen Wunsch haben viele. Um das Leben zu erleichtern, braucht es dazu meist nur wenige Umbauarbeiten. Das wurde beim Siegener Forum Gesundheit im Diakonie Klinikum Jung-Stilling in Siegen deutlich. Dort referierte Diplom-Ingenieurin Veronika Beckmann von der Wohnberatung Kreis Siegen-Wittgenstein. Anhand von Fotos zeigte sie auf, wie sich Barrieren und Stolperfallen vermeiden lassen. Wer in der Mobilität so weit eingeschränkt ist, dass Treppenstufen unüberwindlich sind, den können ein Sitzlift oder ein Außenaufzug entlasten. „Solche Investitionen können allerdings schnell teuer werden“, so die Expertin. Deshalb gab Beckmann auch Tipps zu diversen Fördermöglichkeiten. Organisiert wurde die Veranstaltung von der Selbsthilfekontaktstelle der Diakonie in Südwestfalen. (sok)

Wenn der Kinderwunsch versagt bleibt



Standen bei „Gyn aktuell“ Rede und Antwort (von links): Dr. Volker Müller, Dr. Volker Jung, Prof. Dr. Christoph Keck, Dr. Dieter Hofmann und Dr. Osama Shamia.

Über Ursachen und Therapien bei einem versagten Kinderwunsch haben sich Mediziner während der Fortbildungsreihe „Gyn aktuell“ informiert. Rund 30 Klinik- und Praxisärzte kamen im Diakonie Klinikum Jung-Stilling zusammen, um den Vorträgen zu lauschen. Organisiert und geleitet wurde die Veranstaltung von den Gynäkologen Dr. Volker Jung und Dr.

Osama Shamia. Bei der Fortbildung wurde deutlich, dass fünf bis acht Prozent aller europäischen Frauen vom sogenannten PCO-Syndrom betroffen seien. Dabei komme es zu vergrößerten Eierstöcken. Folglich entstehe ein Überschuss an männlichen Geschlechtshormon Testosteron. Werde zu viel davon produziert, ist die Fruchtbarkeit beeinträchtigt. (sg)

Netz statt Naht bei Bauchwandbrüchen

Moderne Verfahren der Hernienchirurgie stellten zwei Chirurgen des Diakonie Klinikums Bethesda während einer Veranstaltung in der VR-Bank Freudenberg-Niederfischbach vor. Oberärztin Kristine Krattinger, Fachärztin für Allgemein Chirurgie, und Chefarzt Dr. Marius Passon, Facharzt für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie, informierten rund 60 Besucher. Unter einer Hernie ist eine krankhafte Lücke zwischen den Muskeln der Bauchwand zu verstehen, durch die das Bauchfell und innere Organe austreten können. Bei Nabel-, Narben-, Zwerchfell- oder Leistenbrüchen kommen mittlerweile minimalinvasive Techniken zum Einsatz. Damit können größere Brüche so behandelt werden, dass sie nicht wieder auftreten. Die von Passon geleitete Abteilung für Viszeral- und Gefäßchirurgie ist Studien-Zentrum für Hernienchirurgie und nimmt an bundesweiten Studien teil, um Qualitätsstandards zu entwickeln. (sok)



Zum Thema Hernienchirurgie sprachen die Experten auf Einladung des Krankenhaus-Fördervereins und der VR-Bank Freudenberg-Niederfischbach.

Start geglückt: ADD ist im Sauerland auf gutem Weg

Ambulante Dienste Klinken putzen, Flyer verteilen, Gespräche führen: In der jungen Diakonie-Station in Olpe zahlen sich die Mühen der Aufbauarbeit aus. Schon nach kurzer Zeit kümmern sich die Mitarbeiter um 40 Klienten.



Vor eineinhalb Jahren haben die Ambulanten Diakonischen Dienste (ADD) die Diakonie-Station in Olpe als Außenstelle der Diakonie-Station Freudenberg eröffnet. Seitdem hat sich an der Winterbergstraße viel getan. Das Team um Zweigstellenleiter Daniel Rojewski sorgt sich bereits um rund 40 Klienten. Tendenz steigend.

Das Aufgabengebiet der Station ist vielfältig. Die Mitarbeiter kümmern sich um die Pflege und helfen den Klienten dabei, so lange wie möglich im eigenen Heim bleiben zu können. Dafür ist es nicht allein nötig, sich um die tägliche Grundpflege, wie etwa das Waschen und Essen, zu kümmern, sondern auch alle Aufgaben rund um den Haushalt zu übernehmen. Hauswirtschaftskräfte unterstützen beim Putzen der Wohnung oder übernehmen den Einkauf. Ein weiteres Arbeitsfeld der Diakonie-Mitarbeiter liegt in der Weitergabe von Informationen rund

um die Pflege. „Wir unterstützen die Angehörigen zum Beispiel dabei, die richtigen Anträge zu stellen und leisten Beistand bei den Gesprächen mit den Kostenträgern“, sagt Daniel Rojewski. Er und sein Team sind allerdings auch darin geschult, ärztlich verordnete Behandlungen zu übernehmen. Dazu zählt die Gabe von Medikamenten oder Injektionen. Doch auch das Zwischenmenschliche darf nicht vernachlässigt werden. „In der Pflege kommt die Kommunikation oft zu kurz. Aber dafür sind wir doch eigentlich da, als Ansprechpartner für unsere Patienten“, hebt Rojewski hervor.

Im März 2017 eröffnete die Außenstelle in Olpe. „Damals startete ich hier als Einmannbetrieb“, sagt Rojewski. Der Aufbau kostet viel Zeit und Mühe. „Ich musste erst einmal sprichwörtlich Klinken putzen, habe rund 5000 Flyer verteilt und mich zunächst einmal auf die Netzwerk-Arbeit konzentriert“, erinnert sich der Zweigstellenleiter. Er führte Gespräche mit Krankenkassen und Vertretern anderer Hilfsorganisationen. Zudem stellte er seine Station auf Fachmessen vor und informierte sich selbst über das Pflegeangebot in der sauerländischen Kreisstadt. Einen Monat dauerte es, bis der erste Patient in der Station aufgenommen wurde: „Mittlerweile kümmern wir uns um rund 40 Menschen. Und es werden immer mehr“, sagt Rojewski. Zuwachs gab es auch in der Station selbst. Unterstützt wird Rojewski derzeit von Halbtagspflegekraft Tanja Schulte, einer weiteren Mitarbeiterin sowie zwei Hauswirtschaftskräften.

„Unser Team ist jung und dynamisch. Wir freuen uns, wenn es viel zu arbeiten gibt“, so Rojewski. Das Wirkungsfeld der Diakonie-Station soll sich in Zukunft weiter ausweiten, da ist sich Rojewski sicher: „Schauen Sie auf die Straße. Die Menschen werden immer älter und brauchen Hilfe, wenn sie so lange wie möglich zu Hause leben möchten.“ Dazu kommt, dass auch jüngere Menschen die Hilfe in Anspruch nehmen: Etwa, wenn sie aufgrund von psychiatrischen Leiden jemanden brauchen, der ihnen in Alltagsdingen unter die Arme greift.

Ein normaler Tag beginnt für Rojewski um 6.30 Uhr. Dann starten die Besuche. Bis 11 Uhr werden nicht selten bis zu 100 Kilometer zurückgelegt. Geht der Klientenzuwachs weiter wie bisher, hofft der Zweigstellenleiter darauf, im kommenden Jahr eine zweite Tour einplanen zu können. Dafür muss aber noch eine Hürde genommen werden: die Personalfrage: „Es ist schwierig, gute Leute zu finden“, sagt Daniel Rojewski. Er setzt deshalb auf die Ausbildung im eigenen Haus: „Da sieht man schnell, wer sympathisch ist und auch zupacken kann.“ Stefanie Goß

Die Zukunft der Station

Rein ins Leben: Das wäre der Wunsch von Daniel Rojewski für die Diakonie-Station in Olpe. „Ein Umzug an einen zentralen Standort täte uns gut“, sagt der Zweigstellenleiter. Damit einhergehen könnte auch ein Ausbau des Angebotes. Harry Feige, Geschäftsführer der Ambulanten Diakonischen Dienste, hält diese Vision für realisierbar: „Es ist möglich, unsere Palette zu erweitern, etwa im Bereich Tagespflege.“ Erste Ideensammlungen hat es bereits gegeben. 2019 soll das Projekt weiter verfolgt werden.

In der Diakonie-Station in Olpe zählt Zweigstellenleiter Daniel Rojewski auf die Unterstützung von Tanja Schulte.



LIEBLINGSWITZE



Frank Grümbel
Mitarbeiter Pflegedienstleitung

Der Mann sagt zu seiner Frau: „Du Schatz, mit der neuen Brille siehst du total dämlich aus!“
Darauf Sie: „Ich habe aber keine neue Brille!“
Er: „Ne, aber ich.“



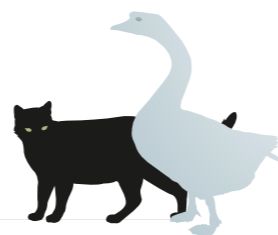
Johannes Schmidt
Einrichtungsleitung Ambulant Betreutes Wohnen und Haus Hohler Weg

Im Erzgebirge hat sich vor Kurzem ein Bergmann bekehrt... Er arbeitet jetzt im Christollen.



Verena Sobel
Sekretärin Geschäftsführung Diakonie in Südwestfalen

Treffen sich Katze und Gans.
Sagt das Federvieh zur Katze: „Du, ich gehe jetzt auf eine Ganstagsschule.“
Daraufhin die Katze: „Na und, ich wohne in einem Miezhäus.“



ArBeCo: Positive Bilanz

Projekt Das auf drei Jahre begrenzte Programm hilft jungen Menschen aus der Arbeitslosigkeit heraus. Aufgrund erfolgreicher Ergebnisse ist ein neues Vorhaben in Planung.

Freuen sich über den Erfolg (von links): Die Projektmitarbeiter Adrian Stötzel, Isabel Weber, Sabrina Büdenbender, Bettina Klein und der Leiter der Diakonie Soziale Dienste Uwe Kanis sowie Dr. Andreas Matzner und Erika Reppin-Alamdar von der Stadt Siegen.

Langzeitarbeitslose Menschen nachhaltig in den Arbeitsmarkt integrieren: Dies ist eines der Ziele, das mit dem 2016 gestarteten Quartiersprojekt ArBeCo (Arbeit, Beratung, Coaching) auf dem Fischbacherberg erreicht wurde. Bislang profitierten 215 Teilnehmende aus Siegen von den Angeboten. 46 Frauen und Männer wurden in sozialversicherungspflichtige Tätigkeiten vermittelt – Zahlen, die höher als jene liegen, die die Mitarbeiter zu Beginn anpeilten.

Durchgeführt wurde das Angebot von der Stadt Siegen in Kooperation mit den Sozialen Diensten der Diakonie in Südwestfalen. Über das EU-geförderte Projekt, das Ende Dezember 2018 nach drei Jahren ausläuft, wurde während einer Abschlusspräsentation Bilanz gezogen. Diakonie-Mitarbeiter und Vertreter der Stadt trafen sich dazu mit den Projektförderern. Diplom-Sozialpädagogin Bettina Klein, Leiterin von ArBeCo, stellte die Wichtigkeit eines solchen Angebots für den Fischbacherberg dar. Ein Antrag zur Förderung eines Folgeprojekts mit neuem Schwerpunkt sei bereits eingereicht worden.

Die Hürden für den Wiedereinstieg ins Berufsleben sind vor allem für Langzeitarbeitslose, Personen mit Migrationshintergrund, Alleinerziehende sowie für ältere arbeitslose Menschen

hoch. Um deren individuelle und soziale Ausgangslage zu verbessern und sie so zurück ins Berufsleben zu begleiten, steht das ArBeCo-Team, bestehend aus Mitarbeitern der Diakonie in Südwestfalen, den Teilnehmern zur Seite. In Einzelgesprächen werden arbeitslose Menschen ab 27 Jahren beraten. „Trotz Startschwierigkeiten schafften wir es, nach und nach immer mehr Frauen und Männer zu unterstützen. Mein Dank gilt vor allem dem Einsatz der beteiligten Mitarbeiter“, sagte Uwe Kanis,

„Wir schafften es, nach und nach immer mehr Frauen und Männer zu unterstützen.“

Geschäftsbereichsleiter der Diakonie Soziale Dienste. Bürgermeister Steffen Mues benannte in seiner Ansprache die miteinander vernetzten Projektpartner im gesamten Stadtgebiet als eines der Erfolgskriterien. „Das Programm ist bedarfsorientiert auf die unterschiedlichen Teilnehmer ausgerichtet“, so Mues. Dabei steht die individuelle und soziale Situation der Menschen im Mittelpunkt. In den fast drei Jahren wurden dafür unterschiedliche Angebote entwickelt. So können sich die Teilnehmer kostenfrei für Bewerbungsfotos ablichten und diese erstellen lassen oder im „Job-Café“ lernen, wie Bewerbungen und Lebensläufe geschrieben

werden. Ein niedrigschwelliger Sprachkurs richtet sich an Frauen mit Migrationshintergrund. „Sollte das nächste geplante Projekt finanziell gefördert werden, möchten wir unsere Angebote bedarfsgerecht weiterentwickeln“, sagte Bettina Klein. So sollen etwa die Kenntnisse der Teilnehmer im Umgang mit Computern gestärkt werden.

Sozialwissenschaftler und Projektmitarbeiter Adrian Stötzel stellte empirische Ergebnisse vor, die er anhand der Personen anonym erfasst und ausgewertet hat. Nennenswert ist hier, dass wesentlich mehr Männer mit Migrationshintergrund erreicht wurden als Männer ohne Migrationshintergrund. Diese verfügen zudem häufiger über höhere Bildungsabschlüsse. Eingeschlossen sind hier auch Geflüchtete.

Projektmitarbeiterin Sabrina Büdenbender gab einen Überblick über die größten Zielgruppen. So zählen zu den „Klassikern“ Menschen, die Hilfe dabei brauchen, Bewerbungen zu schreiben oder Stellenangebote zu suchen. Bei den „hochqualifizierten Geflüchteten“ geht es um Menschen, die in ihren Herkunftsländern erfolgreich in einem gut bezahlten Job waren, es in Deutschland jedoch oftmals aufgrund von Sprachbarrieren oder anderen Vermittlungshemmnissen nicht schaffen, die gleiche Tätigkeit auszuüben. **Blazenka Sokolova**

SUDOKU 数独

Normal

4	5					7	8
	2	7		3		5	
3			6				2
	4	1	9		3		
	8			7			
	9	8	5		4		
1			5				4
	6	4	2		8		
5	3					2	7

Schwierig

	2					4	3
	5		3		7	6	
		6		2			
		3		4	8		9
				6			
	9		1	5		2	
				1		3	
		8	5		6		1
7	1						5



Urlaub für Pflegebedürftige, Entlastung für Angehörige

Kurzzeitpflege Menschen, die hilfebedürftige Angehörige umsorgen, sind oft rund um die Uhr im Einsatz. Es kann jedoch passieren, dass sie sich vorübergehend nicht um ihre Lieben kümmern können. Im Haus Höhwäldchen in Wilnsdorf stehen für solche Fälle zwölf Kurzzeitpflegeplätze bereit.

Ob wegen Krankheit oder eines Urlaubs: Sind pflegende Angehörige vorübergehend verhindert, sich um die von ihnen zu versorgenden Familienmitglieder zu kümmern, brauchen sie jemanden, der die Pflege und Betreuung übernimmt. Das im Grünen gelegene Haus Höhwäldchen in Wilnsdorf ist eine vollstationäre Pflegeeinrichtung der Diakonischen Altenhilfe Siegerland. Im Erdgeschoss verfügt es mit zwölf Plätzen über einen separaten Bereich für die Kurzzeitpflege. In den gemütlich eingerichteten Räumen können die Gäste selbstbestimmt ihre Zeit gestalten, an gemeinschaftlichen Aktivitäten teilnehmen und werden je nach Bedarf pflegerisch versorgt und von den Mitarbeitern betreut.

Einrichtungsleiter Willi Quast erklärt, dass, ob jung oder alt, jene einen Anspruch auf Kurzzeitpflege haben, die zu Hause betreut werden und im Pflegegrad 2, 3, 4 oder 5 eingeteilt



Das im Grünen gelegene Haus Höhwäldchen bietet Platz für zwölf Kurzzeitpflegegäste.

sind. Für diese Personen bezuschussen Pflegekassen den Aufenthalt pro Jahr mit 1612 Euro. Damit kann die stationäre Kurzzeitpflege jährlich bis zu acht Wochen (56 Kalendertage) in Anspruch genommen werden. Die Kosten für Unterkunft und Essen tragen die Gäste mit etwa 35 Euro am Tag selbst. Das Angebot gilt auch für eine Übergangszeit nach einem stationären Krankenhausaufenthalt oder nach einer Rehabilitation. Außerdem steht

das Angebot denen zu, die keinem Pflegegrad zugeordnet sind, jedoch durch Krankheit oder einen Unfall plötzlich pflegebedürftig werden. „Bricht sich beispielsweise jemand das Bein, wird dann operiert und benötigt nach Entlassung aus dem Krankenhaus weiterhin Hilfe, kann die Kurzzeitpflege genutzt werden“, veranschaulicht Quast. Die Kosten für den Aufenthalt würden dann von der jeweiligen Krankenversicherung übernommen. Kurzzeitpflege muss beantragt werden. Die dafür nötigen Formulare stellen Pflege- und Krankenkassen bereit.

Wer sich für eine vorübergehende Pflege im Haus Höhwäldchen entscheidet, zieht mithilfe einer Pflegekraft in ein helles und gemütlich gestaltetes Zimmer ein. Dann heißt es: Koffer auspacken, Kleiderschrank einräumen und den Raum, wenn gewünscht, mit persönlichen Dingen dekorieren. Auf 20 Quadratmetern stehen für die Gäste ein Fernseher, ein Telefon, ein elektrisch



Heißen die Gäste willkommen (von links): Hilke Saßmann, Claudia Knester, Isabell Vitt, Julia Volker und Willi Quast.

betriebenes Pflegebett mit Nachttisch, eine Kommode, ein Kleiderschrank, ein Tisch mit Sitzmöglichkeiten sowie eine eigene Nasszelle mit WC und Dusche bereit. Die Zimmer und Bäder sind behindertengerecht ausgestattet und barrierefrei zugänglich. Was auffällt, ist das Farbkonzept des Kurzzeitpflege-Bereichs. So hat jeder Türrahmen eine andere Farbe, die sich wiederum in dem jeweiligen Raum an einer Wand wiederfindet. Um für Gemütlichkeit zu sorgen, sind von Willi Quast eigene gemalte und farblich passende Bilder an den Wänden angebracht. So ist beispielsweise das „gelbe Zimmer“ mit einem Sonnenblumen-Bild geschmückt, den lilafarbenen Raum ziert ein Hortensien-Gemälde. „Das soll vor allem an Demenz erkrankten Menschen helfen, sich besser zu orientieren“, erläutert Quast. Täglich

gibt es drei Hauptmahlzeiten, zwischendurch Obst und an den Nachmittagen Kaffee, Tee und Kuchen. Damit die Pflege und Betreuung im Haus Höhwäldchen dort ansetzen kann, wo sie zunächst zu Hause aufhört, führen die Mitarbeiter mit jedem Gast und seinen Angehörigen persönliche Gespräche. Ferner sind sie mit den jeweiligen Hausärzten in Kontakt. Der Heimleiter erzählt, dass die Kurzzeitpflege vor allem während der Urlaubs-

zeit gefragt ist. „Es ist sinnvoll, so früh wie möglich einen Platz anzufragen.“ Das kann über E-Mail oder per Telefon erfolgen. Die Mitarbeiter schauen dann, ob für die gewünschte Zeit ein Zimmer verfügbar ist. Die Dauer der Aufenthalte sei, laut Quast, ganz unterschiedlich: „Manche kommen für ein Wochenende, andere für vier Wochen und einige auch mehrmals jährlich.“ Werden die Pflegebedürftigen für einen Zeitraum eingeplant, so erhalten Angehörige ein Formular, in das sie unter anderem benötigte pflegerische Maßnahmen und erforderliche Medikamente eintragen. „Mit einer Unterschrift im Heimvertrag ist der Platz dann letztendlich gebucht“, fasst Quast zusammen.

Während die Gäste im Haus Höhwäldchen wohnen, können sie all die Ange-

bote nutzen, an denen auch die vollstationären Bewohner teilnehmen. Unter anderem ist es möglich, in der Gymnastikgruppe aktiv zu sein, am gemeinsamen Kochen teilzunehmen oder sich von der Fußpflegerin verwöhnen zu lassen. In einem großen Aufenthaltsraum können die Damen und Herren untereinander ins Gespräch kommen oder Zeit mit Familie und Freunden verbringen. Die Außenanlage lädt zum Verweilen an der frischen Luft ein.

Blazenka Sokolova

Leistungsbeträge kombinieren

Aus Mitteln der sogenannten Verhinderungspflege zahlen Pflegekassen für einen Zeitraum von bis zu sechs Wochen weitere 1612 Euro. Dieses Angebot kann mit der Kurzzeitpflege kombiniert werden. So können pro Kalenderjahr maximal acht Wochen lang zusätzliche Leistungen in Höhe von 3224 Euro beantragt werden, um sie für die Kurzzeitpflege einzusetzen (zweimal 1612 Euro). Es empfiehlt sich, die Ansprüche mit der jeweiligen Pflegekasse abzuklären. An und für sich dient die Verhinderungspflege dazu, Pflegebedürftige zu Hause zu versorgen. Und zwar dann, wenn pflegende Angehörige krank werden oder aus einem anderen Grund verhindert sind. Der Dienst kann dann durch einen ambulanten Pflegedienst oder andere Familienmitglieder erfolgen.

Wussten Sie schon, dass

...sich die Diakonische Altenhilfe Siegerland in Siegen, Kreuztal, Freudenberg und Hagen in sechs weiteren Senioren- und Pflegeeinrichtungen um pflegebedürftige Menschen kümmert? Dort stehen sogenannte eingestreute Kurzzeitpflegeplätze bereit. Das bedeutet, dass die Dauerpflegeplätze, die vorübergehend nicht belegt sind, für eine bestimmte Zeit an Kurzzeitpflegegäste vergeben werden können.



Den Kurzzeitpflege-Bereich im Haus Höhwäldchen prägt ein Farbkonzept. Wie die Türrahmen, sind auch die Zimmer jeweils farblich gestaltet. An Demenz erkrankte Menschen können sich so besser orientieren.

Raum für Gemütlichkeit: Die Gäste wohnen in hellen Zimmern mit warmen Farben, in denen sie ihren Aufenthalt beliebig gestalten können und pflegerisch umsorgt werden.





Eine junge Frau, die sich freiwillig blaue Flecken holt

Hobby Wenn die Arbeit getan ist, widmet sich so mancher Diakonie-Mitarbeiter seinem Hobby. So auch Gesundheits- und Krankenpflegerin Carolin Sattler aus Kreuztal. Die 24-Jährige hat ihre Leidenschaft für einen besonders handfesten Sport entdeckt. Denn sie spielt American Football.

Es gibt Tage, an denen kann Carolin Sattler kaum einen Fuß vor den anderen setzen. Der ganze Körper schmerzt. „Es ist ein Supermuskelkater“, sagt die 24-Jährige. Ein kräftezehrendes Hobby ist der Grund, warum die Kreuztalerin in solchen Momenten am liebsten einfach auf der Couch liegen bleiben möchte. In den Frühjahrs- und Sommermonaten steht sie als „Runningback“ auf dem Spielfeld beim American Football, trainiert zwei Mal in der Woche, misst sich mit der Mannschaft in Turnieren. Die Gesundheits- und Krankenpflegerin ist Teil der „Sauerland Mustangs First Ladies“. Ihr großer Traum: ein eigenes Damen-Team in Siegen aufzubauen.

Schwimmen, Fußball, Badminton: „Als Jugendliche habe ich jede Menge Sportarten ausprobiert“, sagt Carolin Sattler. Doch das Richtige war nie dabei. Knapp zwei Jahre ist es her, dass die Kreuztalerin ihre sportliche Leidenschaft fand, auf einem American-Football-Feld in ihrer damaligen Heimatstadt Hagen. Ein Probetraining reichte aus, um zu wissen: „Football ist einfach Familie.“ Nicht nur sportlich gesehen fühlt sich Carolin



Ohne Helm kaum wiederzuerkennen: Carolin Sattler aus Kreuztal.

Sattler in einer Mannschaft wohl: Auch bei der Arbeit als OP-Schwester im Bereich Gynäkologie/Urologie kommt es auf den Zusammenhalt an. Das Aufgabenfeld der 24-Jährigen ist vielschichtig: „Patienten einschleusen, lagern und für die OP vorbereiten, den Ärzten instruieren, Materialien stellen und holen oder die OP dokumentieren – es ist immer viel zu tun“, schildert Carolin Sattler. Und bei so viel Arbeit ist es gut zu wissen, dass die Kollegen unterstützend zur Seite stehen: „Ich bin echt froh darüber, wie gut mich das Team hier in Siegen aufgenommen hat.“

„Es gibt kaum ein Training, nach dem ich nicht mit blauen Flecken nach Hause komme.“

Wir haben jeden Tag jede Menge Spaß zusammen, egal wie anstrengend die Arbeit auch ist“, sagt Carolin Sattler. Die „perfekte Ergänzung zum Job“ ist für die Kreuztalerin der Sport. Cardioeinheiten im Fitnessstudio stehen fest im Terminplan. Mindestens einmal in der Woche geht es zusätzlich noch zum American-Football-Training in die alte Heimat, nach Hagen. „Blue and white, Ladies fight“, das ist der Schlachtruf der Damenmannschaft, die im Februar 2017 mit drei jungen Frauen den Betrieb aufnahm. Mittlerweile hat das Team 30 Mitglieder, gespielt wird im Sportfachverband AFCV NRW. „In den ersten Monaten stand sehr viel Theorie auf dem Plan“, erinnert sich Carolin Sattler. Bei Fragen wusste die junge Frau schnell, an wen sie sich wenden konnte: Ihr Ehemann Patrick ist seit Jahren Fan der amerikanischen Sportart.

Ein erster Grundsatz, den das neue Damenteam vermittelt bekam war: „Es wird sich nichts geschenkt“, sagt Carolin Sattler. Auf dem Feld zeigen die Da-

men vollen Einsatz. Und das hat Folgen: „Es gibt kaum ein Training, nach dem ich nicht mit blauen Flecken nach Hause komme“, so die 24-Jährige. Vor Schlimmerem bewahrt die Spieler allerdings die Schutzkleidung. Dazu gehören die Footballschuhe – „am besten knöchelhoch“ –, Strümpfe, eine Hose mit Protektoren an Hüfte, Gesäß, Oberschenkel und Knie, die Schulterprotektoren und ein Helm mit Mundschutz. Ergänzt werden kann das Sicherheitspaket auch noch mit Handschuhen. Carolin Sattler trägt auch noch ein weiteres Spielerinnen-Utensil. Ihr Handgelenk schmückt ein Wristband. Darauf aufgeführt sind die verschiedenen Spielzüge, die das Team um den Spielführer, den Quarterback, zuvor für das jeweilige Spiel ausgearbeitet hat.

„Die Sportart ist sehr komplex“, sagt Sattler. In der Offensive, in der sie spielt, gibt es rund 25 Spielzüge mit verschiedenen Abwandlungen: „Da ist es gut, das Wristband als Sicherheit dabei zu haben“, so die 24-Jährige. Ob groß, klein, kräftig oder dünn: Geeignet ist American Football für jeden, davon ist die Kreuztalerin überzeugt. Schnell stelle sich heraus, ob man dabei bleibt: „Entweder du liebst den Football oder die Sportart ist so gar nichts für dich.“ Fans der Disziplin gibt es auch in Siegen. Bei den „Siegen Sentinels“ ist Patrick Sattler bereits dabei.

„Es wäre mein großer Wunsch, hier in Siegen ein Damentraining zu etablieren“, blickt Carolin Sattler in die Zukunft. Um erste Organisationsschritte in die Wege zu leiten, bleibt jetzt im Winterhalbjahr Zeit. Die „Sauerland Mustangs First Ladies“ haben spielfrei. Erst im April oder Mai geht die Saison wieder los. Darauf freut sich Carolin Sattler schon jetzt, denn: „Das wird wieder ein Riesenspaß.“

Stefanie Goß

American Football

American Football stammt aus den Vereinigten Staaten. Die Ballsportart wird auf einem 100 mal 53,3 Yards (91,4 mal 48,7 Meter) großen Feld gespielt, flankiert durch zwei Endzonen, in denen jeweils ein stimmungabelförmiges Tor steht. Ziel ist es, den ovalen Ball in die Endzone zu tragen, ihn in dieser zu fangen oder den Ball durch das Tor zu kicken. Dafür gibt es Punkte. Es treten zwei Mannschaften gegeneinander an. Jede besteht aus „zwei Teams“, eines für den Angriff und eines für die Verteidigung.

Punkte: Die meisten Spielpunkte – nämlich sechs – bringt der Touchdown. Dieser wird erzielt, wenn das Team in Ballbesitz den Ball in die Endzone des Gegners trägt oder dort einen Pass abfängt. Ist der Spielzug erfolgreich, kann ein Extrapunkt erzielt werden. Dafür muss der Ball aus einer bestimmten Distanz vom Boden aus durch die Torstangen gekickt werden. Wird der Ball im Spielverlauf durchs Tor geschossen, bedeutet das ein „Field Goal“ (3 Punkte). Auch das verteidigende Team kann punkten – und zwar mit einem „Safety“. Dafür müssen die Angreifer in die eigene Endzone zurückgedrängt und zu Fall gebracht werden. Der Lohn: zwei Punkte.

Quarterback: Als Spielgestalter gilt er als Kopf der Offensive und Garant für Erfolg oder Misserfolg. Dem Team muss er die Spielzüge vermitteln und schnell auf Gegebenheiten reagieren. Er wirft den Ball einem Mitspieler zu oder läuft mit diesem selbst.

Runningback: In der Offensive ist der Runningback in erster Linie für das Laufspiel verantwortlich. Seine wichtigsten Aufgaben sind es, mit dem Football zu laufen, dabei Yards zu gewinnen und sich so der gegnerischen Endzone zu nähern.

Offense: Bei der Offense handelt es sich um das angreifende Team einer Mannschaft. Sie hat den Raumgewinn im Blick und will in die gegnerische Endzone gelangen. Sie hat jeweils vier Angriffsversuche, um eine Distanz von zehn Yards zu schaffen.

Defense: Sie versucht, die Offensive durch Tackling, Halten, Rempler und Blocken von der Endzone fernzuhalten.

Carolin Sattler



STECKBRIEF

NAME: Carolin Sattler
ALTER: 24
BERUF: Gesundheits- und Krankenpflegerin
ABTEILUNG: Zentral-OP (Team Gynäkologie/Urologie), Diakonie Klinikum Jung-Stilling
WOHNORT: Kreuztal
FAMILIENSTAND: verheiratet
HOBBYS: American Football, sonstiger Sport

AUFLÖSUNG DER RÄTSEL

Kreuzworträtsel

■ A ■ B ■ ■ ■ A ■ F ■ ■ ■ ■ ■ U ■ W ■ ■ ■ ■ I
 ■ P A G E R ■ U N U M S T R I T T E N
 ■ P U B ■ V ■ G E F A E L L E ■ E ■ N
 ■ A S ■ B E R G M A N N ■ A ■ A L P E
 T R A G E ■ D E O ■ G ■ B U M M E L N
 B A T Z E N ■ R ■ N A B O B ■ E ■ A L
 ■ T Z ■ R ■ G E G E N ■ L ■ G N U E
 ■ ■ ■ P E T R I ■ R ■ A E R A ■ O R B
 J A P A N ■ O ■ W I N D R O S E ■ A E
 ■ G ■ R ■ S T A U ■ G E O ■ T ■ S Y N
 T O T A L I T A E R ■ B ■ M O T T E ■
 ■ G O ■ A G E ■ T ■ H A B E N ■ R ■ M
 N O N E ■ N ■ B E V O R ■ G ■ D A D A
 ■ ■ ■ L ■ L E B E N ■ E ■ L A E U F E R
 P R O B A T ■ N ■ I H L E ■ U N E ■ K
 I H S ■ B ■ S Z E N E R I E ■ L ■ B I
 ■ O ■ S O A P ■ R U N ■ B ■ B O E I G
 ■ D I C H T E R ■ L ■ S C R I P ■ L ■
 E I C H E ■ A ■ G I Z E H ■ D ■ I C H
 ■ U ■ M A R M E N ■ D E P E S C H E
 ■ M I T E S S E R ■ F A N A T I K E R

SCHNEEKRYSTALL

Bilderrätsel



Knobelfragen

- 1** Zu 1.: Die rechten Räder drehen beim Beschleunigen durch, die linken fahren jedoch weiter. Es kommt zu einer Rechtsdrehung. Zu 2.: Die linken Räder bleiben durch die Straßenreibung stehen. Die rechten rutschen durch das Eis jedoch weiter. Es kommt zu einer Linksdrehung.
- 2** Schach, der Springer schlägt einen Bauer.
- 3** Sie wohnen auf der Südhalbkugel.
- 4** Das Flugzeug ist noch nicht gestartet.
- 5** Franz wirft den Ball hoch.

4	5	6	2	9	1	3	7	8
8	2	1	7	4	3	6	5	9
3	7	9	5	6	8	4	1	2
7	4	5	1	2	9	8	3	6
2	1	8	6	3	4	7	9	5
6	9	3	8	7	5	2	4	1
1	8	2	3	5	7	9	6	4
9	6	7	4	1	2	5	8	3
5	3	4	9	8	6	1	2	7

Normal

Sudoku

1	2	9	6	8	5	7	4	3
8	5	4	3	9	7	6	2	1
3	7	6	4	2	1	9	8	5
5	6	3	2	4	8	1	9	7
2	8	1	7	6	9	5	3	4
4	9	7	1	5	3	2	6	8
6	4	5	8	1	2	3	7	9
9	3	8	5	7	6	4	1	2
7	1	2	9	3	4	8	5	6

Schwierig



Die Waschbären staunten beim Diakonie-Familientag im Panorama-park nicht schlecht über die zahlreichen Gäste mit lila Bändchen.

Klinik-Spende: Betten für Nigeria

Möbelstücke werden derzeit verschifft – Freude bei Verein aus Kirchen

30 Krankenhausbetten der Diakonie in Südwestfalen haben sich auf eine lange Reise begeben: Als Spende kommen sie dem Kirchener Verein „Freundeskreis Sonnenstrahlen für Owerri“ zugute. In einem Container werden die Möbelstücke nach Nigeria gebracht. Rund ein Dutzend Helfer waren nötig, um die Betten inklusive Nachttischschränkchen, Rollatoren, Kopfkissen und Bettbezüge zu verpacken und in den Schiffscontainer zu verladen. Viele Hände packten mit an, um das Projekt gelingen zu lassen. Jetzt befindet sich der voll bepackte Container auf seinem Weg nach Afrika.

Am Ziel in Nigeria angekommen, werden die Krankenhaus-Utensilien auch schon dringend benötigt. Neben dem Bau einer Schule unterstützt der „Sonnenstrahlen“-Verein unter anderem auch den Aufbau einer Klinik. Derzeit schlafen die Patienten dort allerdings noch auf dem Boden. Mit der Spende – die gut erhaltenen Betten stammen übrigens aus der ehemaligen Krankenhaus-Betriebsstätte in Kredenbach – soll sich dies schon bald ändern.

„Für uns war es selbstverständlich zu helfen“, sagt Diakonie-Geschäftsführer Dr. Josef Rosenbauer zu der außergewöhnlichen Spenden-Aktion. Er freut

sich auf den Ankunftsbericht aus der nigerianischen Stadt Owerri, denn: „Der Verein wird uns sicherlich auf dem Laufenden halten.“ (sg)



Vom Siegerland nach Afrika: Die Diakonie in Südwestfalen hat 30 Krankenhausbetten gespendet.

Freudenberger Gelenktag: Experten seit zehn Jahren im Einsatz

Experten des Diakonie Klinikums Bethesda teilen beim Freudenberger Gelenktag aktuelles Wissen für den klinischen Alltag – und das seit bereits zehn Jahren. Von Operationen bei erkrankten Schulter-, Knie- und Hüftgelenken bis hin zu Eingriffen bei verengten Blutgefäßen informierten vier Chirurgen und Orthopäden über modernste Therapieverfahren im Haus der Siegerländer Wirtschaft in Siegen.



Klinikum-Geschäftsführer Hubert Becher (3. von rechts) gratulierte zum zehnten Gelenktag.

Anlässlich des freudigen Ereignisses galt der Dank von Klinikum-Geschäftsführer Hubert Becher vor allem den Organisatoren Dr. Birgit Schulz und Dr. Patrick Sweeney. „Der Gelenktag ist für das chirurgische Team eine Herzensangelegenheit. Es erfreut mich zudem, dass positive Leistungszahlen den guten Ruf der Ärzte bezeugen.“ Dr. Birgit Schulz, die auch ihr zehnjähriges Dienstjubiläum im Freudenberger Bethesda feierte,

ging als Departmentleiterin der Schulterchirurgie auf eine britische Studie ein. Diese zeige auf, dass Patienten mit unspezifischen Schmerzen im Schulterbereich zu unkritisch operiert würden. Allerdings lasse sich das Ergebnis nicht übertragen. Unter anderem deshalb, da die in der Studie durchgeführte Methode bei jeglicher Art von Schulterschmerzen eingesetzt wurde.

Das Operationsverfahren „Fast Recovery“, zu Deutsch schnelle Wiederherstellung, fokussierte Dr. Patrick Sweeney, Chefarzt der Unfall- und orthopädischen Chirurgie. Er erklärte, dass Operateure dabei über kleine Schnitte zum Gelenk gelangen. Die Methode wird in Freudenberg seit zwei Jahren angewandt.

Wie verengte oder verschlossene Blutgefäße mit kleinsten Schnitten eröffnet werden können, verdeutlichte Dr. Marius Passon, Chefarzt der Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie. Dr. Markus Boller, Oberarzt der Abteilung Unfall- und orthopädische Chirurgie, ging auf den Einsatz von Implantaten bei hüftgelenksnahen Knochenbrüchen ein. Er verdeutlichte, dass vor allem bei Menschen mit Osteoporose (Knochenschwund) spezielle Operationsverfahren erforderlich sind. (sok)

Lesespaß verbindet Groß und Klein

Senioren des Hauses Obere Hengsbach verbringen Nachmittag mit Kita-Kindern

Wer sich als Kind gerne Geschichten vorlesen ließ, mag das im Alter auch gerne. Deshalb haben die Mädchen und Jungen der Kindertagesstätte „Kinder(T)räume“ die Senioren im Haus Obere Hengsbach in Siegen besucht. Anlass war der bundesweite Vorlesetag.

Ziel der Aktion ist es, für das Lesen und Vorlesen zu begeistern. Den gemeinsamen Vormittag genossen Groß und Klein mit abenteuerlichen Geschichten.

In der Einrichtung der Diakonischen Altenhilfe Siegerland kamen 24 Kin-

der, aufgeteilt in zwei Gruppen, mit den Bewohnern zusammen. Mit gemeinsamem Gesang wurde auf den Nachmittag eingestimmt. Die Senioren lasen Kurzgeschichten vor, denen die Kinder neugierig lauschten. Sabine Wilhelm, Fachkraft für das Bundesprogramm Sprach-Kita, las aus dem Buch „Der kleine Igel rettet seine Freunde“. Dieser freute sich, als der Regen vom Himmel kam und er endlich seinen roten Regenschirm aufspannen konnte. Passend zum Thema sang die Gruppe „Seht mal meinen Regenschirm, ist der nicht schön“. Die Kinder besuchen die älteren Menschen im in der Nachbarschaft gelegenen Haus regelmäßig. Und das würde von beiden Seiten stets mit großer Freude erwartet. „Die Senioren hatten beim Lese-Tag genauso viel Spaß wie ihre jungen Gäste“, beobachtete Sabine Wilhelm. (sok)



Ein Lesenachmittag für Groß und Klein: Senioren im Haus Obere Hengsbach wurden von Mädchen und Jungen der Kita „Kinder(T)räume“ besucht. Abenteuerliche Geschichten standen dabei im Fokus des Interesses.

Wunsch nach Wandel in der Trauerkultur

Die Fotografie ist schwarz-weiß. Zu sehen sind zwei verschränkte muskulöse Arme. Darauf tätowiert, zwischen Ranken, Schwertern und Pflanzen, zwei Kindergesichter. Der Vater trägt seine Kinder unter der Haut. Im Arm halten kann er die Zwillinge schon lange nicht mehr. Sie sind tot. „Der Tätowierte“ ist nur eines der zahlreichen Bilder, die der Fotograf und Autor Martin Kreuels beim Hospiz-Tag „Männer-Trauer“ in der Stadtbibliothek Kreuztal zeigte. Die Organisation übernahm der Ambulante Evangelische Hospizdienst Siegerland und die Ambulante Hospizhilfe der Stiftung Diakoniestation Kreuztal. „Männer haben ihren eigenen Weg, um zu trauern“, stellte Kreuels fest. Er weiß es selbst am besten. Der promovierte Biologie krepelte nach dem Tod der Ehefrau sein komplettes Leben um. Als junger Witwer mit vier Kindern suchte er für sich nach Möglichkeiten, mit

seiner Trauer umzugehen. Heute ist er selbst eine Stütze, hilft Männern dabei, Schmerz zu verarbeiten.

Im Anschluss an die Bilderschau blieb in Kreuztal Zeit für eine Diskussion mit dem Künstler. Dabei wurde von den Gästen der Wunsch geäußert, neue Wege in der Männer-Trauer zu finden: „Das Reden ist nicht die Stärke der Männer“, so Kreuels. Den Schmerz verarbeiten sie besser bei gemeinsamen Aktionen. Zudem machen Trauerbegleiter die Erfahrung, dass gemeinsame Autofahrten den Betroffenen gut tun: „Dabei kann man reden oder auch nicht und muss sich noch nicht einmal in die Augen sehen“, so Kreuels. Am Ende zog auch Hospizdienst-Koordinatorin Silvia Teuwsen ein positives Fazit: „Der Tag wurde sehr gut angenommen. Auffallend war insbesondere der große Anteil von Männern im Besucherraum.“ (sg)



Die Hospizdienst-Koordinatorinnen Gabi Brede (links) und Silvia Teuwsen.



Unter die Haut ging die Trauer-Ausstellung.

Fröhliche Weihnachten

Hammermäßig



Karikatur: Kristina Hammer

Es soll doch diesmal alles so perfekt sein. Vielleicht zu perfekt. Die Familie Hammer-Mäßig mutet sich für die wenigen Tage vor dem Weihnachtsfest deutlich zuviel zu. Und dann geht ihr Heiligabend das wertvollste Gut aus: die Zeit. Stress statt Besinnung, Unfriede statt Freude. Merke: Weniger ist eben auch an Weihnachten manchmal mehr.



Seit vielen Jahren der Diakonie in Südwestfalen treu

Jubilare Sie sind unmittelbar für Hilfesuchende da oder sorgen für reibungslose Abläufe – und das teilweise über mehrere Jahrzehnte hinweg: Die Diakonie in Südwestfalen dankt und gratuliert herzlich den Mitarbeitern, die im ersten Halbjahr ihr Dienstjubiläum feiern.



Sigrid Feckler	Krankenschwester	Diakonie Klinikum Jung-Stilling
Ute Friedrich	Krankenschwester	Diakonie Klinikum Jung-Stilling
Michael Gessner	Mitarbeiter Anästhesie	Diakonie Klinikum Jung-Stilling
Petra Joppich	Krankenschwester	Diakonie Klinikum Jung-Stilling
Christina Schaefer	Arzthelferin	Diakonie Klinikum Jung-Stilling
Karin Thome	Laborassistentin	Diakonie Klinikum Zentrale Dienste



Katja Bald	Krankenschwester	Diakonie Klinikum Jung-Stilling
Daniela Beckmann	Krankenschwester	Diakonie Klinikum Bethesda
Gisela Brueck	Pflegehelferin	Altenzentrum Freudenberg
Peter Glaamann	Mitarbeiter OP-Dienst	Diakonie Klinikum Jung-Stilling
Frank Grümbel	Pflegedienstleitung	Diakonie Klinikum Jung-Stilling
Burkhard Heinz	Klempner u. Installateur	Diakonie Klinikum Bethesda
Martin Hensel	Krankenpfleger	Diakonie Klinikum Jung-Stilling
Uwe Hofmann	Hausmeister	MVZ Kredenbach
Rüdiger Höhne	Altenpfleger	DiakonieStation Siegen-Süd
Rolf-Dieter Meier	Technischer Leiter	Diakonie Klinikum Jung-Stilling
Birgit Meyer	Diätassistentin	Diakonie Klinikum Jung-Stilling
Frank Mueller	Elektriker	Diakonie Klinikum Jung-Stilling
Walter Müller	Krankenpfleger	DiakonieStation Siegen-West
Dorothea Peth	Altenpflegerin	Haus Obere Hengsbach
Tanja Schade-Girreser	Mitarbeiterin OP-Dienst	Diakonie Klinikum Bethesda
Melitta Schinker	Krankenschwester	Diakonie Klinikum Jung-Stilling
Andrea Schmitz	Krankenschwester	Diakonie Klinikum Jung-Stilling
Ulrike Schneider	Raumpflegerin	Haus Obere Hengsbach
Iona Schwarz	Krankenschwester	Diakonie Klinikum Jung-Stilling
Martin Weber	Krankenpfleger	DiakonieStation Weidenau
Joanna Wosch	Krankenschwester	Diakonie Klinikum Jung-Stilling
Michaela Wurmbach	Krankenschwester	Diakonie Klinikum Jung-Stilling



Fatma Acarbas	Altenpflegerin	DiakonieStation Weidenau
Nadeshda Anders	Altenpflegehelferin	Haus Obere Hengsbach
Susann Ardelean	Physiotherapeutin	ARZ Siegen
Vesselina Nikolova		
Arnaudov	Frauenärztin	Diakonie Klinikum Jung-Stilling
Roghieh Bastany	Pflegeassistentin	DiakonieStation Weidenau
Nurcan Baylan	Küchenhelferin	Diakonie Klinikum Jung-Stilling
Konrad Böhmer	Kfm. Direktor	Diakonie in Südwestfalen
Kerstin Böhm	Stationshilfe	DiakonieStation Siegen-Mitte
Sabrina Buedenbender	Krankenschwester	Diakonie Klinikum Jung-Stilling
Alexandra Leila de la Osada Scheer	Küchenhelferin	Diakonie Klinikum Jung-Stilling
Eva-Maria Decher	Hauswirtschaftsmitarbeiterin	DiakonieStation Weidenau
Tom Ditmar	Krankenpfleger	Diakonie Klinikum Jung-Stilling
Miriam Filger	Krankenschwester	Diakonie Klinikum Jung-Stilling

Ute Kirsten Gerhard
Nicole Gerlach
Naila Giebeler
Gaetana Giordano
Krasnic Halime
Anke Heupel-Kaiserling
Timo Hoffmann
Sabine Jonas
Savina Kiefer
Jens Kirchner
Claudia Kirschke
Petra Klein
Reinhard Kloess
Tanja Kraus
Dieter Kreuz
Sylvia Maeusezahl
Ingeborg Mengel
Uwe Mengel
Juliana Menne
Heike Moll
Irina Mueller
Svenja Mueller
Olga Müller
Jutta Müller
Thi Ngoc Bich Nguyen
Rodica Maria Novacovici
Gülistan Öztürk
Birgit Peter
Nicole Pieterek
Andreas Plate
Anja Poepping
Sigrid Pöppel
Rafique Rahimzai
Doris Roessger
Anette Röhmig
Petra Runte
Nazire Saiti
Miriam Sauerwald
Yvonne Schaefer
Martina Schaefer
Astrid Schneider
Marc Oliver Schroeter
Heike Schroeter
Ulrike Schröter
Andrea Serafin
Ramona Seydewitz
Jutta Steinbock
Tatjana Targus
Gert Tensierowski
Annette Tewes
Sigrid Thielmann
Swetlana Traud
Beate Uhl
Carolin Vierbücher
Petra Walde
Bettina Weber
Heidrun Weinell
Sabrina Wohlfahrt
Evelyn Ziessow

Krankenschwester
Mitarbeiterin OP-Dienst
Pflegeassistentin
Hauswirtschaftsleiterin
Raumpflegerin
Krankenschwester
Lagerarbeiter
Servicekraft
Küchenhelferin
Krankenpfleger
Arzthelferin
Krankenschwester
Chirurg
Krankenschwester
Krankenpfleger
Arzthelferin
Krankenpflegehelferin
IT-Fachinformatiker
Arzthelferin
Krankenschwester
Altenpflegerin
Pflegehelferin
Pflegehelferin
Hauswirtschaftsmitarbeiterin
Gastroenterologin
Raumpflegerin
Raumpflegerin
Hauswirtschaftsmitarbeiterin
Altenpflegerin
Krankenpflegehelfer
Krankenpflegehelferin
Pflegehelferin
Internist
Altenpflegerin
Arzthelferin
Krankenschwester
Krankenschwester
Altenpflegerin
Fahrerin
Pflegehelferin
Internist
Arzthelferin
Hautärztin
Krankenschwester
Küchenhelferin
Arzthelferin
Raumpflegerin
Bote
Physiotherapeutin
Krankenschwester
Arzthelferin
Pflegeassistentin
Krankenschwester
Röntgenhilfin
Verwaltungsangestellte
Krankenschwester
Hauptabteilungsleiterin
Physiotherapeutin
Stationshilfe

Kirchliche Sozialstation
Diakonie Klinikum Bethesda
DiakonieStation Geisweid
Diakonie in Südwestfalen
Haus Obere Hengsbach
DiakonieStation Wilnsdorf
Diakonie in Südwestfalen
Fliedner-Heim
Diakonie Klinikum Jung-Stilling
Haus Höhwäldchen
Diakonie Klinikum Bethesda
Diakonie Klinikum Jung-Stilling
MVZ Betzdorf-Kirchen
Diakonie Klinikum Bethesda
Diakonie Klinikum Jung-Stilling
MVZ Betzdorf-Kirchen
Diakonie Klinikum Jung-Stilling
Diakonie in Südwestfalen
MVZ Jung-Stilling
Diakonie Klinikum Jung-Stilling
DiakonieStation Weidenau
Haus Obere Hengsbach
DiakonieStation Geisweid
MopsMobil
Diakonie Klinikum Jung-Stilling
Diakonie Klinikum Jung-Stilling
Sophienheim
DiakonieStation Siegen-Mitte
DiakonieStation Geisweid
Diakonie Klinikum Jung-Stilling
DiakonieStation Weidenau
DiakonieStation Geisweid
Diakonie Klinikum Jung-Stilling
Haus Obere Hengsbach
Diakonie Klinikum Jung-Stilling
August-Hermann-Francke-Haus
Diakonie Klinikum Jung-Stilling
Diakonie Klinikum Jung-Stilling
Diakonie Klinikum Jung-Stilling
Ökumenische Sozialstation
Diakonie Klinikum Bethesda
Diakonie Klinikum Jung-Stilling
MVZ Betzdorf-Kirchen
Diakonie Klinikum Bethesda
Diakonie Klinikum Jung-Stilling
Diakonie Klinikum Jung-Stilling
MVZ Jung-Stilling
MVZ Betzdorf-Kirchen
Diakonie in Südwestfalen
ARZ Siegbogen
Diakonie Klinikum Jung-Stilling
Diakonie Klinikum Jung-Stilling
Sophienheim
Diakonie Klinikum Bethesda
MVZ Jung-Stilling
Ambulante Diakonische Dienste
DiakonieStation Siegen-Mitte
Sophienheim
ARZ Siegen
Diakonie Klinikum Jung-Stilling

Wir freuen uns auf weiterhin gute Zusammenarbeit.

Quelle: Personalabteilung

Gesegnete Weihnachten und ein frohes neues Jahr.

Ihre Diakonie in Südwestfalen.



Kurs



Diakonie 
in Südwestfalen

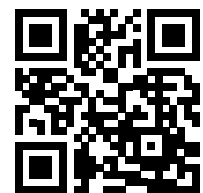
Herausgeber:
Diakonie in Südwestfalen gGmbH
Wichernstraße 40 | 57074 Siegen
Referat Presse, Kommunikation & Marketing

© 2018 – Alle Rechte vorbehalten.

DiSkurs Kurs

DiSkurs. Das Unternehmensmagazin
3. Ausgabe Dezember 2018

Dieses Produkt ist kostenlos erhältlich in allen
Einrichtungen der Diakonie in Südwestfalen
sowie als ePaper im Netz unter:



www.diakonie-sw.de