

Tücken der Haut

Das größte Organ des Menschen hat wichtige
Funktionen und will gut gepflegt sein. Seite 31



Liebe kennt kein Alter

Erika Loos und Walter Baum sind um die 90 – und frisch verliebt. Ihr Glück teilen sie im Altenzentrum in Freudenberg. → 6



Wilde Wechseljahre

An den Wechseljahren kommt keine Frau vorbei. Aber es gibt gute Tipps, um den hormonellen Wandel zu meistern. → 16



Baby-Boom am „Stilling“

Rekord am Diakonie Klinikum Jung-Stilling: Erstmals kamen dort in einem Jahr mehr als 2000 Babys zur Welt. → 64

Titelthema

Die Tücken der Haut 31
Die Haut ist unser größtes Organ, sie schützt uns vor Kälte, UV-Strahlen und Erregern. Was wir wiederum tun können, damit es unserer Haut gut geht, das erläutert Dermatologin Dr. Caterina Kostic.

Aktuelles

Praxis-Eröffnung 8
Hell, modern, freundlich – so präsentiert sich die neue Praxis für Ergotherapie des Ambulanten Reha-zentrums Siegerland in Siegen-Eiserfeld.

Neuer Chefarzt 12
Experte für Endoprothetik: Dr. Bernhard Schulte leitet künftig in einer Doppelspitze mit Chefarzt-Kollegin Dr. Birgit Schulz die Orthopädische Klinik im Krankenhaus Bethesda in Freudenberg.

Ausbildung

Pflegebildungszentrum 47
20 Pflegeschülerinnen haben am PBZ der Diakonie in Südwestfalen ihr Examen abgelegt. Zugleich startete ein neuer Kurs mit 26 Auszubildenden.

Ein Tag mit...

Materialwirtschaft 42
Was macht Iris Bender beruflich? Einkaufen. Kingt nach einem Traumjob – und für die langjährige Mitarbeiterin der Materialwirtschaft im ist es das auch.

Freizeit

In freier Natur 44
Sabine Hartmann ist Betreuungskraft im August-Hermann-Francke-Haus in Bad Laasphe. Bei ihrem Hobby, dem Bushcrafting, geht es darum, Natur zu erleben und sich dabei auf das Wesentliche zu besinnen.

Gemeinschaft

Viel los im „HOH“ 53
Keine Spur von Langeweile im Haus Obere Hengsbach: In der Einrichtung der Diakonischen Altenhilfe Siegerland wird regelmäßig einiges an Aktionen geboten.

Närrischer Besuch 57
Zur Karnevalssession gab sich das Prinzenpaar aus Kaan-Marienborn im ARZ Siegbogen in Siegen-Weidenau und im Diakonie Klinikum Bethesda in Freudenberg die Ehre – und das hatte jeweils ganz persönliche Gründe.

Medien

Social Media 66
Spannendes bei Instagram, Facebook & Co., Interessantes bei „DiSPod – gesund & sozial“: Reinschauen und reinhören in die Medienkanäle der DiS und ihrer Tochtergesellschaften lohnt sich.

Medizin

Schilddrüse 22
Wie sich Erkrankungen der Schilddrüse zeigen und wann eine Operation ratsam oder gar notwendig ist, erläutert Dr. Claudia Kunold, Chefärztin der Sektion Endokrine Chirurgie am Siegerner Diakonie Klinikum Jung-Stilling.



Gefäßchirurgie
Eine krankhafte Ausweitung der Hauptschlagader bleibt oft unerkannt. Doch wenn ein Aorten-Aneurysma reißt, droht Lebensgefahr. Im Diakonie Klinikum Jung-Stilling haben Gefäßchirurgen nun erstmals eine neuartige Prothese am Aortenbogen eingesetzt.

Urologie 26
Bei gutartiger Prostatavergrößerung sollten nicht nur die Symptome bekämpft werden, rät Dr. Peter Weib, Chefarzt der Urologie am Diakonie Klinikum. Andernfalls kann es unbemerkt zu Schäden an Blase und Nieren kommen.

Pflege

Karriere-Chancen 18
Weiterbildungen, Spezialisierungen, Studium: Die Pflege bietet viele Möglichkeiten, sich beruflich weiterzuentwickeln. Einen Überblick bietet Manuela Völkel vom Pflegebildungszentrum der Diakonie in Südwestfalen.

Hilfe für Helfende 54
Die Pflege von Angehörigen zu Hause ist eine große Herausforderung. Um Betroffene dabei zu unterstützen, bieten das Pflegebildungszentrum der Diakonie in Südwestfalen und das Diakonie Klinikum kostenfreie Kurse im Bereich „Familiale Pflege“ an.

Service

Geburtshilfe 28
Eine gesunde Ernährung in der Schwangerschaft und in der Stillzeit ist für Mutter und Kind gleichermaßen wichtig. Dr. Flutura Dede, Chefärztin der Klinik für Geburtshilfe und Pränatalmedizin am Diakonie Klinikum Jung-Stilling, gibt Tipps, was auf dem Speiseplan stehen sollte und was besser nicht.

Soziales

Digitale Teilhabe 10
Immer mehr läuft im heutigen Alltag digital ab. Menschen ohne festen Wohnsitz sind von dieser Entwicklung jedoch oft abgehängt. Hier setzt ein Projekt der Diakonie Soziale Dienste im Café Patchwork an.

Engagement für Hospize 48
Das Evangelische Hospiz Siegerland in Siegen wie auch das Ökumenische Hospiz Kloster Bruche in Betzdorf erfahren bei ihrem Wirken für schwer kranke und sterbende Menschen immer wieder großartige Unterstützung.

Unterhaltung

Was macht eigentlich...? 15
48 Jahre seines beruflichen Lebens widmete Willi Quast der Pflege. 18 Jahre lang war er bei der Diakonischen Altenhilfe Siegerland beschäftigt und leitete zwei Seniorenheime. Heute genießt er die Freiheiten seines Ruhestands.

Mach' mal Pause 50
Rätsel, Sudoku und Knobelfragen (Auflösung Seite 61)

Hammermäßig 41
Es gibt unzählige Mittelchen, die eine schöne und gesunde Haut versprechen. Da kann man bisweilen schon mal schnell den Überblick verlieren.

Unsere Social Media-Kanäle

- facebook.com/diakoniesw
- instagram.com/diakoniesw
- Diakonie in Südwestfalen

EDITORIAL

Gute Vorsätze

Stefanie Brendebach
Redakteurin



Ja ja ich weiß, dass mit dem Jahreswechsel ist schon eine Zeitlang her. Dennoch die Frage: Was ist denn geblieben von Ihren guten Vorsätzen? Also ich hatte mir vorgenommen, mich nicht ständig über Kleinigkeiten aufzuregen. Und ich kann sagen: Es hat natürlich nicht funktioniert. Geht es Ihnen ähnlich, dann wagen wir doch einfach nochmal einen neuen Versuch. Jetzt. Im April.

Ein paar Anregungen, was man sich Schönes vornehmen könnte, haben wir in der neuesten Ausgabe unseres Diskurses zusammengetragen. Nehmen wir uns doch einfach mal vor, uns besser um unsere Haut zu kümmern. Unsere Titelgeschichte gibt Tipps und Tricks dazu. Dr. Caterina Kostic stellt unser größtes Organ vor und zeigt auf, wie wir die Haut vor Kälte, Hitze oder schädlichen Einflüssen schützen können.

Vornehmen könnten wir uns auch, gemeinsam stärker an unserem Social-Media-Auftritt zu arbeiten. Im Laufe der letzten Monate haben uns bereits viele Nachrichten via Insta, WhatsApp und Co. erreicht – aber es ist immer noch Luft nach oben. Auf unseren Soci-

al-Media-Seiten sind alle Kanäle zu finden, über die unsere Redaktion erreicht werden kann. Also nichts wie ran und fleißig zusenden.

Einen neuen Versuch starte ich ganz persönlich mit meinem gescheiterten Neujahrsvorsatz. Vielleicht gelingt das mit mehr Zeit in der Natur. Ganz so konsequent umsetzen wie Sabine Hartmann schaffe ich es aber vermutlich nicht. Die Betreuungskraft vom August-Hermann-Francke-Haus stellt ihr ungewöhnliches Hobby in dieser Ausgabe vor. Was sich hinter dem Bushcrafting verbirgt, lesen Sie einfach selbst.

Und ganz ehrlich: Wenn die guten Vorsätze nicht eingehalten werden, dreht

sich die Welt trotzdem weiter. Vielleicht sorgen wir aber mit unserem Diskurs wenigstens für etwas gute Unterhaltung. In diesem Sinne wünschen wir einen schönen Frühling!

Viel Spaß beim Lesen.

Ihre
Stefanie Brendebach

Lob & Tadel

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

Impressum

DiSkurs ist das Mitarbeiter- und Unternehmensmagazin der Diakonie in Südwestfalen gGmbH und ihrer Tochtergesellschaften.

Herausgeber: Diakonie in Südwestfalen gGmbH | Wichernstraße 40 | 57074 Siegen
Geschäftsführung: Dr. Josef Rosenbauer

Redaktion/Grafik: V.i.S.d.P: Stefan Nitz (niz), Blazanka Sokolova (sok), Stefanie Brendebach (stb), Daniel Weber (daw), Anne Bach (aba), Dr. Tabea Stoffers (ts), Kristina Kray (kk), Kristina Hammer (kh), Tim Oerter (tim), Stefanie Faust (sf)

Fotos: © Diakonie in Südwestfalen (85); Adobe Stock (13); Freepik (3); Pixabay (1); Titel: © deniskomarov, fizkes / Adobe Stock

Druck: Richter Druck- und Mediocenter GmbH & Co. KG, Elkenroth



Premiere für die „ByCross“-Methode

Neues Verfahren kommt in Gefäßchirurgie am Diakonie Klinikum zum Einsatz

Bis zu 20 Prozent der über 60-Jährigen leiden in Deutschland an der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (paVK), im Volksmund als „Schaufensterkrankheit“ bezeichnet. Nur eine Handvoll Zentren bieten eine Therapie mit der minimalinvasiven „ByCross“-Methode an. Eines davon befindet sich in der Klinik für Gefäßchirurgie am Diakonie Klinikum Jung-Stilling in Siegen.

Bei der paVK verstopfen Kalkablagerungen die Arterien, etwa am Oberschenkel. Um den Blutfluss wieder zu ermöglichen, kamen bisher verschiedene Verfahren zum Einsatz, wie etwa das Legen eines Bypasses. „Die neue Methode ist risikoärmer und weniger traumatisch für die Patienten“, erläutert Assistenzarzt Ruben Schneider. Die „ByCross“-Methode funktioniert – vereinfacht ausgedrückt – nach dem Prinzip eines Tunnelbohrers. Direkt in die Arterie eingebracht, werden mit Hilfe eines sogenannten Rotationsatherektomiegerä-



Die Gefäßchirurgen am „Stilling“ wenden nun auch die „ByCross“-Methode an.

tes die Kalkablagerungen entfernt und gleichzeitig abgesaugt. „Anhand einer klinisch, technischen Untersuchung können wir ermitteln, für welche Patienten das Verfahren geeignet ist“, informiert Leitender Oberarzt Meshal Elzi-

en. Er war erfreut über den guten Start des Verfahrens, genau wie Chefarzt Dr. Ahmed Koshty: „Wir sind froh, diese Methode als eines von wenigen Zentren in Deutschland anbieten zu können – zum Wohle unserer Patienten.“ (stb)

Kosmetikerin gibt Tipps: Trotz Chemotherapie frischer aussehen

Trockene, schuppige Haut und schmerzhafte Rötungen sind oft Begleiterscheinung einer Chemotherapie. Wie Betroffene ihre gestresste Haut richtig pflegen können, war eines der Themen beim ersten Hautpflegetag in diesem Jahr, zu dem das Onkologische Therapiezentrum (OTZ) am Diakonie Klinikum Jung-Stilling in Siegen eingeladen hatte. Kosmetikerin Britta Klingbeil gab praktische Tipps für die richtige Basisversorgung und das passende Make-up.

So verwies sie darauf, dass die Haut vor dem Auftragen des Make-ups gut vorbereitet werden muss. Trockene, schuppige Haut etwa werde durch eine reine Fettcreme weiter ausgetrocknet. Vielmehr sei es wichtig, der Haut Feuchtigkeit zu geben, etwa mit einem Gesichtswasser. „Das Tonic hat den Vorteil, dass es nach dem Waschen oder Duschen den PH-Wert der Haut, der durch den Kontakt mit Wasser und Duschgel verschoben wurde, sofort wieder korrigiert.“ So kann die Haut die pflegende Creme viel besser aufnehmen. Insbesondere



Kosmetikerin Britta Klingbeil (links) zeigt einer Patientin den richtigen Pinselstrich für die Augenbraue.

während einer Chemotherapie braucht die Haut viel Pflege. „Ich kenne Patientinnen, die fast jede Stunde nachcremen müssen, weil die Haut nimmt und nimmt. Da ist es gut, eine reichhaltige Creme zu haben“, so Klingbeil. Zudem solle man unbedingt darauf achten, Pro-

dukte zu wählen, die frei von Duft- und Konservierungsstoffen sind, welche die Haut noch mehr belasten könnten. Ein weiteres Thema war das Nachzeichnen der Augenbrauen. Denn auch die feinen Härchen, die dem Gesicht einen Rahmen geben, fallen im Zuge einer Chemotherapie oft aus. „Da fehlt dann was im Gesicht“, sagt eine Betroffene und fragt nach, wie man die Brauen möglichst natürlich nachzeichnen kann. Die Expertin empfiehlt dazu den Pinsel: „Denn der hat eine breite Seite und wenn ich ihn kippe, ist er schmal. Dann nimmt man etwas vom Lidschatten. Ansetzen, bis zum höchsten Punkt, dann kippe ich den Pinsel etwas und lasse den Strich mit der schmalen Seite auslaufen.“

„Der Hautpflegetag gehört seit 2019 zu unserem Patientenservice“, erläutert Sabine Arndgen, pflegerische Leitung im OTZ, die Britta Klingbeil vor sechs Jahren für dieses ehrenamtliche und damit für die Patienten kostenlose Angebot gewinnen konnte. Nähere Infos gibt es unter Tel. 0271/333 4396. (ts)

Viszeralchirurgie erreicht neues Level

2024 wurden 1800 Eingriffe durchgeführt, darunter hochkomplexe Tumor-OPs

Als das Diakonie Klinikum Anfang 2024 seine Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie neu ausrichtete, war dies ein ambitionierter wie bewusster Schritt zur Aufwertung der medizinischen Versorgung in der Region. Das Ziel: Patienten selbst mit fortgeschrittenen Tumoren an Speiseröhre, Magen, Leber, Bauchspeicheldrüse, Dünn-, Dick- und Enddarm oder Weichgewebe auf universitärem Niveau wohnortnah behandeln zu können. Unter der Leitung von Professor Dr. Mohammad Golriz (44) kümmert sich heute ein hochkarätiges Team von 18 Ärzten um die Patienten. Golriz arbeitete zuvor 16 Jahre lang am Universitätsklinikum in Heidelberg und wechselte Anfang 2024 gemeinsam mit Privatdozent Dr. Hamidreza Fonouni (Chefarzt der Hepato-Pankreatobiliären Chirurgie) vom Neckar an die Sieg.

Wie schnell sich das Team etabliert hat, verdeutlichen außergewöhnliche Zahlen. Denn verglichen mit den öffentlich vorliegenden Angaben aus dem Jahr 2022, hat das Diakonie Klinikum im vergangenen Jahr auf Ebene der über 80 Krankenhäuser im Regierungsbezirk



Prof. Dr. Mohammad Golriz, Ärztlicher Direktor der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie

Arnsberg bei Leber und Bauchspeicheldrüse mit jeweils mehr als 40 Fällen die zweitmeisten Operationen durchgeführt und dabei auch in der Benchmark überdurchschnittlich gut abgeschnitten. In Summe führte man rund 1800 Operationen durch: von „normalen“ chirurgischen Eingriffen bis hin zu hochkomplexen Tumor-Operationen – ob minimalinvasiv oder offen, roboter-assistiert oder laparoskopisch.

Zugleich liegt die Morbiditätsrate (die Komplikationen oder Folgeerkrankungen während oder nach der Therapie angibt) unter dem bundesweiten Durchschnitt – ein mindestens ebenso wichtiger Aspekt, so Golriz: „Nicht nur Fallzahlen sind entscheidend, sondern in erster Hinsicht die hohe Qualität.“ Um hochspezialisierte (Onko-)Chirurgie auf einem Niveau durchführen zu können, wie sie in Deutschland sonst nur an wenigen Uni-Kliniken geleistet wird, brauche es Teamarbeit, Expertise von Medizinerinnen verschiedener Fachrichtungen sowie die notwendige Infrastruktur. All dies sei am Diakonie Klinikum gegeben. Als Beispiel nennt er die enge Verzahnung mit dem Interdisziplinären Onkologischen Zentrum am „Stilling“. Hinter den Statistiken stehen stets menschliche Schicksale. Auch das betont Golriz immer wieder. Zugleich wird er nicht müde, Patienten Mut zu machen, selbst bei schweren Diagnosen die Hoffnung nicht vorzeitig aufzugeben. Dank medizinischer Fortschritte hätten sich die Überlebenschancen wie auch die Lebensqualität an Krebs erkrankter Menschen enorm verbessert. (daw)

Kompetent in der Intensiv- und Anästhesiepflege

Elf Mitarbeitende des Diakonie Klinikums haben erfolgreich eine zweijährige Fachweiterbildung in Intensivpflege und Anästhesie absolviert: Kimberly Märzhäuser (Krankenhaus Bethesda, Freudenberg) sowie Sarah Bänfer, Simon Becker, Maximilian Bender, Marcel Drews, Julian Henigin, Jan Kaluza, Janine Otrombowski, Maïke Schäfer, Franziska Sledz und Maxime Vanheerswyngheles (alle Ev. Jung-Stilling-Krankenhaus, Siegen). In insgesamt 780 Theorie- und je 400 Praxisstunden wurden ihnen zentrale Elemente der internistischen und chirurgischen Intensivpflege sowie der anästhesiologischen Pflege vermittelt – Rüstzeug, das benötigt wird, um für die täglichen und ständig wachsenden Herausforderungen in einem klinischen Hochrisikobereich gewappnet zu sein. Die Weiterbildung am Gesundheits- und Bildungszentrum Oberberg in Gummersbach und am

Bildungsinstitut für Gesundheitsberufe Südwestfalen in Siegen, beinhaltete neben Simulationstrainings und Workshops auch eine persönliche Begleitung der Teilnehmer, zum Beispiel Unterstützung bei Projektarbeiten oder bei der Prüfungsvorbereitung.

In einer Feierstunde gratulierte die Pflegedirektion den Absolventen: „Es freut uns sehr, dass Sie sich der Aufgabe gestellt haben. Angesichts immer größerer Herausforderungen und Patientenzahlen ist das keineswegs selbstverständlich.“ (daw)



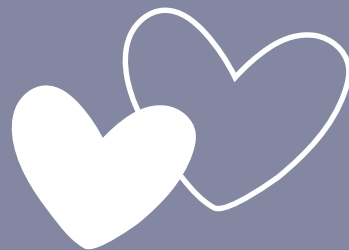
Der damalige Pflegedirektor Sascha Frank (links) und Pflegedienstleiter Wadim Linde (rechts) gratulierten (von links) Maximilian Bender, Sarah Bänfer, Janine Otrombowski, Franziska Sledz und Simon Becker sowie den weiteren Absolventen der Fachweiterbildung.



Senioren Erika Loos und Walter Baum sind seit einem Jahr ein Paar. Sie ist 88, er 94 Jahre alt. Dass sie sich nach jeweils 64 Jahren Ehe nochmal neu verlieben könnten, hielten beide für ausgeschlossen. Doch eine Busreise verändert ihr Leben. Bei der Frage, wie sie ihren Lebensabend verbringen möchten, brauchen beide nicht lange überlegen – nämlich gemeinsam. Erika und Walter entscheiden sich, im Altenzentrum Freudenberg zu wohnen.

© freepik

Um die 90 – und wieder frisch verliebt



Erika Loos (88) und Walter Baum (94) sind glücklich über ihr Glück. „Es gibt Momente, in denen wir einen ganzen Nachmittag lang hier sitzen und Händchen halten“, sagt die Seniorin. Dass sie seit einem Jahr einander haben, sehen sie und ihr Walter als kostbar an: „Wir können gar nicht glauben, was uns passiert ist. Es ist eine so tiefe Liebe, die wir füreinander empfinden. Ganz anders und einfach schön“, beschreibt die 88-Jährige. Dass es bei ihnen noch einmal funken könnte, war für die beiden undenkbar. „In unserem Alter gibt es doch so etwas nicht zu erwarten“, schmunzelt Walter Baum. Doch dieses „so etwas“ sollte Wirklichkeit werden.

Am 17. Mai 2024 mischt das Schicksal die Karten für Erika und Walter neu. Eine sogenannte Kaffeeahrt steht auf

der Agenda. Für fünf Tage geht es von Siegen nach Oberbayern. Walter Baum, der zu dieser Zeit seit drei Monaten in der Einrichtung der Diakonsichen Altenhilfe Siegerland lebt, steigt in den Reisebus ein. Er hält Ausschau nach einem Sitzplatz. Ein paar suchende Blicke weiter fällt ihm Erika auf, die es sich bereits bequem gemacht hat. „Er guckte immer so nach mir“, erinnert sich die Seniorin und lächelt. Bei bunten Gesprächen in der Reisegruppe vergeht die Fahrtzeit im Nu. Am Ziel angekommen, bilden Erika und Walter mit drei weiteren Personen eine Kleingruppe. „Wir haben uns sehr gut verstanden und meist zu fünft die Gegend erkundet“, sagt die 88-Jährige. Die kleine Runde sorgt zugleich dafür, dass sich Erika und Walter immer besser kennenlernen. Schnell sind sie unzertrennlich. „Wir haben uns nach der Reise so sehr vermisst“, sagt Erika Loos. Täglich telefo-

nieren sie miteinander und wollen sich so schnell wie möglich nochmal sehen. Und dazu kommt es auch. Es folgt ein Wiedersehen, das an ihr erstes Aufeinandertreffen erinnert: Erika und Walter verreisen. Diesmal aber zu zweit. „Wir waren auf einer Mosel-Schiffstour. Und da hat es dann so richtig gefunkt“, unterstreicht die Seniorin. In einem laut Walter Baum passenden Moment, hakt er seinen Arm unter ihren ein. Er erinnert sich zurück: „Da hatten wir uns plötzlich anders angeschaut. Ich glaube, dass für uns beide genau dann alles klar war.“

Erika Loos ist gebürtig aus Dresden, Walter Baum aus Siegen-Weidenau. Ab 1945 wächst Erika Loos in Freudenberg auf. Im Alter von 21 Jahren heiratet sie und betreibt mit ihrem vor zwei Jahren verstorbenen Ehemann ein Bau- und Stuckgeschäft in Siegen. Dort kümmert

sie sich um die Buchhaltung und steuert organisatorische Prozesse. Aus der Ehe geht eine Tochter hervor. Heute freut sich die Rentnerin zudem darüber, zweifache Oma und dreifache Uroma zu sein. Walter Baum wiederum hat keine Kinder und blickt wie Erika Loos auf eine schöne Ehe zurück. Sein früherer Job war zugleich sein Hobby. In einer eigenen Autopolsterei in Siegen restaurierte Walter Baum Oldtimer. „Das habe ich immer sehr gerne und mit viel Herzblut gemacht.“

Als die Ehefrau von Walter Baum stirbt, kommt er gesundheitlich alsbald zu Hause nicht mehr alleine zurecht. Er plant seinen Einzug ins Altenzentrum Freudenberg. Nach einem Sturz ist der 94-Jährige fast blind und sieht seine Umgebung nur nebulös. „Ein wenig besser ist es inzwischen mit den Augen aber geworden“, freut er sich. „Auf alle Fälle sehe ich, was für eine hübsche Frau ich an meiner Seite habe“, macht er seiner Liebsten ein Kompliment. Erika Loos, für die es alleine zu Hause ebenso immer schwieriger wird, setzt ihren Plan in Bewegung, gleichfalls in die Einrichtung an der Lagemannstraße zu ziehen. Die Entscheidung trifft sie vor allem deshalb, um nah bei ihrem Walter zu sein. Gesagt, getan. Seit Dezember 2024 wohnt das Pärchen nun gemeinsam unter einem Dach. Nur 15 Meter sind ihre

Zimmer voneinander entfernt, und sie verbringen jeden Tag zusammen. Bloß in der Nacht sind sie getrennt, da es im Altenzentrum Freudenberg keine Doppelzimmer gibt. Für das Paar ist das aber kein Problem, sagt Erika: „Wir sind ja beide schon früh wach.“ Bereits am Morgen besucht Walter sie, um mit ihr zu frühstücken. Regelmäßig erhal-

„Wir haben so ein großes Glück. Wir haben uns.“

Erika Loos

Bewohnerin im Altenzentrum Freudenberg

ten sie Besuch von Walter Baums Nichte sowie von der Tochter, dem Schwiegersohn, den Enkeln und Urenkeln von Erika Loos. Bei schönem Wetter sind beide gerne draußen und erzählen sich von Erlebnissen aus der Vergangenheit. „Wir hatten solch ein Pech. Wir haben unsere Partner verloren, sind alt und natürlich auch krank geworden. Aber jetzt haben wir so ein großes Glück. Wir haben uns“, sagt die Seniorin dankbar.

Jeweils 64 Jahre waren Erika Loos und Walter Baum verheiratet, als ihre Ehepartner sterben. Nie hätten sie gedacht, dass es eine zweite Liebe für sie geben könnte. Mehr Gemeinsamkeiten kann es wohl nicht geben. „Da wäre noch etwas“, bemerkt Erika. Das Paar möchte auf eine Donau-Kreuzfahrt gehen. Derzeit ist Walter Baum gesundheitlich noch zu schwach dafür, doch die beiden möchten sich diesen Wunsch erfüllen. „Sobald er stabiler auf den Beinen ist und seine Sehkraft besser wird, möchten wir die Reise machen.“ Verlieben, verreisen, Händchen halten: Wäre da nicht auch ans Heiraten zu denken? „Ja klar“, sagt Erika Loos überzeugt. Er habe sie ja auch schon drei Mal nach dem Jawort gefragt. „Bloß verliere ich meine Witwenrente, wenn wir offiziell heiraten.“ Aber das Paar ärgert sich nicht. „Glücklicher können wir nicht werden“, sagen sie unisono. Vielleicht gibt es ja schon bald eine Hochzeitszeremonie, ganz ohne Standesamt, Papier und Stift. Dafür aber privat mit ihren Liebsten. Und neben all dem ist für Erika Loos und Walter Baum eine Sache die Wichtigste: Sich täglich zu sagen, wie lieb sie einander haben. **Blazenka Sokolova**

Willkommen in der Wohlfühl-Oase

Für Bewohner und Angehörige: Wellness-Tag im Altenzentrum Freudenberg



Entspannende Massagen, fantasievolle Gedankenreisen und vieles mehr: Das Programm beim Wellness-Tag war breit gefächert.

Gelungene Premiere: Zum ersten Wellness-Tag wurde ins Altenzentrum Freudenberg geladen. Das Angebot war breit gefächert – und wurde von den Bewohnern und deren Angehörigen rege genutzt.

Die Organisation lag in den Händen von Monika Krause und Nicole Becker. Die beiden Mitarbeiterinnen des Sozialen Dienstes der Einrichtung sind wellness-erprobt, betreiben sie doch seit über sieben Jahren die Wellness-Oase im Untergeschoss des Altenheimes. Regelmäßig werden hier Maniküren und Kopfmassagen angeboten. So auch beim Wellness-Tag. Der wurde indes noch mit allerhand anderen Programmpunkten ergänzt, wie etwa einem kleinen Fitness-Bereich. Zudem konnten sich die Gäste über die Verwendung von Kinesio-Tapes informieren, in einem Massagesessel Platz nehmen oder sich in gemüthlicher Atmosphäre auf Fantasiereisen begeben. Dazu servierte das Küchenteam Passendes: An der Frucht-Bar gab es gemischtes Obst, Tomate-Mozzarella und Smoothies. (stb)



Die Ergotherapeutinnen (von links) Emily Winkel, Laura Heß und Yvonne Schroll freuen sich auf die Arbeit mit ihren kleinen und großen Patienten.

Ergotherapie kann Menschen jeden Alters helfen

Eröffnung Hell, modern und freundlich mit einem großen Turn- und Bewegungsraum für die Kleinsten: So präsentiert sich die neue Praxis für Ergotherapie an der Siegtalstraße 2 im Zentrum von Siegen-Eiserfeld. Mit der Einrichtung ist das medizinisch-therapeutische Angebot der Ambulanten Rehasentren (ARZ) unter dem Dach der Diakonie in Südwestfalen noch einmal gewachsen. Ein dreiköpfiges Team von Ergotherapeutinnen kümmert sich vor Ort um Menschen aller Altersstufen.

Vom Säuglingsalter bis zum Erwachsenen finden Patienten, die in ihrer Handlungsfähigkeit im Alltag eingeschränkt sind, in der neuen Eiserfelder Ergotherapie-Praxis Hilfe. Ein besonderer Schwerpunkt liegt zudem in der Behandlung von Kindern. Zum Team gehören neben Teamleiterin und Ergotherapeutin Laura Heß, Emily Winkel und Yvonne Schroll, beide sind staatlich anerkannte Ergotherapeu-

tinnen. Das Behandlungsspektrum umfasst die Bereiche Pädiatrie, Orthopädie, Neurologie und Psychiatrie.

Die Ergotherapie unterscheidet sich grundlegend von der Physiotherapie. Der Begriff Ergotherapie stammt aus dem Griechischen. Das Wort „Ergon“ bedeutet so viel wie „Arbeit“ oder „Handlung“. „Physis“ bedeutet auf Altgriechisch „Körper“. Während in der Physiotherapie allein der Körper an-

sich behandelt wird, bezieht sich die Ergotherapie auf die Handlungen eines Menschen. „Das Ziel der Ergotherapie besteht darin, den Patienten dabei zu helfen, ihr Leben autonom zu gestalten. Sie kann dabei helfen, die Gesundheit und die Lebensqualität zu verbessern sowie wieder am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben“, erklärt Laura Heß. Sie ist neben der Physiotherapie und der Logopädie eines der wichtigsten Heilmittel, wenn es

um die Wiedereingliederung in Alltag, Beruf oder Schule nach einer Krankheit oder einem Unfall geht. Zahlreiche Krankheitsbilder wie zum Beispiel Folgezustände nach einem Schlaganfall, Morbus Parkinson, Demenz oder auch ein zurückliegender Unfall oder eine Operation führen dazu, dass körperliche oder mentale Fähigkeiten verloren gehen. Ebenso können orthopädische oder psychiatrische Problematiken Betroffene handlungsunfähig machen. Alltägliche wie Zähne putzen, Essen zubereiten oder den Haushalt führen ist dann plötzlich nicht mehr möglich. Das Team hilft den Patienten dabei, diese Tätigkeiten wieder besser oder selbstständig bewältigen zu können. In den frisch renovierten Räumen gibt es unter anderem eine Therapie-Küche, in der die Ergotherapeutinnen mit den Patienten alltägliche Handlungen üben wie das Zubereiten von Mahlzeiten oder Ausräumen von Geschirr.

Doch nicht nur Erwachsene profitieren von einer Ergotherapie. Zahlreiche Kinder benötigen schon im Kleinkind- und Vorschulalter ergotherapeutische Unterstützung, denn manchmal zeigen sie Auffälligkeiten in ihrer Entwicklung

„Im Mittelpunkt unserer Arbeit steht der Spaß und ein sensibler Umgang mit den Kindern, damit sie Freude daran haben, ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln.“

Laura Heß
Teamleiterin und Ergotherapeutin

und bestimmte Fähigkeiten bilden sich nur unzureichend aus. Der Klassiker bei den Defiziten: körperliche Unruhe oder die falsche Stifthaltung. Weil der Platz im ARZ Siegen an der Hengsbachstraße für das immer größere Behand-

lungsspektrum nicht mehr ausreichte und auch die Wartelisten immer länger wurden, entschieden sich die Verantwortlichen, der Kinderergotherapie mit der Praxis in Eiserfeld mehr Raum zu verschaffen. Die Mitarbeiterinnen trainieren mit den Kindern spielerisch sensorische und motorische Fähigkeiten. Zudem können Kinder in der Ergotherapie lernen, wie sie sich besser organisieren und konzentrieren. Laura Heß: „Im Mittelpunkt unserer Arbeit steht der Spaß und ein sensibler Umgang mit den Kindern, damit sie Freude daran haben, ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln.“

Das ARZ Eiserfeld liegt zentral, ist fußläufig gut zu erreichen und hält ausreichend Parkmöglichkeiten in direkter Umgebung vor. Die großzügigen Räumlichkeiten erstrecken sich über 160 Quadratmeter und sind barrierefrei, inklusive Aufzug zu erreichen. Anne Bach



Der neue Turnraum bietet Kindern nicht nur Spaß, sondern auch jede Menge Möglichkeiten für Beweglichkeits- und Gleichgewichtsübungen.



Zahlreiche Kinder haben Probleme einen Stift richtig zu halten. Die Ergotherapie hilft mit verschiedenen Techniken und Materialien.



Gezielte Kraftübungen von Finger, Hand- und Armmuskulatur trainieren die Beweglichkeit und Handlungsfähigkeit im Alltag.

ARZ
Siegerland

ARZ Eiserfeld | Praxis für Ergotherapie
Siegtalstraße 2, 57080 Siegen-Eiserfeld

www.diakonie-reha.de

Patchwork digital



Wohnungslosenhilfe Die digitale Welt ist heute allgegenwärtig. Menschen ohne festen Wohnsitz sind davon jedoch oftmals abgehängt. Ein neues Projekt der Diakonie Soziale Dienste möchte ihnen mehr Teilhabe bei Online-Angeboten ermöglichen.

Wie kann ich Sozialleistungen online beantragen? Wie kann ich digital mit dem Jobcenter kommunizieren? Was muss ich beim Schreiben einer Bewerbung beachten? Wo kann ich Online-Beratung in Anspruch nehmen? Wer hilft mir, einen selbstgeschriebenen Artikel für das Siegener Straßenmagazin „Straßenkrönchen“ selbstständig zu layouten? Um auf all diese und noch mehr Fragen Antworten zu finden, gibt es seit neuestem im Café Patchwork der Diakonie Soziale Dienste das Projekt „Patchwork digital – digitale Teilhabe für wohnungslose Menschen in Siegen“.

Mit Digitalraum und Patchwork-App „Menschen ohne festen Wohnsitz sind oftmals isoliert und von der gesellschaftlichen Teilhabe abgekoppelt – auch im digitalen Raum“, erklärt Carsten Dax, Einrichtungsleiter des Dienstleistungszentrums Herrenwiese, zu dem auch das Café Patchwork, der Tagesaufenthalt der Wohnungslosenhilfe, ge-

hört. „Die Erfahrung zeigt, dass viele Menschen zwar ein digitales Endgerät besitzen, aber es oft an notwendigen Fähigkeiten mangelt, dieses auch als Ressource zu nutzen. Vielen Klienten fehlt es an Möglichkeiten, sich selbst im digitalen Raum aktiv zu beteiligen.“ Das

80
Gäste

... besuchen im Durchschnitt täglich das Café Patchwork in Siegen.

Digitalisierungsprojekt nimmt sich dieser Problemstellung an, in dem sowohl infrastrukturelle Voraussetzungen als auch erforderliche digitale Angebote geschaffen werden, die wohnungslose Menschen in Siegen nutzen können.

In einem neu eingerichteten Digitalraum soll es künftig Schulungen, Work-

shops und Informationsveranstaltungen zu digitalen Themen geben. Darüber hinaus möchte man gemeinsam eine „Patchwork-App“ entwickeln, die sämtliche Angebote für wohnungslose Menschen in Siegen bündelt, Onlineberatung anbietet und auch Möglichkeiten zum Austausch schafft. An Inhalten und Layout des „Straßenkrönchens“ kann in einer digitalen Schreibwerkstatt aktiv mitgearbeitet werden.

Sicherer in sozialen Netzwerken Möglich macht das Projekt in der Herrenwiese das Förderprogramm „Digitale Teilhabe stärken – gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen“ der Sozialstiftung NRW, mit dem die Bedeutung digitaler Teilhabe in den Vordergrund gerückt werden soll. Insgesamt unterstützt die Stiftung die Soziale Arbeit in Nordrhein-Westfalen in diesem Rahmen mit 15 Millionen Euro. Der Stiftungsrat hat dabei neben dem Café Patchwork 149 weitere Projekte als förderwürdig eingestuft. Von dem Programm sollen vor allem Menschen mit

Beeinträchtigungen, Menschen, die auf der Straße leben, Pflegebedürftige im stationären und häuslichen Umfeld sowie Kinder und Jugendliche profitieren.

Dabei stehen drei Schwerpunkte im Mittelpunkt: Schulungen sollen zum Beispiel Menschen mit Beeinträchtigungen vermitteln, wie sie sich am digitalen Leben beteiligen können. Neue digitale Angebote der Sozialen Arbeit sollen die Zugänge zu Hilfen ausweiten und mehr Möglichkeiten schaffen, an der digitalen Welt teilzuhaben. Durch den Aufbau von Angeboten, die Menschen mit Beeinträchtigungen sowie Kinder und Jugendliche begleiten und ihnen helfen, sich gegen Diskriminierung und Gewalt zu wehren, sollen sie sich schließlich sicherer in den sozialen Netzwerken bewegen können.

Digitale Selbstständigkeit fördern „Ich freue mich sehr, dass unser Café Patchwork von der Förderung partizipiert und damit ein herausragendes Projekt umsetzen kann“, betont Dr.

Christian Stoffers, der neue Geschäftsführer der Diakonie Soziale Dienstleistungen GmbH. Eine digitale Teilhabe müsse allen Menschen ermöglicht werden. „Und gerade strukturell benachteiligte Menschen benötigen Unterstützung, um sich sicher und verantwortungsbewusst in der digitalen Welt bewegen zu können.“ Mit diesem Projekt werde die digitale Selbstständigkeit gefördert, unterstreicht Stoffers. „Dies ist ein wichtiger Schritt, um die digita-

le Teilhabe aller zu stärken.“ Und Einrichtungsleiter Carsten Dax ergänzt: „Wohnungslose Menschen, die oft keinen Zugang zu digitalen Angeboten haben, aber dennoch der zunehmenden Digitalisierung beispielsweise bei der Beantragung von Sozialleistungen ausgesetzt sind, finden hierdurch professionelle Unterstützung.“ Das Angebot im Tagesaufenthalt Café Patchwork ist offen für alle wohnungslosen Menschen in Siegen.

Daniel Weber

Ansprechpartner



Sebastian Taugerbeck

Der Digitalraum im Café Patchwork ist wochentags von 10 bis 12 Uhr geöffnet. Sebastian Taugerbeck, wissenschaftlicher Mitarbeiter am Lehrstuhl für Wirtschaftsinformatik und Neue Medien der Uni Siegen, steht wohnungslosen Menschen bei allen Anliegen zur digitalen Teilhabe mit Rat und Tat zur Seite.

Neuer Geschäftsführer für die Diakonie Soziale Dienste



Dr. Christian Stoffers

Dr. Christian Stoffers (51) ist neuer Geschäftsführer der Diakonie Soziale Dienste. In der Tochtergesellschaft der Diakonie in Südwestfalen steht der promovierte Wirtschaftswissenschaftler damit den Bereichen Eingliederungshilfe, Wohnungslosenhilfe und Beratungsdienste vor.

„Ich freue mich sehr darauf, die Diakonie Soziale Dienste gemeinsam mit den vielen sehr engagierten Kolleginnen und Kollegen weiterzuentwickeln“, sagt Stoffers. Es gelte einen Beitrag zu leisten zur Enttabuisierung gesellschaftlicher Not. Die Arbeit mit den

Schwächsten der Gesellschaft müsse sichtbar werden: „Und diese Arbeit ist Teil der DNA der Diakonie, die mit ihren Einrichtungen tief in der Region verwurzelt ist.“ Zugleich müssten die Handelnden in ihrem Tun gestärkt und dabei der Schulterschluss zu anderen Organisationen gesucht werden.

Dr. Christian Stoffers war bis Ende 2024 Unternehmenssprecher der Marien-Gesellschaft in Siegen. Er ist zudem Vorstandsvorsitzender des Zentrums für die Digitalisierung der Wirtschaft und Mitglied des Regionalen Beirats der Universität Siegen. Dort lehrt er auch

das Fach Managementlehre. Ferner ist er Mitglied des Expertenpools im Innovationsausschuss beim Gemeinsamen Bundesausschuss in Berlin. Stoffers ist verheiratet und Vater von drei Kindern. Er löst Dr. Michael Bräuer ab, der in der Nähe von Aachen eine neue Herausforderung angenommen hat. „Wir begrüßen Herrn Dr. Stoffers herzlich in unserem Verbund und sind froh, dass mit ihm die anspruchsvolle Arbeit in den Sozialen Diensten nahtlos weitergeführt und weiterentwickelt werden kann“, unterstreicht Dr. Josef Rosenbauer, Geschäftsführer der Diakonie in Südwestfalen.

Stefan Nitz

Medizin Das Diakonie Klinikum in Freudenberg heißt einen neuen Chefarzt willkommen: Dr. Bernhard Schulte (45) leitet künftig gemeinsam in einer Doppelspitze mit Chefärztin Dr. Birgit Schulz (59) die Orthopädische Klinik im „Bethesda“.



Ein Spezialist für Hüfte und Knie

Ein ausgewiesener Spezialist für Hüfte und Knie mit besonderer Expertise: Dr. Bernhard Schulte (45) ist neuer Chefarzt der Orthopädischen Klinik im Diakonie Klinikum Bethesda in Freudenberg. Der verheiratete Familienvater zweier Kinder folgt somit auf Dr. Patrick Sweeney, unter dessen langjähriger Ägide bis zu seinem Ruhestand die Orthopädie im „Bethesda“ weit über das Siegerland hinaus hohes Renommee erlangt hatte.

„Ich freue mich sehr darauf, gemeinsam mit dem gesamten Team das umfangreiche Leistungsspektrum der Endoprothetik in Freudenberg weiter auszubauen“, sagt Dr. Schulte. Der Chefarzt bringt reichlich Erfahrung an seine neue Wirkungsstätte mit. So war er zuletzt leitender Oberarzt und Hauptoperateur an der Orthopädischen Klinik in Markgröningen bei Stuttgart, die mit jährlich rund 10000 Operationen deutschlandweit zu den größten orthopädischen Fachkliniken zählt. Zuvor wirkte der gebürtige Münsterländer an Kliniken in Düsseldorf und Essen sowie am Cellitinnen-Krankenhaus St. Josef in Wuppertal, wo er die Anerkennung als Facharzt in der Orthopädie und Unfallchirurgie erlangte und zum Oberarzt ernannt wurde. Dr. Schulte gilt als ausgewiesener Experte

für künstliche Hüft- und Kniegelenke sowie für Wechselendoprothetik (Austausch bereits implantierter künstlicher Gelenke) und Septische Chirurgie (Behandlung von infizierten Prothesen). Seit 2020 trägt er die Zusatzbezeichnung „Senior-Hauptoperateur“. Diese höchste Zertifizierungsstufe nach dem System Endo-Cert der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie erhalten nur besonders erfahrene und qualifizierte

„Ich freue mich sehr darauf, gemeinsam mit dem gesamten Team das Leistungsspektrum im Bethesda weiter auszubauen.“

Dr. Bernhard Schulte
Chefarzt

Operateure an Endoprothetik-Zentren der Maximalversorgung.

In der Leitung der Orthopädischen Klinik am „Bethesda“ bildet Dr. Bernhard Schulte eine Doppelspitze mit Dr. Birgit Schulz, die seit vielen Jahren im Freudenberger Diakonie Klinikum tätig ist und seit 2021 als Chefärztin der Fachabteilung fungiert. Als Expertin in der Behandlung komplexer Erkrankungen und Verletzungen der

Schulter hat sich die 59-Jährige überregional einen Namen gemacht. Zu ihren Schwerpunkten zählen Schultergelenkspiegelungen (Arthroskopien) sowie die endoprothetische Versorgung von Schultergelenken. Dr. Birgit Schulz ist zertifizierte Operateurin der Deutschen Gesellschaft für Schulter- und Ellenbogenchirurgie (DVSE). Das von ihr geleitete Schulterzentrum Südwestfalen am „Bethesda“ zählt laut Endoprothesenregister der DVSE zu den Top 10 in Deutschland. Jährlich werden hier mehr als 750 Patienten aus einem Umkreis von etwa 100 Kilometern auf höchstem Niveau versorgt. Gleichfalls der Orthopädischen Klinik angeschlossen ist das Endoprothetik-Zentrum, das vor zehn Jahren erstmals zertifiziert wurde. „Diesen hohen Standard möchten wir auch in Zukunft gewährleisten“, betonen Dr. Schulte und Dr. Schulz unisono.

„Wir freuen uns sehr, dass wir mit Dr. Bernhard Schulte einen Spezialisten mit ausgewiesener Expertise für uns gewinnen konnten“, unterstreicht Dr. Josef Rosenbauer, Geschäftsführer des Diakonie Klinikums. „Und wir sind davon überzeugt, dass sich die beiden Chefarzte mit ihrer hohen fachlichen Kompetenz perfekt ergänzen werden – zum Wohle unserer Patientinnen und Patienten.“

Daniel Weber

DiS erntet erneut „höchstes Vertrauen“

Diakonie in Südwestfalen landet im Deutschlandtest wie im Vorjahr auf Platz 1

Die Diakonie in Südwestfalen ist im Deutschlandtest von Focus und Focus Money zum dritten Mal in Folge mit dem Verbraucher-Siegel „Höchstes Vertrauen“ prämiert worden. In der Kategorie der Sozial- und Gesundheitsunternehmen belegte die DiS bundesweit erneut Platz 1 und wiederholte damit ihren Erfolg aus dem Vorjahr.

In der vom Hamburger Institut für Management- und Wirtschaftsforschung (IMWF) durchgeführten Analyse sprachen die Verbraucher der DiS abermals beste Werte in den



Bereichen Vertrauen, Qualität, Seriosität und Weiterempfehlungen aus. Damit erzielte das Unternehmen, zu dem das Diakonie Klinikum, mehrere stationäre Seniorenpflege-Einrichtungen, medizinische Versorgungszentren, die ambulanten Diakonie-Stationen und Reha-Zentren, die Sozialen Dienste, ein Kindergarten und zwei Hospize gehören, zum dritten Mal in Folge eine Top-3-Platzierung. Grundlage für das Ranking bilden Daten, die nach einer zertifizierten Methodik millionenfach online erhoben werden, etwa über Foren, Blogs,

Social-Media-Kanäle, Web- und Nachrichtenseiten bis zu Presseinformationen. Um gut abzuschneiden, musste ein Unternehmen in einer Kategorie nicht nur besonders rege aktiv und präsent sein, sondern vor allem von Verbrauchern auch positiv bewertet werden.

Geschäftsführer Dr. Josef Rosenbauer dankt allen Mitarbeitenden der Diakonie in Südwestfalen, die zu dem hervorragenden Ergebnis beigetragen haben: „Vertrauen von Patienten oder Klienten in unsere Arbeit ist das höchste Gut. Auch in Zukunft wollen wir alles daran setzen, dieses Vertrauen jeden Tag aufs Neue zu rechtfertigen.“ (niz)

Weil Gewissheit ein gutes Gefühl gibt

Vorsorgeinstitut „CuraDi“ stellt sich Medizinern bei „Tag der offenen Tür“ vor

Modernste Medizintechnik nutzen, noch bevor Beschwerden auftreten: Dafür steht das Vorsorgeinstitut „CuraDi“. Als Teil der Medizinischen Versorgungszentren der Diakonie in Südwestfalen stellte das Team sein Leistungsangebot bei einem „Tag der offenen Tür“ zuweisenden Ärzten vor. Von Gummersbach über Freudenberg bis Siegen waren unter anderem Neurologen, Allgemeinmediziner und Urologen zu Gast, um das „CuraDi“-Konzept mit radiologischen Ganzkörper-Check-ups und speziellen MRT-Untersuchungen kennenzulernen.

Bei einem Rundgang durch die Praxis, die sich unterhalb des Diakonie Klinikums Jung-Stilling in Siegen befindet, ging es für die Besucher zum Herzstück des Instituts, zum hochmodernen 1,5-Tesla-Magnetresonanztomographen. Das röhrenförmige Gerät besitzt eine extra weite Öffnung für eine angenehme Liegefläche und erzeugt röntgenstrahlenfrei detaillierte Bilder des Körperinneren. Von Kopf bis Fuß werden nicht nur sämtliche Organe, sondern auch das Skelett- und Gefäßsystem sowie alle größeren Gelenke durchleuchtet. Damit lassen sich Krebs- und Gefäßerkrankungen sehr zuverlässig ausschließen oder frühzei-

tig erkennen. Für eine höhere Genauigkeit bietet „CuraDi“ zudem spezielle MRT-Diagnostiken – etwa bei der Prostata oder der weiblichen Brust. Ein Besucher fragte, ob Menschen das Institut mit spezifischen Beschwerden aufsuchen. Dr. Jens Nawatny, Facharzt für Radiologie und Neuroradiologie, antwortete: „Die meisten unserer Fälle sind auf familiäre Vorbelastungen zurückzuführen. Ist bei Angehörigen etwa eine bestimmte Krebserkrankung oder Arthrose bekannt, so möchten die Menschen wissen, ob bei ihnen selbst diesbezüglich alles in Ordnung ist.“

Das Besondere: Jeder Check-up-Klient erhält noch am Tag der Untersuchung Gewissheit über seinen Gesundheitsstatus. Florian Stopp, Medizinischer Technologie für Radiologie, verdeutlichte: „Von der Aufklärung über die Anamnese bis zur Untersuchung und Befundbesprechung sind etwa zwei Stunden einzuplanen.“ Die Kosten für eine Ganzkörper-MRT werden in der Regel nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Bei einer Prostata-MRT sollten sich gesetzlich Versicherte diesbezüglich im Vorfeld bei ihrer Krankenkasse erkundigen. (sok)



Bei einem „Tag der offenen Tür“ stellte das Team des Vorsorgeinstituts „CuraDi“ um Radiologe Dr. Jens Nawatny (rechts) sein diagnostisches Leistungsspektrum vor.



„Straßenkrönchen“ legt weitere Themen nach

Zweite Ausgabe der Siegener Straßenzeitung zeigt neue Perspektiven auf

Die zweite Ausgabe des „Straßenkrönchens“, der ersten Straßenzeitung in Siegen, lädt dazu ein, die Stadt durch die Augen von Menschen zu sehen, deren Perspektiven sonst oft verborgen bleiben. Das Projekt wurde von der Wohnungslosenhilfe der Diakonie Soziale Dienste ins Leben gerufen und wird durch den Förderverein der Diakonischen Wohnungslosenhilfe „Gegen Armut Siegen“ und die Bürgerstiftung Siegen ermöglicht.

Beim „Straßenkrönchen“ arbeiten wohnungslose Menschen und Personen in schwierigen Lebenssituationen in einer offenen Schreibwerkstatt gemeinsam mit der Redaktion an den Inhalten. „Mit einem Verkaufspreis von 2 Euro, von dem 1 Euro direkt bei den Verkäuferinnen und Verkäufern bleibt, bietet die Zeitung nicht nur Lesestoff, sondern auch eine Unterstützung für diejenigen, die sie auf der Straße anbieten“, erläutert Carsten Dax, Einrichtungsleiter bei der Wohnungslosenhilfe. Die Winterausgabe widmet sich unter anderem der Frage, wie wohnungslose Menschen Siegen wahrnehmen. In einem außer-



Auch die zweite Ausgabe des „Straßenkrönchens“ bietet wieder jede Menge Lesestoff.

gewöhnlichen Fotoprojekt dokumentieren sie ihre Eindrücke der Stadt mit Einwegkameras. Ferner können sich die Leser von emotionalen Geschichten aus dem Leben von Menschen, die unter Alkoholismus leiden, berühren lassen. Erhältlich ist das „Straßenkrönchen“ in der Bücherkiste in Weidenau, im Café

Noir in der Oberstadt sowie direkt bei den Verkäuferinnen und Verkäufern auf der Straße. Weitere Infos sowie die abverkaufte erste Ausgabe des „Straßenkrönchens“ und das Kontaktverzeichnis „Lokale Anlaufstellen“ sind unter www.gegen-armut-siegen.de/kroenchen abrufbar. (ts)

Kunterbunt ging es rund in der Kita „Kinder(t)räume“

Macarena und Muffins, Prinzessinnen und Polizisten: Die Mädchen und Jungen der Kita „Kinder(t)räume“ in Siegen haben es sich zu Karneval so richtig gut gehen lassen. In der Einrichtung des Diakonieklinikums machten bunte Kostüme – von Fred Feuerstein über Feuerwehrmänner bis hin zu funkelnden Prinzessinnen – die Fete perfekt.

Mit Musik und Tanz ging es durch den Tag. Dafür wurde die Kita-Turnhalle in eine kleine Disco verwandelt. Als Erzieherin Svenja Güth die Musikbox anwarf, startete die Party mit „Macarena“ richtig durch. „Heute wird gefeiert und genascht“, sagte Kita-Leiterin Iлона Rosenthal. Deshalb durfte bei der Party auch die eine oder andere Leckerei wie Muffins, Kuchen und Apfelsaft nicht fehlen. Für die Kinder unter drei



Mit Musik und Tanz, Leckereien, Gesang und ganz viel guter Laune verbrachten die Kinder und das Erzieher-Team der Kita „Kinder(t)räume“ in Siegen eine bunte Karnevalsfeier.

Jahren in der Gruppe „Sonnenburg“ war der Konfettiregen das Highlight des Tages. Gemeinsam mit ihren Erzieherinnen sangen sie „Bim, Bam, Bommel, die Katze schlägt die Trommel“. Amelia aus dem „Himmelszelt“ schlüpfte in ihr

geliebtes Minnie-Maus-Kostüm. Ihre Freundin Leni kam als Eiskönigin Elsa. Beide waren sich einig, dass der Tag am besten nie enden sollte: „Es ist toll, dass wir uns alle verkleidet haben und einen so schönen Tag haben.“ (sok)

Was macht eigentlich...? Willi Quast (69)



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?

48 Jahre seines Lebens widmete er dem Pflegeberuf. Davon war er 18 Jahre bei der Diakonischen Altenhilfe Siegerland beschäftigt, leitete dort zuletzt gleich zwei Seniorenheime und trug maßgeblich dazu bei, ein Qualitätsmanagement aufzubauen, dessen Konzepte in der gesamten Diakonischen Altenhilfe übernommen wurden. Willi Quast war stets den Menschen und ihrem Wohlergehen zugewandt. Heute genießt er die Freiheiten seines Ruhestandes.

Als junger Mann entschied sich Willi Quast zunächst für eine Ausbildung zum Krankenpfleger. Es folgten der Zivildienst und drei Berufsjahre im Ev. Jung-Stilling-Krankenhaus in Siegen, bevor er 1980 ins Krankenhaus Bethesda nach Freudenberg wechselte und dort 20 Jahre blieb. 1998 absolvierte er eine berufsbegleitende Weiterbildung

zur Pflegedienstleitung. 2001 führte ihn sein Weg in die Altenhilfe. Er wurde Pflegedienstleiter im Haus Höhwäldchen in Wilnsdorf. Nur ein Jahr später übernahm er die Einrichtungsleitung. „Mich trieb der Wunsch um, etwas zu bewegen und dafür zu sorgen, dass die Altenhilfe einen guten Ruf bekommt“, erzählt der 69-Jährige. 2005 arbeitete er an der Etablierung eines Qualitätsmanagements mit. Auf Grundlage der damaligen Anforderungen erstellte er Konzepte, die in der gesamten Diakonischen Altenhilfe übernommen wurden. Ab 2007 leitete er zusätzlich das Haus Obere Hengsbach in Siegen und war verantwortlich für das Wohl von insgesamt 170 Bewohnern. „Für mich standen stets die Menschen im Mittelpunkt“, sagt Quast. Dass die Bewohner sich wohlfühlen, die Mitarbeiter ein gutes Arbeitsumfeld haben, trieb ihn bis zu seinem Eintritt in die Rente 2019 an.

Heute genießt er seinen wohlverdienten neuen Lebensabschnitt und vor allem die intensivere Zeit mit der Familie und seinen drei Enkelkindern. Mit einem

zweiten Wohnsitz in Baden-Baden haben er und seine Frau Maria sich einen Traum erfüllt. In der beliebten Weingegend erkundet er die Natur des Schwarzwalds beim Wandern. „Ich habe auch schon bei einer Weinlese mitgemacht. Das war eine schöne Erfahrung“, erzählt er. Vom Fernwanderweg „Westweg“, der von Pforzheim nach Basel führt, hat der Wander-Fan bereits drei Etappen gemeistert, und auch an Events wie den „Mammutmärschen“ nimmt Willi Quast begeistert teil und erkundet die schönsten Ecken des Ruhrgebiets. Und wenn die Wanderschuhe ruhen, hält er sich in der „Muckibude“ fit. Geboren ist er im Kreis Olpe, seit 40 Jahren lebt er in Freudenberg. Die Begeisterung für seine Wahlheimat gibt er regelmäßig als Stadtführer an Touristen und Interessierte weiter. Seine Leidenschaft jedoch liegt in der Kunst. Egal ob Landschaft, Stillleben oder Abstraktes – beim Malen kann er den Kopf ausschalten. Für die Zukunft wünscht er sich: „Gesund bleiben und das Leben genießen.“ (aba)

1000-Euro-Spende fürs Café Patchwork

Heimatverein Lützel überreicht den Erlös seines Bauernmarkts

Der Heimatvereins Lützel hat den Erlös seines Bauernmarkts in Höhe von 1000 Euro an das Café Patchwork in Siegen, den Tagesaufenthalt für Wohnungslose der Diakonie in Südwestfalen, übergeben. Fleißige Bäckerinnen und Bäcker hatten rund 80 Kuchen und 600 Waffeln an Marktbesucher verkauft.

Der Bauernmarkt, der bis auf Weiteres wohl der letzte dieser Art gewesen sein wird, sollte dieses Mal einem sozialen Zweck zugutekommen, verriet Matthias Asbeck, Vereinsvorsitzender und einer der Organisatoren. Da es über die Frauenhilfe bereits Verbindungen zum Café

Patchwork gab, lag die Entscheidung nahe, das Geld diesem Zweck zuzuführen. „Wir sind sehr dankbar für diese großartige Unterstützung, die wir in diesen Zeiten gut gebrauchen können“, betonte Einrichtungsleiter Carsten Dax.

Das Café Patchwork ist eine niedrigschwellige Anlaufstelle für Menschen in Not. Rund 80 Männer und Frauen kommen täglich hierher, um sich aufzuhalten, zu duschen oder ihre Wäsche zu waschen. Auch ein warmes Mittagessen gehört zum täglichen Angebot dazu. „Mit dem Geld möchten wir eine neue Waschmaschine und einen neuen Trockner anschaffen. Das wäre ohne diese großzügige Spende nicht möglich“, bedankte sich Carsten Dax bei der Spendenübergabe. (ts)

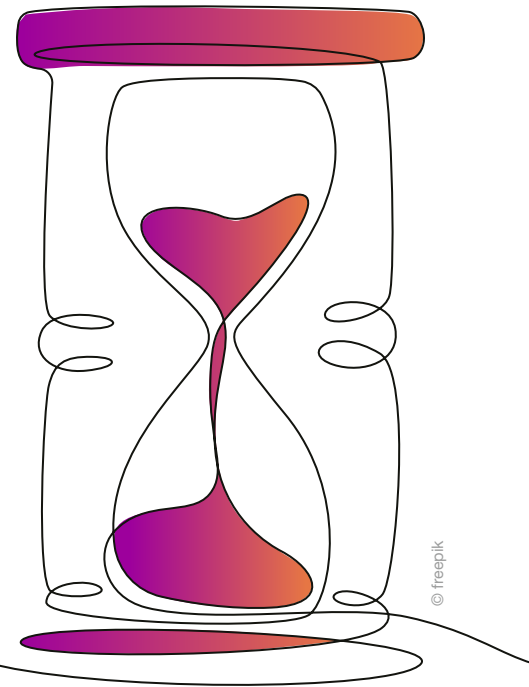
Eine Spende über 1000 Euro für das Café Patchwork überreichte Matthias Asbeck (rechts) vom Heimatverein Lützel an Einrichtungsleiter Carsten Dax.





Wechseljahre: Ein Wandel mit Chancen

Frauenheilkunde Klimax, Menopause, Klimakterium: Es fallen oft ganz unterschiedliche Begriffe für die sogenannten Wechseljahre. Sie beschreiben den Zeitraum im Leben einer Frau, nachdem die fruchtbare Lebensphase endet. Es kommt zu einem hormonellen Wandel. Dass Frauen dann nicht nur vor Herausforderungen, sondern auch vor Chancen stehen, weiß Dr. Katharina Gillen, leitende Oberärztin der Gynäkologie und gynäkologischen Onkologie im Diakonie Klinikum Jung-Stilling in Siegen.



© freepik



Dr. Katharina Gillen

An den Wechseljahren kommt keine Frau vorbei, aber mit dem richtigen Umgang besser durch sie hindurch. Leitende Oberärztin Dr. Katharina Gillen weiß um die Möglichkeiten.

Hormonproduktion kommt größtenteils zum Erliegen. Dieser Begriff wird fälschlicherweise oft synonym mit den Wechseljahren verwendet. Denn unter der Menopause ist das Auftreten der letzten Menstruation zu verstehen. Dr. Katharina Gillen erklärt: „Die Menopause ist also eher als Zeitpunkt, statt als Phase zu verstehen. Liegt die letzte Blutung mehr als zwölf Monate zurück, sprechen wir von Postmenopause. Ist diese wiederum abgeschlossen, sind die Wechseljahre vorüber und der Körper kommt in eine neue Balance.“

Wie es mit den Wechseljahren losgeht Jede Frau erlebt die Wechseljahre anders. Und bei nicht allen Frauen prägen sich die Veränderungen gleichermaßen aus. Zu häufigen Symptomen zählen das Ausbleiben der Periode und Hitzewallungen. Letzteres tritt bei rund 80 Prozent der Frauen auf und macht sich durch ein plötzlich auftretendes Wärmegefühl bemerkbar – insbesondere im Gesicht und am Oberkörper. Dr. Katharina Gillen: „Östrogen und Progesteron regulieren als Botenstoffe die körperliche Temperatur. Schwankt der Hormonspiegel, so weiten sich die Blutgefäße. Die Haut wird besser durchblutet und der typische als unangenehm empfundene Hitzeschub tritt ein.“ Dieser hält unterschiedlich lange an, lässt aber meist schon nach wenigen Minuten nach und ist nicht gefährlich. Allerdings wird er oft als störend und unangenehm empfunden. Neben Hitzewallungen zählen Nachtschweiß, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und

Reizbarkeit zu Anzeichen der Wechseljahre. Trockene Haut sowie eine Abnahme der Knochendichte können ebenso auftreten. Da der Östrogen-Rückgang die Schleimhäute beeinflusst, kommt es nicht selten auch zu vaginaler Trockenheit, die wiederum Juckreiz und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr auslösen kann.

Bin ich in den Wechseljahren?

Im Normalfall sind keine ärztlichen Tests nötig, um zu belegen, dass eine Frau in den Wechseljahren ist. Anhand der auftretenden Symptome wird die Menopause gemeinsam mit dem Arzt erkannt. Wer sich jedoch absichern möchte, kann einen Bluttest vornehmen lassen. Dabei wird laut Dr. Katharina Gillen das sogenannte follikelstimulierende Hormon (FSH) untersucht: „Ein erhöhter FSH-Spiegel weist darauf hin, dass die Eierstöcke weniger Östrogen produzieren. Während der Wechseljahre steigt der FSH-Spiegel an, da der Körper die Eierstöcke zu stimulieren versucht, mehr Hormone zu produzieren.“ Ferner werfen Mediziner einen Blick auf den Östradiolspiegel (das ist eine Östrogen-Form), der während der Wechseljahre sinken kann. Das luteinisierende Hormon wiederum kann in dieser Phase erhöht sein. In manchen Fällen wird auch ein Ultraschall durchgeführt. „Hier schauen wir, ob es Veränderungen an den Eierstöcken und der Gebärmutter Schleimhaut gibt, die mit den Wechseljahren in Zusammenhang stehen könnten“, macht die Leitende Oberärztin deutlich.

Was Frauen hilft

Die meisten Frauen kommen ohne spezielle Behandlung durch die Wechseljahre. Deren Dauer ist individuell verschieden, können aber auch einen Zeitraum von zehn bis fünfzehn Jahren umfassen. Prägen sich die Symptome zu stark aus, gibt es medikamentöse und nicht-medikamentöse Möglichkeiten. Bei beispielsweise extremen Hitzewallungen und Schweißausbrüchen kann eine zeitlich begrenzte Hormontherapie infrage kommen. Experten wie Dr. Katharina Gillen stimmen die Behandlung individuell auf die Bedürfnisse der Frau ab. Es gilt: So wenig Hormone wie möglich, so viel wie nötig. „Bei einer Hormontherapie werden Östrogen und/oder Progesteron ersetzt, um die Symptome zu lindern. Verabreicht werden Tabletten, Pflaster, ein Gel zum Auftragen auf der Haut oder Vaginalzäpfchen.“ Die Expertin weist darauf hin, dass die Entscheidung für oder gegen diese Therapieform gemeinsam mit dem Arzt getroffen und regelmäßig überwacht werden sollte. Einige Frauen erzielen unter anderem mithilfe von Akupunktur Erfolg bei Hitzeschüben. Wer in der Menopause regelmäßig sportlich aktiv ist, kann ebenso Beschwerden verringern, dazu sein Körpergewicht kontrollieren und die eigene Stimmung verbessern. Zu empfehlen sind Ausdauersportarten wie Wandern, Schwimmen oder Radfahren. „Auch Krafttraining kann den Verlust von Muskelmasse und Knochendichte in der Menopause verringern, die Knochen stärken und dementsprechend helfen, einer Hormonmangel-bedingten Osteoporose vorzubeugen“, so Gillen. Im Hinblick auf vaginale Trockenheit kann zu feuchtigkeitsspendenden Cremes, Gelen oder Vaginalzäpfchen gegriffen werden. Bietet das keine Abhilfe, kann eine vaginale Östrogentherapie, die lokal in Form von Zäpfchen oder Cremes erfolgt, die Schleimhäute regenerieren und Trockenheit sowie Juckreiz lindern.

Zwei Aspekte, die verstärkt in der Menopause auftreten können, sind Stress und Angstzustände. Hier zu empfehlen sind Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation, progressive Muskelentspannung oder Achtsamkeitstraining. Gillen: „In manchen Fällen kann eine Gesprächstherapie oder eine kognitive Verhaltenstherapie helfen, mit den emotionalen Veränderungen während der Wechseljahre umzugehen.“ Bestimmte Medikamente wie selektive Seroto-

nin-Wiederaufnahmehemmer (SSRIs) oder andere Antidepressiva werden hin und wieder eingesetzt, um depressive Verstimmungen zu behandeln.

Neben Schweißausbrüchen auch Chancen

Die einen Frauen beachten ihre Wechseljahre gar nicht weiter, manche sprechen von einer schwierigen Zeit, und andere wiederum werten sie als wichtige Phase in ihrem Leben, aus der sich Perspektiven ergeben. Dr. Gillen beobachtet bei ihren Patientinnen, dass für nicht wenige Frauen die Wechseljahre eine Neuorientierung bieten – weil zum Beispiel die Kinder ihr Leben selbst im Griff haben oder weil für eigene Hobbys und Wünsche nun mehr Zeit da ist. „Dass solche neuen Lebensphasen wechselnde Gefühle mit sich bringen können, ist völlig normal. Die Chancen darin zu sehen, ist ganz elementar.“ Deshalb verweist die leitende Oberärztin auf den Austausch mit anderen: „Mit Frauen zu sprechen, die ähnliche Erfahrungen machen, kann sehr hilfreich sein. Selbsthilfegruppen oder Online-Foren bieten oft eine gute Möglichkeit, Unterstützung und praktische Tipps zu erhalten.“ Gesundheitlich bietet die Menopause ebenso Vorteile, auch wenn diese oft nicht auf Anhieb

bemerkt werden. Unter anderem verschwinden zyklusbedingte Beschwerden wie das prämenstruelle Syndrom (PMS) oder starke Regelblutungen. Das gibt dem Körper die Möglichkeit, sich zu erholen und neue Energien zu sammeln.

Kommt Mann auch in die Wechseljahre?

Vielleicht nicht vorstellbar, aber: „Ja, auch Männer erleben eine Art Wechseljahre. Diese Phase wird als Andropause bezeichnet“, erläutert Dr. Katharina Gillen. Dabei handelt es sich zwar nicht um ein so klares biologisches Ereignis wie bei Frauen, sondern eher um einen allmählichen Rückgang der männlichen Hormone – insbesondere von Testosteron, dem wichtigsten männlichen Sexualhormon. Die Andropause tritt in der Regel ab dem 40. Lebensjahr ein und kann verschiedene Symptome mit sich bringen. Dazu zählen eine verminderte Libido (geringeres sexuelles Verlangen), reduzierte Muskelkraft, Zunahme des Körperfetts im Bauchbereich und Müdigkeit. Auch bei Männern ist bei erhöhtem Hormonmangel eine Hormonersatztherapie möglich. Zudem kann Sport den Testosteronwert steigern und gesunder Schlaf helfen. **Blazenka Sokolova**

Positiv durch die Wechseljahre: Tipps von A bis Z

- **Alternative Methoden:** Um Wechseljahresbeschwerden zu lindern, gibt es verschiedene alternativmedizinische Methoden wie pflanzliche und homöopathische Mittel sowie Akupunktur.
- **Ausdauersport:** Ob Wandern, Schwimmen oder Radfahren – regelmäßige Bewegung verbessert die Herz-Kreislauf-Gesundheit und gibt Energie.
- **Herzgesundheit:** Während der Menopause kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigen. Daher ist es wichtig, den Blutdruck sowie die Cholesterin- und Blutzuckerwerte im Blick zu behalten.
- **Hormonersatztherapie:** Manchen Frauen hilft eine Hormonersatztherapie. Dies sollte individuell mit einem Arzt besprochen werden.
- **Kalzium und Vitamin D:** Das sind wichtige Nährstoffe für die Knochengesundheit. Milchprodukte, Fisch und Vitamin-D-Präparate helfen den Bedarf zu decken.
- **Krafttraining:** Da die Muskelkraft in den Wechseljahren abnimmt, sind kräftigende Übungen ratsam.
- **Untersuchungen:** Knochendichtemessungen (DXA-Messung) und Blutuntersuchungen helfen, den Hormonspiegel zu überprüfen.
- **Zucker-, Koffein- und Nikotin-Stop:** Wer seinen Koffein-, Alkohol- und Zuckerkonsum reduziert oder gar meidet, kann sich den Übergang in die Wechseljahre leichter machen.

Ein Berufsfeld mit vielen Perspektiven



Karriere Die Pflege bietet zahlreiche Chancen, sich beruflich weiterzuentwickeln – sei es über Weiterbildungen, Spezialisierungen oder ein Studium. Einen Überblick über das breite Spektrum an Karrieremöglichkeiten gibt Manuela Völkel vom Pflegebildungszentrum der Diakonie in Südwestfalen.

Wer ein Examen als Gesundheits- und Krankenpfleger/in beziehungsweise als Pflegefachfrau oder Pflegefachmann in der Tasche hat, verfügt in der Regel über eine solide Basis, um Patienten professionell versorgen zu können. Im Zuge der dreijährigen generalistischen Pflegeausbildung, wie sie seit 2020 auch im Pflegebildungszentrum (PBZ) der Diakonie in Südwestfalen angeboten wird, können Absolventen auch noch nach dem Abschluss zwischen den Einsatzgebieten Alten-, Kranken- und Kinderkrankenpflege wechseln. Für viele Pflegekräfte mit mehrjähriger qualifizierter Ausbildung stellt sich dann irgendwann

die Frage: Wie geht es für mich beruflich weiter? Wer neue Herausforderungen sucht und sich für spezielle Aufgaben weiterqualifizieren möchte, dem bietet die Branche zahlreiche Perspektiven, die Karriereleiter hinaufzuklettern: von qualifizierten (Fach-)Weiterbildungen bis hin zu Studiengängen mit Bachelorbeziehungsweise Masterabschluss:

Fachweiterbildungen

Nach dreijähriger Ausbildung sowie zwei Jahren Berufserfahrung bietet sich die Möglichkeit einer zweijährigen Weiterbildung (mindestens 720 Stunden Theorie und 1800 Stunden Praxis) zum Beispiel in folgenden Bereichen:

- Intensiv- und Anästhesiepflege
- Pflege in der Nephrologie

- Pflege in der Endoskopie
- Notfallpflege
- Pflege in der Onkologie
- Pflege im Operationsdienst
- Pädiatrische Intensiv- und Anästhesiepflege
- Pflege in der Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie
- Hygienefachkraft/-beauftragte(r)

Darüber hinaus gibt es zahlreiche weitere Weiterbildungsmöglichkeiten mit geringerer Dauer. So wird im PBZ der Diakonie in Südwestfalen die **Weiterbildung zur Praxisanleitung** (mit 360 Stunden) oder die **Weiterbildung Palliative Care für Pflege** (mit 160 Stunden) angeboten. Auch eine Fortbildung zur **Stationsleitung** ist eine gute Möglichkeit, um auf der Karriereleiter nach oben zu kommen. Eine Stationsleitung ist für viele Mitarbeiter verantwortlich und koordiniert Arbeitsabläufe und -sicherheit auf der Station.



Manuela Völkel

Lehrerin
am Pflegebildungszentrum

Studiengänge

Besteht der Wunsch nach einem akademischen Abschluss in der Pflege, so bieten in Deutschland mehr als 20 Hochschulen entsprechende Studiengänge an, die zwar unterschiedlich getitelt sind, inhaltlich aber häufig Überschneidungen aufweisen. Dabei gibt es verschiedene Möglichkeiten:

1. Ohne vorangegangene Ausbildung als Primärqualifikation mit zwei Abschlüssen: Mit der ersten, der staatlichen Prüfung, wird die Berufsbezeichnung als Pflegefachperson erworben, mit der zweiten, dem Bachelor, ein erster akademischer Grad.
2. Nach dem Examen als klassisches Bachelorstudium, wobei hier eine Verkürzung des Bachelorstudiums bei erfolgreich abgeschlossener Pflegeausbildung teilweise bis zur Hälfte der Studiendauer möglich ist.
3. Darauf aufbauend ein Masterstudium, meist berufsbegleitend.

Der Zugang zu fast allen Studiengängen ist unter bestimmten Voraussetzungen auch ohne Abitur möglich. Die Form der Studiengänge richtet sich nach den Angeboten der jeweiligen Hochschule, d.h. entweder in Vollzeit, berufsbegleitend oder als Fernstudium. Grundsätzlich können drei akademische Laufbahnen in der Pflege unterschieden werden – und zwar in den Bereichen Pflegemanagement, Pflegepädagogik und Pflegewissenschaft:

Pflegemanagement: Studieninhalte sind Qualitätsmanagement, BWL, Pflegewissenschaft, Personalmanagement, Marketing, Ethik sowie andere Bezugswissenschaften. Die meisten Absolventen arbeiten nach ihrem Abschluss in leitenden Funktionen in Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen (Pflegedienstleitung, Pflegedirektion), bei medizinischen Diensten oder bei Gesundheitsbehörden.

Pflegepädagogik: Die Studierenden beschäftigen sich neben der Pflegewissenschaft auch mit medizinischen Bezugswissenschaften, etwa mit Aspekten aus der Psychologie, der Soziologie oder der Berufsethik für Pflege, um anschließend selbst an Pflegebildungsinstituten lehren zu dürfen.

Pflegewissenschaft: Zu den wesentlichen Inhalten zählen wissenschaftliches Arbeiten, Forschung, Projektmanag-

ment und Beratung in der Pflege. Nach erfolgreichem Abschluss arbeiten viele Absolventen vor allem in der Beratung, im Pflege-/Qualitätsmanagement, bei Verbänden, Behörden oder weiterhin im wissenschaftlichen Bereich.

Darüber hinaus haben sich in Deutschland inzwischen einige neuere Studiengänge in der Pflege etabliert. **Advanced Nursing Practice** etwa bietet eine Ver-

2,5 Prozent

Der Akademisierungsgrad in der Pflege liegt in Deutschland weit unter der angestrebten Quote von 10 bis 20 Prozent.

tiefung und Spezialisierung von Wissen und Können für die direkte Praxis. Die Absolventen werden Experten für ein bestimmtes Gebiet, etwa in den Bereichen Onkologie, Palliative Care oder Community Health Nursing. Sie arbeiten mit erweiterten Handlungskompetenzen für hochkomplexe Pflegesituati-

onen auch weiterhin direkt am Bett beziehungsweise am Patienten. Im Deutschen werden die Absolventen oft als „Pflegeexperten“ bezeichnet.

Gerontologie bezeichnet die Wissenschaft des Alterns und beleuchtet diesen Prozess unter demografischen, sozialen, kulturellen und ökonomischen Gesichtspunkten. Gerontologie kann man sowohl als eigenständiges Fach als auch als mögliche Vertiefung eines Pflege-Studiengangs studieren.

Die Gesundheitswissenschaften **Public Health** betrachten das Gesundheitssystem aus sozialwissenschaftlichen, medizinischen, epidemiologischen und wirtschaftswissenschaftlichen Blickwinkeln. Das Bachelor- und/oder Masterstudium soll fundierte Kenntnisse über Gesundheitssysteme, -politik, -ökonomie und -pädagogik sowie aus weiteren relevanten Gebieten vermitteln. Es handelt sich kurzum um ein generalistisches Gesundheitsstudium, das Know-how für sämtliche Gesundheits- und Pflegeberufe vermittelt. Gesundheitswissenschaftler sind also besonders breit aufgestellt. Daniel Weber

„Schlechte Bezahlung in der Pflege ist ein Mythos“

Hohe Arbeitsbelastung, geringer Verdienst, kaum Aufstiegschancen – ein weit verbreitetes Bild über Pflegeberufe. „Doch das stimmt nicht“, sagt Frank Fehlauer, Leiter des Pflegebildungszentrums (PBZ) der Diakonie in Südwestfalen, „der Verdienst von Pflegekräften kann sich durchaus sehen lassen.“

So zählt bereits die Berufsausbildung zur Pflegefachfrau bzw. zum Pflegefachmann zu den bestbezahlten in Deutschland:

Gemäß Tarifvertrag im öffentlichen Dienst erhält ein Azubi im ersten Jahr eine monatliche Bruttovergütung von 1340 Euro, im zweiten Jahr 1402 Euro und im dritten 1503 Euro. Damit liegt der Ausbildungsverdienst höher als in kaufmännischen Berufen. „Entgegen aller Vorurteile ist die Bezahlung in der Pflege im Vergleich zu anderen Branchen gut, in der Ausbildung sogar sehr gut“, betont Fehlauer. In der Tat ist das durchschnittliche Gehalt von Pflegekräften in den vergangenen zehn Jahren deutlich gestiegen. Durch Höherqualifikation und Zulagen, etwa für Wochenend- und Nachtdienste, kann eine Fachkraft auf monatlich mehr als 4000 Euro kommen. Allerdings variiert das Einkommen je nach Bundesland und Art der Pflegeeinrichtung.

„Ja, die Arbeit ist körperlich wie mental herausfordernd, und gerade die Nähe zu schwer kranken oder sterbenden Menschen kann einem emotional einiges abverlangen“, sagt Fehlauer. Aber die Pflege biete auch eine Menge Karrierechancen – gerade jetzt, da die Nachfrage nach Fachkräften überall groß ist. „Vor allem aber ist es eine sehr erfüllende Tätigkeit. Von den zu pflegenden Menschen erfährt man hohe Wertschätzung und das Gefühl, einen sehr sinnhaften und wertvollen Beruf auszuüben.“ Und so habe der Pflegeberuf aller Schwierigkeiten zum Trotz keineswegs an Attraktivität verloren – ein Aspekt, der sich auch an wieder steigenden Zahlen von Auszubildenden ablesen lässt. (daw)



Frank Fehlauer

Kita „Kinder(t)räume“ mit neuem Leitungsteam

Ilona Rosenthal und Susanne Sting lenken gemeinsam die Kindertagesstätte



Ilona Rosenthal und Susanne Sting sind die neuen Leiterinnen der Kita „Kinder(t)räume“ mit Familienzentrum des Diakonie Klinikums Jung-Stilling.

Ilona Rosenthal und Susanne Sting sind die neuen Leiterinnen der Kita „Kinder(t)räume“ des Diakonie Klinikums an der Siegener Hengsbachstraße. Als Doppelspitze haben sie die Aufgaben ihrer Vorgängerin Marina Wiele übernommen.

Mit Vorfreude und Spannung aufs neue Team, die Kinder und die Eltern blickte Ilona Rosenthal ihrem Dienstantritt entgegen. Nach 19 Jahren Tätigkeit im Familienzentrum am Heckersberg in Netphen-Dreis-Tiefenbach, davon zehn Jahre als Leiterin, suchte die 46-Jährige eine neue berufliche Herausforderung. 1999 absolvierte die Mutter eines elfjährigen Sohnes die klassische Ausbildung

zur Erzieherin. Es folgten eine Ausbildung zur Heilpädagogin sowie Fort- und Weiterbildungen in den Bereichen frühkindliche Pädagogik und Kinderschutz sowie im Gesundheitswesen für Familienzentren und Kindertagesstätten. Ganzheitliche Entwicklung und Bildung der Kinder liegen Ilona Rosenthal besonders am Herzen. „Das, was hier in der Einrichtung gewachsen ist, möchte ich gemeinsam mit dem pädagogischen Team ausbauen und ergänzen.“

Zur Seite steht ihr dabei Susanne Sting, die dem Familienzentrum Kita „Kinder(t)räume“ als Fachbereichsleitung vorsteht und Ilona Rosenthal als Stellvertreterin

unterstützt. Susanne Sting ist bereits bestens mit der Kita vertraut, denn von November 2019 bis März 2022 leitete sie selbst die Einrichtung und qualifizierte sich in dieser Zeit auch als Fachkraft für Familienzentren. Es folgte ein Fernstudium zur Fachberatung für Kindertagesstätten mit dem Schwerpunkt Familienzentren. Zuletzt übernahm die 48-Jährige drei Jahre lang bei „Alternative Lebensräume“ Verantwortung für neun Kitas und deren Mitarbeitende. Über die Rückkehr zur Diakonie freut sie sich sehr: „Hier wird tolle pädagogische Arbeit geleistet, die ich mit dem gesamten Team weiterführen und weiterentwickeln möchte.“ Als Fachbereichsleitung steuert und entwickelt Susanne Sting künftig die pädagogische und konzeptionelle Ausrichtung der Kita. Zu ihren Aufgaben zählen unter anderem die Sicherstellung gesetzlicher Rahmenbedingungen sowie die Schulung und Qualifizierung der Teams.

Beide Leiterinnen betonen, dass ihnen nicht nur eine gute und wertschätzende Zusammenarbeit mit dem Team, sondern auch mit den Eltern wichtig ist: „Unsere Tür steht für die Eltern stets offen, wir freuen uns auf ihre Anregungen und ihr Feedback.“ Das Familienzentrum Kita „Kinder(t)räume“ verfügt über 95 Plätze, aufgeteilt in fünf Gruppen. Betreut werden hier Kinder im Alter von vier Monaten bis hin zum Schuleintritt. Seit 2021 ist die Einrichtung als Familienzentrum Anlaufstelle für Kinder und Eltern gleichermaßen. (aba)

Dank für langjährigen Einsatz in der OP- und Anästhesiepflege

Dreifachen Anlass zur Gratulation gab es jetzt im Diakonie Klinikum Jung-Stilling in Siegen. Dort feierten gleich drei langjährige Mitarbeitende aus der OP- und Anästhesiepflege ihr Dienstjubiläum: Mit stolzen 40 Jahren Betriebszugehörigkeit zählt Gerd Klein gewissermaßen schon zum „Stilling-Inventar“. Seit jeweils 25 Jahren sind Tanja Bellersheim und Katrin Stötzel an der Wichernstraße beschäftigt. In einer kleinen Feierrunde sprachen Verwaltungsdirektor Jan Meyer und Per-

sonaldirektor Dr. Jörn Baaske dem Trio Dank und Anerkennung aus. Glückwünsche überbrachten auch Brigitte Reber (OP-Leitungsteam) und Ralf Rehorn (Leitung Anästhesiepflege).

Dass das „Stilling“ für die langjährigen Pflegekräfte längst weit mehr als nur ein Arbeitsort ist, brachte Katrin Stötzel stellvertretend für alle drei Jubilare auf den Punkt: „Das Klinikum hat mir mein jetziges Leben ermöglicht. Dafür bin ich dankbar.“ (daw)



Den Jubilaren (vorne von links) Katrin Stötzel, Gerd Klein und Tanja Bellersheim gratulierten unter anderem Ralf Rehorn und Brigitte Reber.

Angehende OTA-Kräfte starten ihre Ausbildung

Am Diakonie Klinikum sind sechs Nachwuchskräfte in einen neuen beruflichen Lebensabschnitt gestartet und haben an den beiden Standorten in Siegen und Freudenberg ihre Ausbildung zu Operationstechnischen Assistenten (OTA) begonnen.

Der Startschuss fiel für Maja Grbac, Enkhbayar Nadmid, Nuria Rebein, Sena Yetik, Paul Albert und Annika Albrecht mit einem theoretischen Unterrichtsblock. Dabei kooperiert das Diakonie Klinikum mit dem Bildungscampus der Märkischen Kliniken in Lüdenscheid und dem Bildungszentrum der Lahn-Dill-Kliniken in Wetzlar. Um sich auf die Anforderungen ihres ersten OP-Einsatzes vorzubereiten, haben die



Start geglückt: Sechs Nachwuchskräfte beginnen am Diakonie Klinikum ihre OTA-Ausbildung.

Nachwuchskräfte praktische Einsätze auf den entsprechenden operativen Stationen absolviert. Und das mit Erfolg, wie Brigitte Reber (Zentral-OP-Leitung/

Koordinationsteam) bekräftigt: „Wir freuen uns sehr, eine so tolle und motivierte Gruppe in unserem Team begrüßen zu dürfen.“ (stb)

Schulterendoprothesen-Chirurgie in Top-Ten Schwerpunktzentrum am „Bethesda“ auf Platz acht in bundesweitem Register

Das Schulterzentrum am Diakonie Klinikum Bethesda in Freudenberg belegt bundesweit den achten Platz im Schulterendoprothesen-Register der Deutschen Vereinigung für Schulter- und Ellenbogenchirurgie (DVSE). Die Platzierung basiert auf wissenschaftlichen Daten von durchgeführten primären Schulterendoprothesen-Implantationen im Jahr 2023 bei degenerativen Erkrankungen und Frakturen.

Die Freude im Diakonie Klinikum Bethesda ist groß. „Es macht uns stolz, dass wir uns als kleine Klinik in der Peripherie mit 103 Fällen im vergangenen Jahr in den Top-Ten in Deutschland bewegen dürfen“, sagt Dr. Birgit Schulz, Cheffärztin der dortigen Unfall- und orthopädischen Chirurgie sowie Leiterin des Schulterzentrums Südwestfalen. Die Expertin verdeutlicht, dass bundesweit etwa zehn Mal häufiger Hüftgelenk und Knie künstlich ersetzt werden als die Schulter. „Der Einsatz eines künstlichen Schultergelenks tritt wesentlich seltener auf und wird daher auch zumindest in höherer Anzahl nicht von vielen Kliniken durchgeführt.“ Der ach-



Das Team um Cheffärztin Dr. Birgit Schulz freut sich über einen bundesweiten Spitzenplatz im Schulterendoprothesen-Register der DVSE.

te Platz im Schulterprothesen-Register der DVSE basiert auf wissenschaftlichen Daten, die zur Schulter-Endoprothetik erhoben wurden. Schulz: „Naturgemäß nehmen hier jene Kliniken teil, die häufig künstliche Schultergelenke einsetzen und ein wissenschaftliches Interesse daran haben – so, wie wir auch.“ Als Besonderheit anzusehen ist, dass im „Bethesda“ jede Schulter-Endoprothese anhand eines dreidimensiona-

len CTs präoperativ geplant und vorab virtuell implantiert wird, wodurch auch schwierige Fälle gut und sicher durchführbar sind. Versorgt werden Patienten mit Schultergelenksarthrosen, Frakturen des Oberarmkopfes oder nicht reparablen Zuständen von Sehnenrupturen mittels anatomischer oder inverser Endoprothese. Hinzu kommen Wechseloperationen, das heißt der Austausch künstlicher Gelenke. Zukünftig ist zudem der Einsatz von VR-Brillen vorgesehen, damit sich die Chirurgen noch präziser durch das Operationsfeld navigieren können.

Seit Jahren arbeitet die Chirurgen mit der DSVE zusammen. Wiederholt wurde das Team um die Cheffärztin mit dem Gold-Siegel für Schulterendoprothetik ausgezeichnet. Das bestätigt dem Freudenger Haus die Expertise in Sachen künstlicher Schultergelenke. Siegel-Träger müssen mindestens 50 solcher Operationen pro Jahr vorweisen. Im „Bethesda“ ist das kein Problem: „Wir liegen in der Schulterendoprothetik bei mehr als 100 Eingriffen im Jahr“, so Dr. Birgit Schulz. (sok)

Wann muss die Schilddrüse operiert werden?

© Rasil / Adobe Stock



Dr. Claudia Kunold

Endokrine Chirurgie Sie wiegt kaum mehr als eine Walnuss und ist doch die größte Hormondrüse des Menschen: Die Schilddrüse ist an vielen Prozessen im Körper beteiligt. Fehlfunktionen und Erkrankungen des Organs sind relativ häufig – in manchen Fällen ist dann ein chirurgischer Eingriff empfehlenswert oder sogar unumgänglich.

Die Schilddrüse sitzt in Höhe des Kehlkopfs und ähnelt in ihrer Form einem Schmetterling. Als Hormondrüse hat sie maßgeblichen Einfluss auf das gesamte Stoffwechselgeschehen im Körper.

Klein, aber oho: Die Schilddrüse erfüllt im Körper eine bedeutende Aufgabe: Sie bildet lebenswichtige Hormone, die etwa auf das Knochenwachstum, die Muskulatur und den Energiestoffwechsel einwirken. Erkrankungen der Schilddrüse können in jedem Lebensalter auftreten und sind ausgesprochen häufig. Geschätzt jeder dritte Erwachsene ist von einer krankhaften Veränderung oder Fehlfunktion betroffen. Oftmals ist eine medikamentöse Therapie ausreichend. Wann jedoch eine OP ratsam oder sogar erforderlich ist, erläutert Dr. Claudia Kunold, Chefärztin der Sektion Endokrine Chirurgie am Diakonie Klinikum Jung-Stilling in Siegen.

Schilddrüsenkrankheiten sind vielfältig, lassen sich jedoch grob in zwei Kategorien unterteilen: in hormonelle Fehlfunktionen (Schilddrüsenüber- oder -unterfunktion) sowie in Veränderungen in Größe und Beschaffenheit des Organs (Vergrößerungen, Knoten, Tumore). Bei Schilddrüsenknoten unterscheiden Mediziner zwischen „heißen“ und „kalten“ Knoten. Heiße Knoten sind in der Regel gutartig und lösen

häufig durch eine Überproduktion an Hormonen eine Schilddrüsenüberfunktion aus. Kalte Knoten, die als Folge einer Zyste oder Entzündung in der Schilddrüse auftreten können, sind inaktiv, das heißt sie bilden wenig oder keine Hormone. Zwischen hormonellen Fehlfunktionen und organischen Veränderungen bestehen somit häufig Mischformen und Wechselwirkungen, wobei sich diese sehr unterschiedlich darstellen können. So können Patienten mit einer normal großen und knotenfreien Schilddrüse sowohl an einer Über- als auch an einer Unterfunktion leiden. Umgekehrt haben selbst Patienten mit sehr großen Knoten oder sogar bösartigen Gewebeneubildungen (Krebs) mitunter völlig normale Schilddrüsenwerte im Blut.

Wann ist eine OP erforderlich?

Vielen Schilddrüsenpatienten kann mit Medikamenten geholfen werden. Gute Erfolge, etwa bei der Therapie einer Kropfbildung (Struma), verzeichnet auch die Radiojodtherapie, bei der wuchernde Zellen zerstört, eine Überfunktion ausgeschaltet und die Schilddrüse verkleinert wird. In manchen

Fällen jedoch ist eine Operation notwendig. Dies ist in der Regel der Fall bei Verdacht auf Schilddrüsenkrebs oder bei krebserkrankten Knoten. Ein Eingriff kann aber auch bei gutartigen Erkrankungen erforderlich oder ratsam sein, etwa bei einer Struma, einer Drüsenwucherung (Adenom), Hohlraumbildung (Zyste) oder einer starken Schilddrüsenüberfunktion, wie sie bei den Autoimmunerkrankungen Morbus Basedow und Hashimoto-Thyreoiditis häufig auftritt. Eine OP ist im Prinzip

„Ein Eingriff kann auch bei gutartigen Erkrankungen erforderlich oder ratsam sein.“

immer dann empfehlenswert, wenn es durch eine Vergrößerung oder Knotenbildung zu subjektiven Beschwerden oder unangenehmen Missempfindungen kommt (z.B. Räsperzwang, Kloß-, Enge-, Druck- oder Fremdkörpergefühl im Hals, Schluckstörungen, Atembeschwerden, Heiserkeit) oder eindeutige Probleme vorliegen, wie eine Einengung oder Verdrängung von Luft- oder Speiseröhre, eine Druckschädigung eines Stimmbandnervs oder eine Ausdehnung der Schilddrüse in den Brustkorb. Ob eine OP oder ein anderes Verfahren das Beste ist, wird bei einem Vorgespräch mit dem Patienten sorgfältig geprüft.

Wie wird operiert?

Je nach Erkrankung und Anfahrtsweg kann der Patient bereits einen Tag vor dem Eingriff stationär aufgenommen werden. Der Aufenthalt beträgt in der

Regel zwei Nächte. In den meisten Fällen erfolgt die Operation über einen kleinen Hautschnitt am Hals. Zum Einsatz kommen präzise und schonende OP-Techniken sowie hochmoderne Instrumente, zum Beispiel Ultraschall-Skalpelle zur Gefäß- und Gewebeversiegelung („fadenlose Operation“). Zu möglichen Komplikationen zählt eine Verletzung der Stimmbandnerven. Zur Sicherheit der Patienten werden daher sämtliche Eingriffe an Schilddrüse oder Nebenschilddrüse mit Lupenbrillen durchgeführt, um feinste Strukturen erkennen und schonen zu können. Um das Risiko auf ein Minimum zu reduzieren, kommt zudem routinemäßig das intraoperative Neuromonitoring zum Einsatz, das der Identifikation und Überwachung der Stimmbandnerven dient. Etwa zehn Prozent der Schilddrüsenoperationen lassen sich heute in minimalinvasiver, videoassistierter Technik durchführen – etwa bei kleinen Knoten oder zur Entfernung kranker Nebenschilddrüsen. Abgesehen von einer nur kleinen Narbe und damit verbunden geringen Schmerzen bietet diese Methode den großen Vorteil einer raschen Genesung.

Um einen Verdacht auf einen bösartigen Tumor abzuklären, besteht die Möglichkeit einer mikroskopischen Schnellschnittuntersuchung des Schilddrüsenorgans. So lässt sich in den meisten Fällen noch während des Eingriffs feststellen, ob das Gewebe bösartig verändert ist. In diesem Fall wird die Operation onkologisch erweitert, sodass keine unnötige Zweitoperation mit erneuter Narkose durchgeführt werden muss. In wöchentlichen Tumorkonferenzen

stimmen Ärzte verschiedener Fachrichtungen individuelle Therapiekonzepte ab, um den einzelnen Patienten bestmöglich behandeln zu können.

Schwerpunkt Nebenschilddrüse

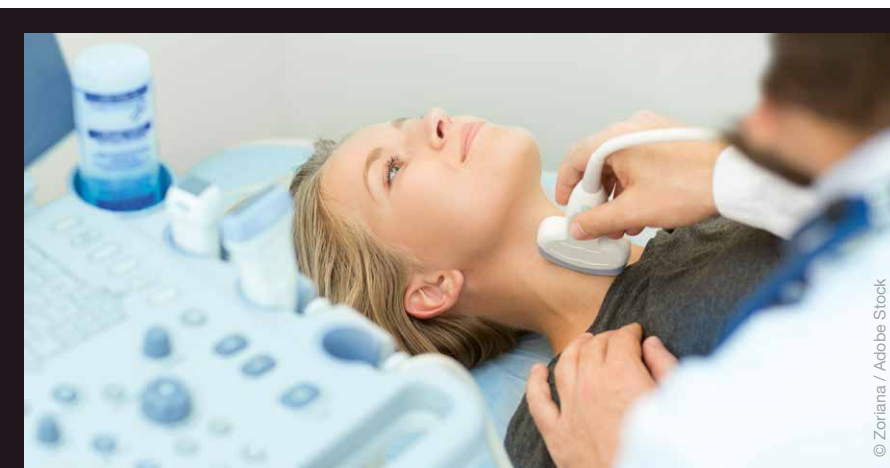
Auch die Nebenschilddrüse kann von Erkrankungen betroffen sein. Die vier linsengroßen Epithelkörperchen befinden sich rückwärts und seitlich der beiden Schilddrüsenlappen und bilden das Parathormon, welches unter anderem den Kalziumspiegel im Blut mitreguliert. Die häufigste Erkrankung ist eine Überfunktion (Hyperparathyreoidismus), die in den meisten Fällen auf Tumoren und Hyperplasien des Drüsengewebes zurückzuführen ist. Dabei können sowohl gutartige Adenome, als auch bösartige Adenokarzinome auftreten. Deutlich seltener sind Unterfunktionen der Nebenschilddrüse (Hypoparathyreoidismus, Nebenschilddrüseninsuffizienz), die nach Schilddrüsenoperationen, bei Dialysepatienten oder einer Überversorgung mit

Jeder 3. Erwachsene

... ist schätzungsweise von einer krankhaften Veränderung oder Fehlfunktion der Schilddrüse betroffen.

Vitamin D auftreten können. Auch gewisse Autoimmunerkrankungen können einen Hypoparathyreoidismus auslösen. Symptom ist ein Mangel an Parathormon, welcher zu einer Hypokalzämie mit Krämpfen und Herzversagen führen kann. Nebenschilddrüsenkrankheiten stehen zudem mitunter im Zusammenhang mit komplexen endokrinen Krankheitsbildern aus dem Bereich der Multiplen Endokrinen Neoplasien (MEN). Hierbei handelt es sich um eine Gruppe seltener Erbkrankheiten, bei denen endokrine Drüsen gut- oder bösartige Tumoren entwickeln oder die selbst wuchern, ohne dass sich Tumoren bilden. Bei den Eingriffen an den Nebenschilddrüsen können sogar etwa 40 Prozent in minimalinvasiver Videotechnik durchgeführt werden. Auch hier liegen die Vorteile für den Patienten auf der Hand: Es gibt nur eine kleine Narbe, weniger Schmerzen und eine schnelle Rekonvaleszenz.

Daniel Weber



Die Ultraschalluntersuchung ist die wichtigste Methode, um krankhafte strukturelle Veränderungen der Schilddrüse zu erkennen.

© Zoriana / Adobe Stock



Der Hybrid-OP vereint Chirurgie und Bildgebung. Gefäßchirurgen setzen Aorten-Prothesen unter Röntgenkontrolle schonend ein.

Chirurgen setzen erstmals neue Aorten-Prothese ein



„Die Versorgung mittels Stent erfordert große Erfahrung und Präzision.“

Dr. Ahmed Koshty
Chefarzt Gefäßchirurgie

Gefäßmedizin Am Diakonie Klinikum in Siegen haben Gefäßchirurgen erstmals eine neuartige Prothese implantiert. Diese kommt bei lebensgefährlichen Aneurysmen am Aortenbogen zum Einsatz und stabilisiert die Hauptschlagader von innen.

Gefäßaussackungen, sogenannte Aorten-Aneurysmen, entstehen durch Veränderungen in der Gefäßwand im Alter. Ein Aorten-Aneurysma verursacht in der Regel keine Symptome und wird häufig zufällig bei einer Routineuntersuchung mittels Ultraschall oder Computertomographie entdeckt. Mit zunehmendem Durchmesser der Aussackung nimmt die Stabilität der Aortenwand ab und es besteht die Gefahr, dass das Aneurysma reißt. Unbehandelt führt das innerhalb kurzer Zeit

zum inneren Verbluten, daher sollte das Gefäß zeitnah stabilisiert werden.

In der Klinik für Gefäßchirurgie um Chefarzt Dr. Ahmed Koshty wurde erstmals eine neuartige Prothese eingesetzt, die speziell für den Aortenbogen konzipiert wurde – eine aufgrund seiner Anatomie anspruchsvollen Stelle, für die bisher meist eine zusätzliche offene Operation notwendig war. Das Diakonie Klinikum Jung-Stilling ist das vierte Krankenhaus in Nordrhein-Westfalen und damit unter den

Top 20 Kliniken bundesweit, die diese Prothese einsetzen.

Gefäßchirurgen setzen Stentprothesen, sogenannte Stentgrafts, bei Aneurysmen als auch bei Dissektionen (Einrissen der innersten Gefäßwand) ein. Dabei handelt es sich um ein mit synthetischem Stoff überzoge-

„Vor allem für ältere Patienten bietet die neue Prothese eine minimalinvasive Alternative.“

Meshal Elzien
Leitender Oberarzt

nes Metallgerüst, welches die Hauptschlagader von innen stabilisiert. Chirurgen führen es in zusammengefalteter Form über einen speziellen Katheter in das Gefäßsystem ein und setzen ihn dann frei. Je nach Aortenabschnitt und Krankheitsbild nutzen die Experten viele verschiedene Stentprothesen. „Die Versorgung mittels Stent erfordert große Erfahrung und Präzision. Aus dem Aortenbogen entspringen die Arm- und Halsarte-

rien, die schlussendlich das Gehirn mit Blut versorgen“, erklärt Dr. Koshty. Dies stellt eine besondere Herausforderung für Gefäßchirurgen dar. Die Klinik für Gefäßchirurgie im Diakonie Klinikum Jung-Stilling gehört zu den wenigen Zentren in Deutschland, die Aneurysmen des Aortenbogens endovaskulär (innerhalb des Gefäßes) versorgen können. Bei der endovaskulären Therapie wird über die Leistengefäße ein Stentgraft von innen in die Hauptschlagader eingebracht und unter Röntgendurchleuchtung mit Kontrastmittel an der richtigen Stelle positioniert. Die neue Stentprothese ist speziell für diesen Bereich konzipiert, denn in ihrem Drahtgeflecht ist eine Öffnung für die Abzweigung der linken Arterie ausgespart. Der zusätzliche Seitenarm gewährleistet, dass diese Gefäße ausreichend durchblutet werden. „Nicht selten mussten wir früher die Armgefäße in einer offenen Operation vor dem Kathetereingriff umleiten“, so Meshal Elzien, Leitender Oberarzt der Gefäßchirurgie. „Das ist, dank der Prothese, in vielen Fällen nicht mehr nötig. Vor allem für ältere Patienten, für die eine offene Operation ein hohes Risiko darstellt,

Im Siegener Diakonie Klinikum Jung-Stilling haben Gefäßchirurgen erstmals eine neuartige Gefäßprothese eingesetzt, die Patienten mit einem Aneurysma am Aortenbogen eine zusätzliche Operation ersparen kann.

www.jung-stilling.de

bietet die Prothese eine minimalinvasive Alternative, bei der die einzige Wunde die Punktion in der Leiste ist.“

Um die Stents millimetergenau und präzise platzieren zu können, führen die Gefäßchirurgen solche komplexen Kathetereingriffe im Hybrid-Operationsaal durch. Zwei solcher High-tech-OP-Säle stehen im Diakonie Klinikum zur Verfügung. Der Hybrid-OP verbindet Chirurgie und Bildgebung. Eine moderne integrierte Angiographieanlage lässt sich mithilfe eines Roboterarms beliebig um den Patienten herum positionieren. Die Anlage erlaubt dreidimensionale Aufnahmen von Gefäßen – und das während des Eingriffs. Auf Monitoren kann sich der Chirurg sowohl aktuelle Bilder als auch Aufnahmen, die vor der OP gemacht wurden, ansehen und darüber hinaus miteinander kombinieren,

20
Kliniken in Deutschland

... setzen die neue Prothese ein, darunter auch das Siegener Diakonie Klinikum Jung-Stilling.

während er den Katheter millimetergenau navigiert. Der Eingriff selbst dauert nur etwa eine Stunde. Die Patienten bleiben wenige Tage zur Beobachtung im Krankenhaus. „Bei der Patientin, die erstmals in unserer Klinik diese Stentprothese erhalten hat, handelt es sich um eine 70-jährige Dame. Sie konnte bereits an Tag sieben die Klinik wieder verlassen“, erzählt der Chefarzt Dr. Ahmed Koshty. **Anne Bach**



Die Prostata bildet mit den (Neben-)Hoden, Samenleitern und -drüsen die inneren Geschlechtsorgane des Mannes.

Man(n) kann auch in Sachen Prostata vorsorgen



Dr. Peter Weib

Urologie 75 Prozent der 75-Jährigen leiden an einer Vergrößerung der Prostata. Diese kann Probleme bereiten, speziell dann, wenn die Harnröhre eingeengt wird. In Sachen Therapie- und Behandlungsmöglichkeiten arbeitet in der Urologie am Diakonie Klinikum Jung-Stilling ein Expertenteam um Chefarzt Dr. Peter Weib.

Ein vermehrter Harndrang, Blut im Urin oder auch Schmerzen beim Wasserlassen: All diese Symptome kann eine vergrößerte Prostata auslösen. Wichtig ist deshalb die Vorsorge, wie Chefarzt Dr. Peter Weib betont. Doch gerade damit tut „Mann“ sich oftmals schwer.

Die Prostata – Anatomie und Funktion Der Begriff Prostata bedeutet übersetzt aus dem Altgriechischen so viel wie „Vorsteher“. Daher hat die Prostata auch ihren deutschen Namen: Vorsteherdrüse. Gemeinsam mit den Hoden, Nebenhoden, Samenleitern und Samendrüsen bildet sie die inneren Geschlechtsorgane des Mannes. In der Prostata wird ein

Teil der Samenflüssigkeit produziert. Die Prostata liegt zwischen der Harnröhre und dem Beckenboden. Die kleine, etwa 20 Milliliter fassende Drüse, umhüllt den Beginn der Harnröhre. Kommt es nun zu einer Vergrößerung der Prostata, kann es im wahrsten Sinne des Wortes, „eng“ werden. Und diese Vergrößerungen sind nicht selten. „Studien zufolge leiden 75 Prozent der 75-Jährigen daran“, so Dr. Weib.

Gutartige Erkrankungen der Prostata Ist die Vorsteherdrüse vergrößert, können diverse Beschwerden auftreten, wie etwa ein vermehrter nächtlicher Harndrang, ein abgeschwächter Harnstrahl oder auch ein verzögerter Beginn

des Wasserlassens. Wie schon erwähnt, ist die „Benigne Prostatahyperplasie“, so der Fachausdruck, nicht selten – und je älter die Menschen werden, desto häufiger wird sie auch auftreten. Denn Fakt ist: Schon ab Mitte 30 kann die Vorsteherdrüse ganz allmählich an Volumen zunehmen. Die Vergrößerung an sich bereitet erst Probleme, wenn genau die Drüsenteile betroffen sind, die die Harnröhre umgeben. Dr. Weib erklärt: „Wird die Harnröhre eingeengt, treten oftmals Beschwerden beim Wasserlassen auf.“ Wird die Lebensqualität durch die Symptome eingeschränkt, spricht der Mediziner von einer benignen Prostata Syndrom (BPS). Die Prostatavergrößerung ist allerdings nicht immer der Grund, wenn Probleme beim Wasserlassen – gerade in höherem Lebensalter – auftreten. Diese Symptome des unteren Harntraktes (Lower Urinary Tract Symptoms, kurz: LUTS) gehören zu den häufigsten Beschwerden des älteren Mannes. Darunter zählen etwa häufiges Wasserlassen am Tag (Pollakisurie) oder in der Nacht (Nykturie). Möglich ist zudem eine Verengung des Blasenauslassens.

Therapie und Behandlung

Egal welche Beschwerden: Vor der Behandlung ist die Anamnese enorm wichtig. Dabei fragt der Urologe die aktuellen Beschwerden ab, erkundigt sich

auch nach bereits bestehenden Erkrankungen oder dem vorliegenden Medikamentenplan. Zudem ist eine eingehende Tastuntersuchung der Prostata nötig. Dabei kann der Arzt feststellen, ob die Drüse vergrößert ist. Er kann auch Hinweise auf Knoten oder Verhärtungen finden, die Hinweis auf einen gleichzeitig vorliegenden Prostatakrebs geben können. In diesem Zusammenhang ist auch eine Blutuntersuchung sinnvoll, um den PSA-Wert zu ermitteln. Was sich dahinter verbirgt, erläutert der Chefarzt: „PSA: Dahinter verbirgt sich das prostataspezifische Antigen, ein Eiweiß, das ausschließlich von Prostatazellen produziert wird. Ein erhöhter Wert kann viele Ursachen haben, etwa eine Entzündung, eine vergrößerte Prostata, aber auch Krebs. Die gute Nachricht: Beschränkt sich Krebs auf die Drüse, ist er in der Regel heilbar.“

Zurück zu den Untersuchungsmethoden: Beim Arzt gilt, einen standardisierten Fragebogen zu beantworten, den so genannten IPSS-Bogen. Dieser gibt dem behandelnden Arzt unter anderem an, wie belastend die Symptome für den Patienten sind. Handelt es sich um eine gutartige Vergrößerung, ergeben sich verschiedene Optionen. Sind die Beschwerden nur leichter Natur und ist die Ultraschalluntersuchung unauffällig, wird zunächst auf das „kontrollierte Zuwarten“ gesetzt. Dieses abwartende Vorgehen erfolgt unter regelmäßiger ärztlicher Kontrolle, um rechtzeitig zu erkennen, ob eine Therapie notwendig wird. Manchmal reicht es laut dem Urologen auch, Lebensgewohnheiten zu verändern, um die Symptome zu beseitigen. Denkbar wäre es etwa, am Abend einfach weniger zu trinken, um in der Nacht nicht „raus“ zu müssen. Führt das nicht zum Ziel, kann auch medikamentös behandelt werden. Verordnet werden oftmals Mittel pflanzlicher Natur auf der Basis von Brennnessel, Arzneikürbis oder Sägepalme. Als Medikamente aus der Schulmedizin stehen unter anderem Alpha-1-Rezeptorblocker bereit, die dafür sorgen, dass sich die Muskulatur an Prostata und Blasenhalshals entspannt. Dies führt zu einer Linderung der Beschwerden, da die maximale Harnflussrate gesteigert wird.

Bei größeren Drüsen ist auch die Gabe von 5-Alpha-Reduktase-Inhibitoren möglich. Diese reduzieren die Hormonwirkung in der Prostata, können so zu

einer Verkleinerung der Drüse beitragen und stellen eine Dauertherapie dar. Des Weiteren stehen bei einer gutartigen Prostatavergrößerung auch zahlreiche Operationstechniken zur Verfügung. Diese gelten allerdings als letztes Mittel, also wenn alle anderen Therapiemöglichkeiten nicht anschlagen oder andere Faktoren hinzukommen. Hierzu zählen etwa häufiges Harnwegsinfekte, eine Verschlechterung der Nierenfunktion oder die Bildung von Blasensteinen.

Warnzeichen und Vorsorge

Warnsignale, wenn in Sachen Prostata ein Arzt aufgesucht werden sollte, gibt es viele. Dr. Weib: „Dazu zählen unter anderem ein vermehrter Harndrang gepaart mit einem schwachen Urinstrahl, Blut im Urin, Schmerzen beim Wasserlassen oder der Erektion und auch eine schmerzhaft Prostata.“

Wichtig ist es, Vergrößerungen (egal ob gut- oder bösartig) früh zu erkennen. Männern ab 45 Jahre zahlt die gesetzliche Krankenkasse deshalb auch einmal jährlich eine Tastuntersuchung der Prostata. Diese dauert nur wenige Minuten und ist in der Regel nicht schmerzhaft. In Sachen Vorsorge ist auch die Bestimmung des individuellen PSA-Wertes möglich. Liegen jedoch keine Auffälligkeiten bei der Tastuntersuchung vor, muss dieser Test vom Patienten selbst gezahlt werden.

Gesunder Lebensstil

Unbestritten ist in diesem Zusammenhang, dass bestimmte Substanzen – wie etwa Alkohol oder Koffein – eine harntreibende und reizende Wirkung haben. Bestehen also Problemen rund um das Wasserlassen, sollten diese Risikofaktoren zunächst minimiert werden. Wer nachts oft raus muss, für den ist es ratsam, die Flüssigkeitszufuhr am Abend herunter zu schrauben.

Des Weiteren können auch Entspannungsübungen oder Beckenbodengymnastik helfen, bestehende Probleme in den Griff zu bekommen. Auch ein Informations-Gespräch mit einem Urologen ist ratsam, empfiehlt Chefarzt Dr. Peter Weib. Der Mediziner kann dabei beispielsweise feststellen, ob bereits verordnete Medikamente für neu aufgetretene Beschwerden des Patienten, etwa beim Wasserlassen, verantwortlich sind.

Stefanie Brendebach

„Wichtig ist es, Vergrößerungen, egal ob gut- oder bösartig, früh zu erkennen.“



Während einer Schwangerschaft und in der Stillzeit sollten Frauen auf eine ausgewogene Ernährung achten, um den für sie und das Kind erforderlichen Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Makronährstoffen abzudecken.

Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit

Foto: Adobe Stock/Pixel Matrix

Geburtshilfe Die richtige Ernährung sowie körperliche Bewegung während der Schwangerschaft und Stillzeit sind entscheidend für die Gesundheit von Mutter und Kind. Ein ausgewogener Speiseplan sorgt dafür, dass alle Nährstoffe in ausreichender Menge zur Verfügung stehen. Worauf zu achten ist, erläutert Dr. Flutura Dede, Chefärztin der Klinik für Geburtshilfe und Pränatalmedizin am „Stilling“.



Chefärztin Dr. Flutura Dede

Ernährung in der Schwangerschaft

Die Ernährung vor und während der Schwangerschaft orientiert sich an den allgemeinen Empfehlungen für eine gesunde Ernährung. Sie umfasst:

reichlich: kalorienfreie bzw. -arme Getränke wie Wasser und ungesüßte Kräutertee- und Früchtetees sowie pflanzliche Lebensmittel (Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Obst)

mäßig: tierische Lebensmittel wie Milchprodukte, fettreiche Meeresfische, Eier und mageres Fleisch
sparsam: gesättigte (insbesondere tierische) Fette, zuckerreiche Getränke und Lebensmittel.

Pflanzenöle wie Raps- und Olivenöl sollten bevorzugt werden. Auch in der Schwangerschaft sind der Verzehr von täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst ratsam. Es werden sechs Mahlzeiten empfohlen: je drei Haupt- und Zwischenmahlzeiten pro Tag.

Das Gewicht vor der Schwangerschaft ist für den Verlauf der Schwangerschaft und für die Entwicklung des Kindes von großer Bedeutung. Übergewicht oder Adipositas der werdenden Mutter können das Risiko für Schwangerschaftskomplikationen und Übergewicht beim Kind erhöhen. Ein gesundes Gewicht beeinflusst den Schwangerschaftsverlauf positiv. Daher wird empfohlen, mit einem Normalgewicht in die Schwangerschaft zu starten. Und: „Je höher

das Ausgangsgewicht, desto weniger Gewicht sollte während der Schwangerschaft zugenommen werden“, so Dr. Flutura Dede. Dabei gelten folgende Richtwerte:

- für Frauen mit Untergewicht: 12,5 bis 18 kg
- für Frauen mit Normalgewicht: 11,5 bis 16 kg
- für Frauen mit Übergewicht: 7 bis 11,5 kg
- für Frauen mit Adipositas: 5 bis 9 kg.

Die Gewichtsentwicklung sollte regelmäßig kontrolliert werden, um Komplikationen rechtzeitig zu erkennen.

Nährstoffe in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft steigt der Nährstoffbedarf aufgrund des Wachstums des Kindes und der körperlichen Veränderungen der Mutter. Eine ausgewogene Ernährung ist entscheidend, um alle notwendigen Vitamine, Mineralstoffe und Makronährstoffe abzudecken, etwa durch Gemüse oder Obst.

Wichtig ist auch: Der Energiebedarf steigt während der Schwangerschaft nur leicht und schrittweise und wird oft zu hoch eingeschätzt. Das Motto beim Essen sollte lauten: „Für zwei denken, aber nicht für zwei essen“, erläutert die Chefärztin. Ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel (13. bis 27. Woche) steigt der tägliche Energiebedarf um durchschnittlich 250 kcal, im dritten Drittel (28. bis 40. Woche) um weitere 250 kcal pro Tag – insgesamt also um 500 kcal ab der 28. Schwangerschaftswoche.

Wichtige Nährstoffe und die Quellen Während die Energiezufuhr moderat steigt, nimmt der Nährstoffbedarf stärker zu. Wichtig sind hier vor allem:

Folat/Folsäure: Folat (die natürliche Form) und Folsäure (die synthetische Form) sind unerlässlich für viele Körperfunktionen, insbesondere für die Zellteilung. Quellen sind vor allem grünes Blattgemüse (etwa Spinat, Brokkoli), Obst (Orangen, Erdbeeren, Bananen, Avocados), Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Vollkornprodukte.

Frauen, die schwanger werden möchten, sollten mindestens vier Wochen vor Beginn der Schwangerschaft 400 Mikrogramm Folsäure pro Tag einnehmen, in Absprache mit dem Frauenarzt.

Eisen erhöht den Sauerstoffgehalt im Blut und schützt vor Blutarmut. Enthalten ist Eisen etwa in Hülsenfrüchten, grünem Blattgemüse, Pilzen, Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten. Eine Eisensupplementation sollte nur nach ärztlicher Empfehlung erfolgen.

Kalzium und Vitamin D: Kalzium ist wichtig für die Knochen- und Zahntwicklung des Kindes und stärkt die Knochengesundheit der Mutter. Vitamin D fördert die Kalziumaufnahme. Wichtige Quellen sind Lebensmittel wie grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Nüsse, fettreicher Fisch und Milchprodukte. Zudem hilft Sonnenlicht bei der Vitamin-D-Bildung, wobei Rötungen und Sonnenbrand freilich unbedingt vermieden werden sollten.

Jod ist wichtig für die Schilddrüsenfunktion und die Entwicklung des Gehirns des Kindes. Als Ernährungsquellen dienen hier fettreicher Fisch, Meeresfrüchte, jodiertes Speisesalz und Milchprodukte. In der Schwangerschaft wird eine Jodsupplementation von 100 bis 150 Mikrogramm pro Tag empfohlen. Wichtig zu wissen: „Bei Schilddrüsenerkrankungen sollte die Einnahme mit dem Frauenarzt besprochen werden“, so Dr. Dede.

Omega-3-Fettsäuren sind essenziell für die Entwicklung des Gehirns und der Augen des Kindes. Sie finden sich vor allem in fettreichem Fisch, Meeresfrüchten, Nüssen, Samen, grünem Blattgemüse und Sojaprodukten. Je nach Ernährung wird eine Supplementation von täglich bis zu 200 Mikrogramm Docosahexaensäure (DHA) empfohlen.

Proteine sind die Bausteine des Körpers und unterstützen die Entwicklung des Kindes. Als Quellen dienen Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Nüsse, Samen, Vollkornprodukte, Gemüse, Fisch, mageres Fleisch und Eier.

Ernährung in der Stillzeit

Muttermilch ist die natürliche Ernährung für das Kind. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, Babys im ersten Lebenshalbjahr ausschließlich zu stillen und das Stillen nach Einführung von Beikost bis zum 2. Lebensjahr oder länger fortzusetzen.

Stillen ist nicht nur die natürliche Ernährungsweise des Kindes, sondern fördert auch die Gesundheit von Mutter und Kind. Auch während der Stillzeit ist eine ausgewogene Ernährung entscheidend, um die Milchproduktion zu unterstützen und das Kind mit allen notwendigen Nährstoffen zu versorgen. Während dieser Zeit steigt der Energiebedarf der Mutter, da der Körper Energie für die Milchproduktion benötigt. Ein Mehrbedarf von etwa 500 Kalorien pro Tag ist empfehlenswert. Für die Stillzeit wird zusätzlich eine Jodsupplementation von 100 bis 150 Mikrogramm pro Tag empfohlen. Ansonsten gelten die gleichen Ernährungskriterien wie in der Schwangerschaft.

Während der Stillzeit verlieren Mütter durch die Milchproduktion Flüssigkeit. Daher ist es empfehlenswert, täglich zwei bis drei Liter Flüssigkeit zu sich zu nehmen, vorzugsweise in Form von Wasser und ungesüßtem Kräutertee oder Früchtetee. Regelmäßiges Trinken, insbesondere ein Glas Wasser zu jeder Stillmahlzeit, kann die Milchproduktion unterstützen. Wichtig: Alkohol geht in die Muttermilch über und sollte dringend vermieden werden.

Fazit: Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist während der Schwangerschaft und Stillzeit von immenser Bedeutung. Es geht nicht nur um die Menge der Nahrungsaufnahme, sondern vor allem um die Qualität der Nahrungsmittel, die die Mutter zu sich nimmt. Nur durch eine gezielte und bedarfsgerechte Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und anderen essenziellen Nährstoffen kann die Mutter nicht nur das Wachstum und die gesunde Entwicklung des Kindes fördern, sondern gleichzeitig auch ihre eigene Gesundheit bewahren. Dr. Flutura Dede bilanziert: „Eine achtsame Ernährung in dieser lebensverändernden Zeit ist daher der Schlüssel für das Wohl von Mutter und Kind – heute und auch in der Zukunft.“

Daniel Weber



Impulse für mehr Effizienz

MKG-Chirurgie Wartezeiten reduzieren, Erreichbarkeiten verbessern, Abläufe optimieren: Über Themen wie diese tauschten sich die Teams des Zahnmedizinischen Versorgungszentrums und der MKG-Chirurgie am Diakonie Klinikum in Siegen bei ihrer Jahresauftaktveranstaltung aus.

Zur Jahresauftaktveranstaltung der MKG-Chirurgie am Diakonie Klinikum kamen rund 30 Mitarbeiter aus Ärzteschaft, medizinischem Personal und Sekretariat im Hörsaal auf dem Campus Jung-Stilling zusammen. Anlass war der gemeinsame Austausch über die Organisationsstrukturen sowohl innerhalb als auch zwischen der Klinik und der angeschlossenen Ambulanz.

Das Treffen der MKG ist seit der erfolgreichen Zusammenkunft im Vorjahr nun fester Bestandteil im Veranstaltungskalender. „Wir möchten uns stetig verbessern, Abläufe und Strukturen hinterfragen, um die Patienten bestmöglich versorgen zu können“, fasst Sandra Christin Schröder zusammen. Dem Chefarzt der Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie, Professor Dr. Dr. Jan-Falco Wilbrand, ist das jährliche Treffen am Jahresbeginn ein besonderes Anliegen. „Es ist wichtig, sich mit dem gesamten Team auszutauschen und die Meinung aller Beteiligten zu hören. Nur dann können Schwachstellen erkannt, diskutiert und beseitigt werden.“

In Gruppen erarbeiteten die Mitarbeiter Ideen zu verschiedenen alltagsbezogenen Herausforderungen, stellten ihre Vorschläge dann vor und diskutierten diese gemeinsam. Dabei ging es beispielsweise um „Optimale Personaleinsätze von Ärzten in der Ambulanz und

auf Station“, oder „Abläufe bei der Patientenanmeldung“.

Die Fachabteilung behandelt im Jahr rund 7000 ambulante und 1600 stationäre Patienten. Das Spektrum der Krankheitsfälle ist dabei breit gefächert und die Krankheitsbilder äußerst komplex. Optimal aufeinander abgestimmte Abläufe seien bei der Behandlung der Patienten maßgebend, so Professor Wilbrand. „Je nach Art der Erkrankung stehen für unsere Patienten verschiedene Laboruntersuchungen, bildgebende Verfahren und Abklärungsgespräche auf dem Plan. Eine gute Kommunikation im Team, vom Sekretariat bis hin zu den Ärzten ist obligatorisch.“ Neben komplizierteren oralchirurgisch-zahn-

ärztlichen Eingriffen behandeln die Experten unter anderem Kopf-Hals-Infektionen, Tumoren der Mundhöhle und des Mund-Nasen-Rachenraums sowie Hauttumor-Erkrankungen des Gesichts. Die Fachabteilung zählt deutschlandweit zu den größten außeruniversitären Kliniken für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie. Sie ist Bestandteil des überregionalen Traumazentrums und damit der wichtigste Anlaufpunkt für Notfallpatienten mit Verletzungen oder akuten Erkrankungen des Mund-, Kiefer- und Gesichtsbereichs in der gesamten Region. Neben der Klinik ist das MKG-Team auch in der Ambulanz im Zahnmedizinischen Versorgungszentrum (ZMVZ) am Rosterberg für seine Patienten da.

Anne Bach



Ein kreatives „Dankeschön“

Über diese hübsch gestaltete Dankeswidmung freut sich das Team der Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie am Diakonie Klinikum. Eine Patientin schreibt in einem beiliegenden Brief: „Danke von ganzem Herzen für die außergewöhnliche Betreuung, Ihre Professionalität – auf sehr hohem Niveau –, Ihre Freundlichkeit und Ihr Engagement.“ Im Wartebereich für Patienten soll das eingerahmte Schriftstück nun seinen Platz auf der Station 6A im Siegener „Stilling“ finden.

DiSKurs

Wie Haut funktioniert und was sie zum Leben braucht

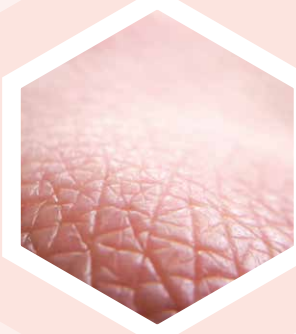
Service Glaubt man den Stars und Sternchen, dann ist das Rezept für gesunde und schöne Haut ganz simpel: viel Schlaf und reichlich Wasser trinken. Doch so einfach ist es nicht, weiß Dermatologin Dr. Caterina Kostic vom MVZ Jung-Stilling in Kreuztal. Tatsächlich ist die Haut ein faszinierendes und wichtiges Organ, um das wir uns gut kümmern sollten.

© Tatiana Foxy / Adobe Stock

DiSKurs



Das Angebot an Hautpflegeprodukten scheint endlos: Cremes, Salben, Seren, Gele – für den Tag, für die Nacht, für die Augen, fürs Gesicht, für den Körper und die Füße. Die Menschen cremen, klopfen, tupfen und massieren die Produkte, die die Kosmetikindustrie ihnen präsentiert, Tag für Tag in ihre Haut ein. Doch was bringt das? Was benötigt die Haut denn wirklich, um gesund und vermeintlich schön zu sein? Die Dermatologin Dr. Caterina Kostic weiß: „Unsere Haut braucht individuelle Pflege, und je nach Jahreszeit und Hauttyp hat sie unterschiedliche Bedürfnisse.“



© daily_creativity / Adobe Stock

Dr. Caterina Kostic ist Fachärztin für Dermatologie und Allergologie im Medizinischen Versorgungszentrum (MVZ) Jung-Stilling. In ihrer Kreuztaler Praxis behandelt sie mit ihrem Team das gesamte Spektrum der klassischen, ästhetischen und kosmetischen Dermatologie. Bei der Pflege gehe es häufig um zwei Fragen: Wie erhalte ich schöne Haut? Die andere Frage, und die ist für die Hautärztin die entscheidende: Wie helfe ich der Haut gesund zu bleiben und ihre Schutzfunktion zu unterstützen?

Die Haut ist das größte und schwerste Organ des Menschen. Bei einer Fläche von ein- bis zwei Quadratmetern liegt ihr Gewicht zwischen dreieinhalb bis zehn Kilogramm. Sie schützt den Körper vor Umwelteinflüssen wie Hitze, Licht, Verletzungen und Infektionen. Sie reguliert die Körpertemperatur und ist Teil der Sinneswahrnehmung. Die Haut speichert Wasser, Fette, Salze und Vitamin D. „Genug Gründe, warum wir unsere Haut schützen und gut behandeln sollten“, sagt Dr. Caterina Kostic. Die Haut lässt sich in drei Schichten unterteilen, die verschiedene Eigenschaften und Aufgaben haben: Oberhaut, Lederhaut und Unterhaut.

Die Oberhaut

Die Oberhaut (Epidermis) besteht zum größten Teil aus einer Hornschicht. Sie ist aufgebaut aus speziellen Zellen, die sich von unten ständig erneuern, an der Hautoberfläche verhornen und abgestoßen werden. Ihr dichter Zellverbund schützt vor eindringenden Keimen und Fremdstoffen. Sie ist die Grenze des menschlichen Körpers zur Außenwelt. Die Zellen enthalten Keratin – ein Faserprotein, das verhindert, dass Wasser aus der Hautoberfläche verdunstet. An wenig beanspruchten Stellen wie den Augenlidern ist die Epidermis nur 0,03 bis 0,05 Millimeter dick. An Stellen, die stärker belastet werden, wie in den Handinnenflächen oder an den Fußsohlen, kann sie bis zu zwei Millimeter dick sein. Die Epidermis besteht jedoch nicht nur aus der Hornschicht. Darunter liegt noch eine Keimschicht. In ihr findet die Zellvermehrung statt. Hierin liegen unter anderem Melanozyten,

10 Fakten über die Haut

1. Die Haut ist das größte Organ des Körpers.
2. Die Haut besteht aus bis zu 110 Milliarden Hautzellen.
3. Die Haut ist unser wichtigstes Sinnesorgan.
4. Ein Mensch verliert etwa 450 kg Hautzellen in seinem Leben.
5. Die Haut ist eine regelrechte Vitamin-D-Fabrik.
6. Die Haut erneuert sich etwa alle 28 Tage.
7. Talg hält die Haut geschmeidig.
8. Ein Quadratzentimeter Haut enthält etwa 100 Schweißdrüsen und vier Meter Nervenbahnen.
9. Verbrennungen durch die Sonne spielen bei Hautkrebs eine wichtige Rolle.
10. Muttermale sind meistens unbedenkliche Pigmentanhäufungen.

die das braunschwarze Pigment Melanin produzieren. Je nach Menge des Pigments erscheinen Haut und Haare mehr oder weniger stark pigmentiert. Melanin bietet auch einen Schutz vor zu starker Belichtung und sorgt für die Bräunung der Haut.

Die Lederhaut

In der Lederhaut (Dermis), der zweiten Hautschicht des Menschen, sitzen die Schweiß-, Duft- und Talgdrüsen, wichtige Nervenfasern für die Sinneswahrnehmungen,

Blut- und Lymphgefäße, Zellen des Immunsystems und die Haarwurzeln. Die Lederhaut versorgt die Oberhaut mit Nährstoffen und Sauerstoff, da diese selbst keine eigenen Gefäße besitzt. Ihr Hauptbestandteil ist ein dichtes Geflecht von reißfesten (kollagenen) und elastischen Fasern sowie Bindegewebszellen. Die Kollagenfasern geben der Haut Stabilität und Halt. Der Anteil an Flüssigkeit, der in dieser Schicht gebunden ist, beeinflusst wie straff die Haut aussieht. Die elastischen Fasern sorgen für ihre Dehnbarkeit. In diese Hautschicht werden beispielsweise auch die Farbstoffe von Tattoos eingebracht. Im Alter kann die Dermis Feuchtigkeit verlieren, wodurch die Oberhaut weniger straff erscheint.

Der von den Talgdrüsen produzierte Talg hält die Hornschicht der Epidermis geschmeidig und wasserabweisend. Bei einem Sekret-Rückstau in den Ausführungsgängen der Talgdrüsen bilden sich Mitesser. Bei Akne sind die Talgdrüsen entzündet. Auch die Schweißdrüsen, die sich in der Lederhaut befinden, übernehmen eine wichtige Aufgabe. Schweiß besteht hauptsächlich aus Wasser und enthält zu 0,6 bis 0,8 Prozent weitere Stoffe wie Milchsäure und Aminosäuren. Über die Poren gelangt der Schweiß an die Oberfläche. Die Schweißproduktion trägt zur Wärmeregulierung des Körpers bei.

Die Unterhaut

Die dritte Hautschicht ist die Unterhaut (Subcutis). Sie beherbergt Fettzellen, Blut- und Lymphgefäße und kann Energie speichern. Sie dient als Kälteschutz und Verschiebeschicht zwischen der eigentlichen Haut und der Bindegewebshülle, die die Muskeln des Bewegungsapparates abgrenzt. Mit ihrem Bindegewebe und Fettgewebe funktioniert die Subcutis wie ein schützender Stoßdämpfer, der polstert und abfedert.

„Unsere Haut reagiert auf äußere Einflüsse oder Vorgänge im Körperinneren oft sehr sensibel und zeigt das deutlich erkennbar. Es lohnt sich daher, unsere Haut gut zu behandeln und zu pflegen“, betont Caterina Kostic. Die Schutzfunktion unserer Haut arbeite eigent-

lich sehr gut, so die Ärztin. Zahlreiche Hautprobleme entstünden durch zu viel oder die falsche Pflege. „Die richtige Hautpflege“, so die Expertin, „hängt immer auch vom Hauttyp ab. Grundsätzlich brauchen aber fast alle Hauttypen Feuchtigkeit.“

Die sechs Hauttypen

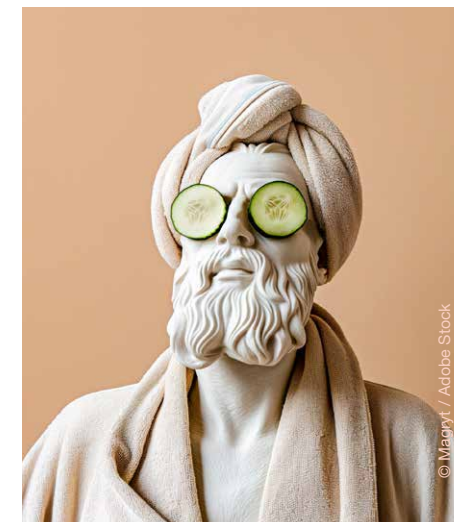
Doch damit man seine Haut gut und richtig pflegen kann, ist es von Vorteil, seinen Hauttyp genau zu kennen. Menschen sind verschieden, und das gilt auch für ihre Haut. Ist die Haut eher trocken oder fettig? Neigt sie zu Rötungen und ist empfindlich? „Für jeden

3 - 10
Kilogramm

... wiegt die Haut – das größte und schwerste Organ des Menschen.

Hauttypen gibt es passende Pflegeprodukte und Tipps.

Grob lässt sich die Haut in sechs Typen unterteilen: normale Haut, trockene Haut, fettige Haut, Mischhaut, empfindliche Haut und reife Haut. Um den eigenen Hauttyp zu ermitteln, empfiehlt die Ärztin, das Gesicht zunächst gründlich zu reinigen und von Make-up zu befreien. Dann sollte die Haut eine Stunde ruhen und auch keine Creme



© Mayny / Adobe Stock

Gurken schenken müden Augen Feuchtigkeit.



Dr. Caterina Kostic

aufgetragen werden. Danach lohnt ein genauer Blick in den Spiegel: Normale Haut sieht glatt, rosig und feinporig aus, fühlt sich weich und geschmeidig an. Wenn die Haut bereits während der Wartezeit an einigen Gesichtspartien spannt, sich rötet und sich eventuell schuppige Stellen und kleine Fältchen sehen lassen, ist dies ein Hinweis auf trockene Haut. Ölige Haut tritt meist durch zahlreiche Unreinheiten und Pickel in Erscheinung. Die Poren sind zudem deutlich sichtbar. Bei Mischhaut ist vor allem die T-Zone (Stirn, Nase, Kinn) leicht fettig und grobporig, während die Haut an den Wangen und rund um die Augen durchaus spannen und gerötet sein kann. Empfindliche Haut ist typischerweise an vielen Stellen gerötet, irritiert und fühlt sich mitunter auch gespannt an. Reife Haut (ab etwa 50 Jahren) neigt zu Trockenheit und um Augen, Mund und an der Stirn sind kleine Fältchen sichtbar. Bereits zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr beginnt der Alterungsprozess. Dann verliert die Haut an Elastizität und Spannkraft.

Wer unsicher ist, welchen Hauttyp er hat und bei der Wahl der Pflegeprodukte lieber einen Experten zu Rate ziehen möchte, der kann sich auch an einen Dermatologen wenden. „Gerade Menschen mit empfindlicher Haut haben häufig auch Unverträglichkeiten bei bestimmten Inhaltsstoffen wie Duft- und Konservierungsstoffen und profitieren von den Empfehlungen eines Fachmanns“, so Kostic. „In unserer Praxis führen wir beispielsweise auf Wunsch eine professionelle Hautanalyse durch – messen dabei unter anderem den Fett- und Feuchtigkeitsgehalt der Haut und geben Tipps zur Hautpflege.“

Tipps für jeden Hauttyp →



Hautpflege-Mythen

Wahrheit oder Irrglaube?

Rund um die Haut kursieren zahlreiche Mythen. Welchen Tipps wir Glauben schenken können und welche wir schnell vergessen sollten:

1. Nur teure Cremes pflegen auch gut.

Das stimmt so nicht. Auch in der Drogerie oder im Discounter sind gute Produkte zu finden. Gute Pflege muss nicht teuer sein. Sie sollte Inhaltsstoffe enthalten, die die Haut mit Feuchtigkeit versorgen, wie zum Beispiel Hyaluron oder Glycerin. Auch günstige Cremes enthalten wertvolle Antioxidantien wie Vitamin C und Vitamin E.

2. Zu häufiges Eincremen trocknet die Haut aus.

Falsch. Die Haut hat keinen Gewöhnungseffekt und stellt ihre Eigenfettproduktion nicht ein, nur weil sie von außen eingecremt wird. Zu viel Fett in Cremes und Ölen oder die falsche Pflege kann aber die Hautbarriere schwächen und zu Irritationen, Rötungen oder Ausschlag führen.

3. Viel schlafen und trinken machen meine Haut schön.

Ja. Schlaf fördert die Durchblutung der Haut und die Regeneration der Hautzellen, was zu einem gleichmäßigeren Hautton führt. Zu wenig Schlaf kann die Haut blass und fleckig aussehen lassen. Zudem stresst Schlafmangel den Körper und kann Pickel und Unreinheiten hervorrufen. Wer seiner Haut etwas Gutes tun möchte, sollte ausreichend Wasser trinken. Ausreichend Trinken ist wichtig für die Durchblutung und den Stoffwechsel der Haut, sodass sie frisch und gesund aussieht.

4. Solarium tut meiner Haut gut.

Falsch. Solarien erzeugen starke ultraviolette Strahlung. Auch künstliche UV-Strahlung, wie sie im Solarium zu finden ist, erhöht das Hautkrebsrisiko. Zudem fördert sie die Hautalterung. Die Annahme, dass UV-Strahlung und Sonne gegen Pickel helfen, trifft ebenfalls nicht zu. Im Gegenteil: Sie kann Pickel und Akne sogar fördern.

5. Pflanzliche Produkte sind gut für meine Haut.

Nein, nicht unbedingt. Pflanzliche Inhaltsstoffe werden häufig konserviert, und die ätherischen Öle, mit denen Naturkosmetik oft angereichert ist, bergen ein höheres Allergiepotehtial. Gut verträgliche Naturprodukte sind Kokosöl, Honig oder Traubenkernöl.

6. Häufiges Duschen schadet der Haut.

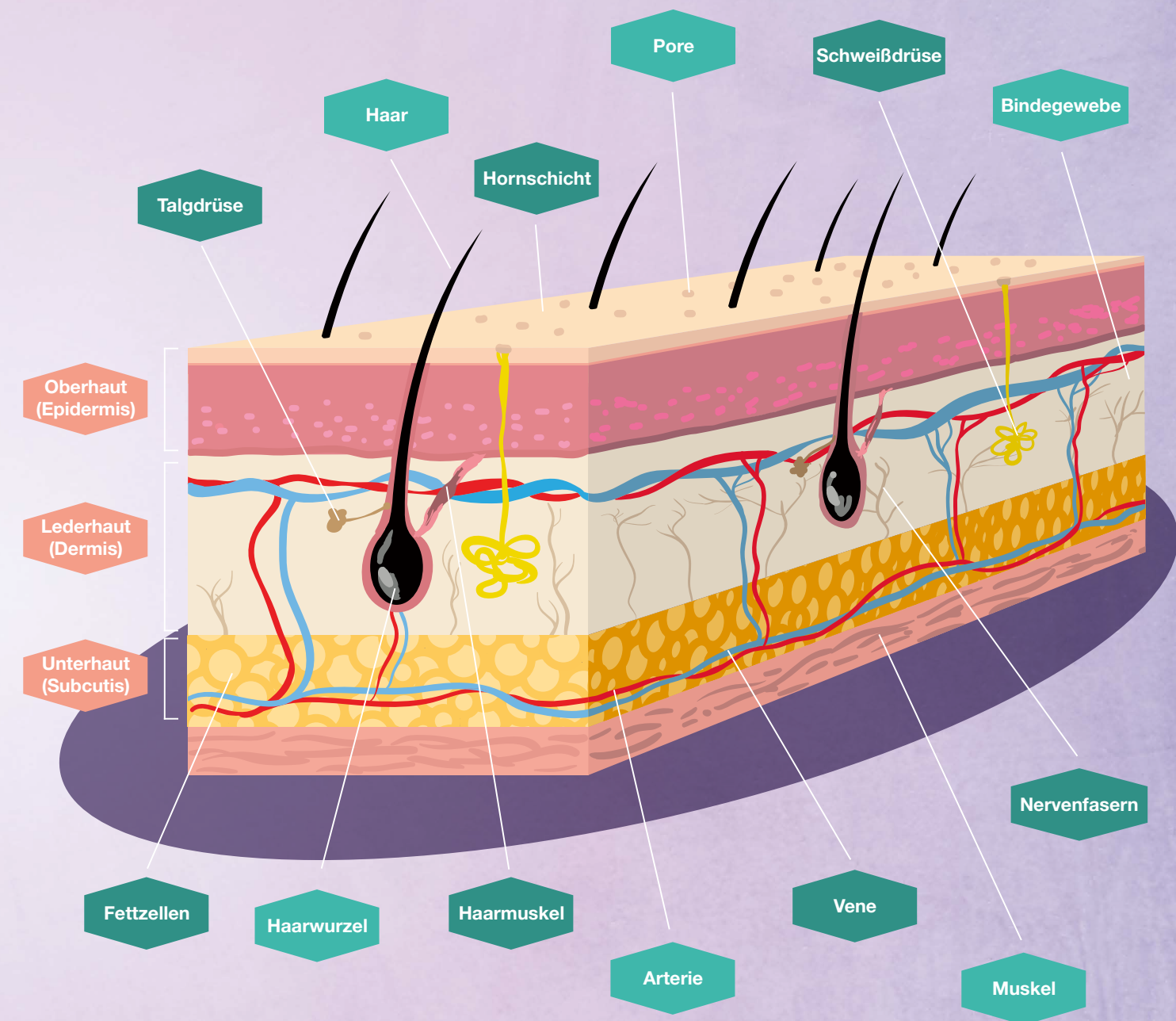
Stimmt. Häufiges, vor allem zu heißes und sehr langes Duschen trocknet die Haut aus. Vor allem im Winter können Menschen mit trockener Haut ihre Hautschutzbarriere so zusätzlich schwächen. Am besten ist, nicht länger als fünf Minuten mit lauwarmen Wasser zu duschen; Experten empfehlen zwei- bis dreimal pro Woche. Davon ausgenommen sind Hände, Füße, Gesicht, Achseln und Intimbereich. Nach dem Duschen hilft eine rückfettende Pflegecreme.

7. Karotten sorgen für einen gebräunten Teint.

Karotten enthalten Carotinoide, die auch der Haut einen warmen Unterton verleihen können. So viele Karotten kann aber niemand essen. Denn um einen sichtbaren Effekt zu erzielen, müsste man drei Wochen täglich mindestens 30 Milligramm Beta-Carotin zu sich nehmen. Das entspricht etwa 500 Gramm Möhren.

8. Zahnpasta lässt Pickel verschwinden.

Nein. Die Paste wirkt zwar austrocknend, aber Inhaltsstoffe wie Fluor oder Menthol können die ohnehin schon entzündete Haut zusätzlich reizen und das Hautbild sogar verschlechtern.





Tipps für den Mann

Hautpflege ist längst kein reines Frauenthema mehr. Die Produktpalette speziell für den Mann ist immer größer geworden. Der Hautaufbau ist bei Frauen und Männern gleich. Aber: Das Hormon Testosteron sorgt dafür, dass Männerhaut robuster und sogar etwa 20 Prozent dicker ist. Der höhere Testosteronspiegel führt zu dichteren Haarfollikeln, fettigerer Haut und größeren Poren. Auch die Hautalterung verläuft bei Männern etwas langsamer. Sinkt bei Frauen im Alter der Östrogenspiegel, lässt auch die Fähigkeit der Haut nach, Wasser zu speichern und Talg zu produzieren. Doch ab etwa 35 Jahren produzieren auch Männer nur noch langsam neue Hautzellen und auch ihr Bindegewebe verliert an Elastizität. „Während

bei Frauen häufig hormonelle Schwankungen für Hautprobleme sorgen, haben Männer im Bereich des Bartes oftmals mit Irritationen zu kämpfen“, weiß Caterina Kostic. Hautpflegeprodukte für Männer sind oft höher konzentriert, damit sie von der dickeren Gesichtshaut

„Männer interessieren sich immer mehr für Hautpflege, aber sie sind etwas fauler als Frauen.“

besser aufgenommen werden können. „Männer interessieren sich immer mehr für Hautpflege, aber sie sind etwas fauler als Frauen“, sagt die Hautärztin augenzwinkernd. Doch egal, ob Frau oder Mann – am Ende bestimmt der Hauttyp das Pflegebedürfnis.

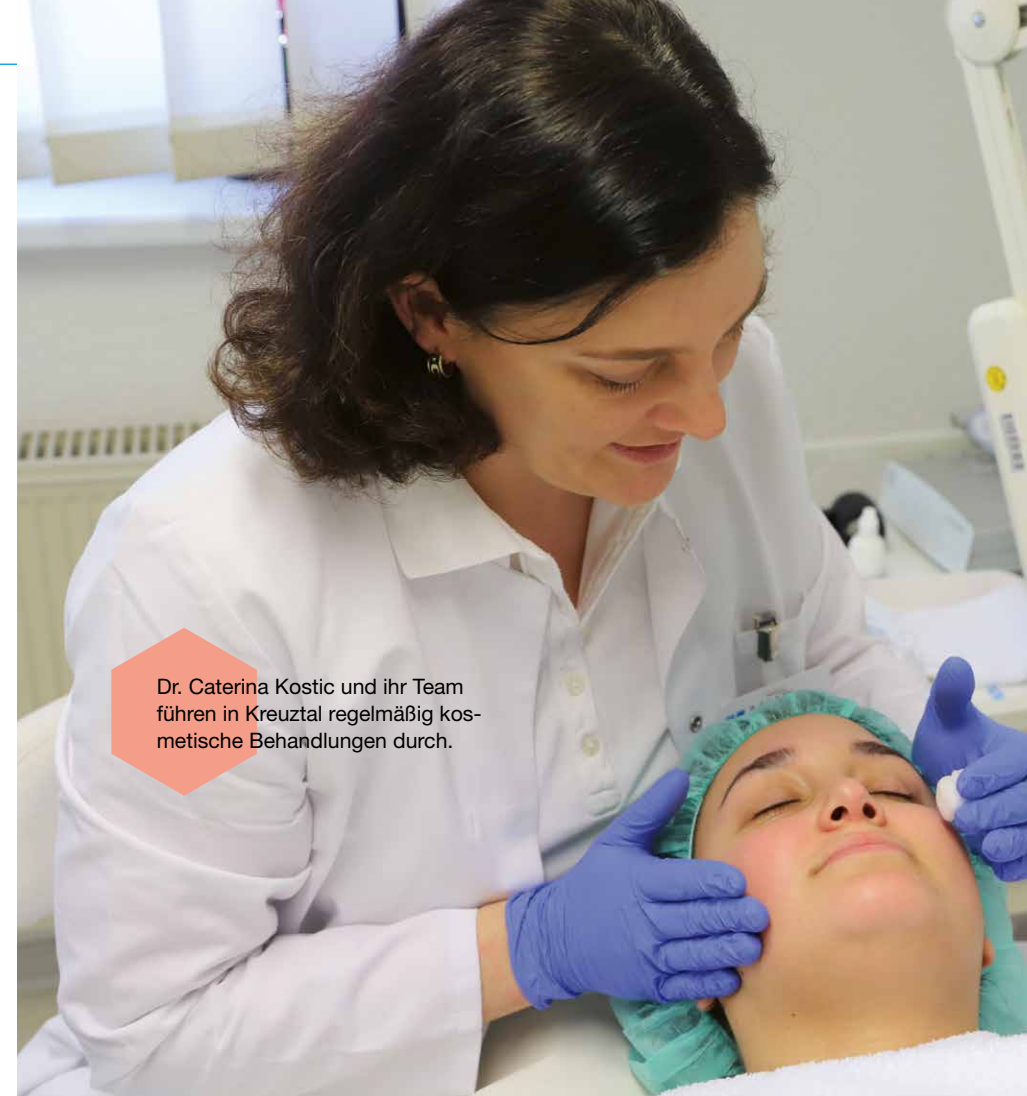
Tipps für normale Haut

Normale Haut könnte auch als Idealzustand bezeichnet werden. Sie ist optimal durchblutet, regeneriert sich sehr schnell und ist unempfindlich gegenüber Umwelteinflüssen. Bei der Pflege stellt sie somit keine besonderen Ansprüche, sollte aber trotzdem regelmäßig gereinigt und mit Feuchtigkeit versorgt werden. Hierbei empfehlen sich eine milde Reinigungslotion und eine leichte Feuchtigkeitscreme. Zu reichhaltige Produkte mit zu hohem Fettanteil können normale Haut „überpflegen“ und aus dem Gleichgewicht bringen. „Egal, welchen Hauttyp ein Mensch hat – morgens und abends sollte jeder sein Gesicht mit lauwarmen Wasser waschen, um es von Schmutz und abgestorbenen Hautschüppchen zu befreien und damit die Poren nicht verstopfen.“ Bei normalem Hauttyp kann einmal pro Woche ein Peeling helfen, Unreinheiten und abgestorbene Hautschüppchen zu entfernen. Zur anschließenden Feuchtigkeitspflege gibt es im Handel zahlreiche Produktlinien für normale Haut.

Kleiner Tipp von Dr. Caterina Kostic: „Inhaltsstoffe wie Ceramide sind auch Bestandteil der Hautbarriere und sorgen für einen ausgewogenen Feuchtigkeitsgehalt in der Hornschicht. Vitamin C und Vitamin E haben eine antioxidative Wirkung und schützen die Haut vor Umwelteinflüssen. Hyaluronsäure spendet Feuchtigkeit.“ Für die Nacht darf auch eine reichhaltigere Pflegecreme verwendet werden. „Ganz wichtig, und das betrifft wieder alle Hauttypen, ist täglich einen Sonnenschutz zu verwenden“, betont die Hautärztin.

Tipps für trockene Haut

Normalerweise geben die Talg- und Schweißdrüsen ein Sekret aus Fett und Wasser an die Hautoberfläche ab, versorgen damit die Haut mit Feuchtigkeit und schützen sie so vor dem Austrocknen. Ist diese Produktion gestört oder ungleichmäßig, kann es zu trockener Haut im Gesicht kommen, aber auch in tieferen Hautschichten. Trockene Haut kann hormonell oder genetisch bedingt sein, aber auch Kälte, Sonne, Chlorwasser und Schmutz können die Haut austrocknen. Weil bei trockener Haut die Hautbarriere empfindlicher ist, ist eine sanfte Pflege erforderlich.



Dr. Caterina Kostic und ihr Team führen in Kreuztal regelmäßig kosmetische Behandlungen durch.

Menschen diesen Hauttyps sollten rückfettende Feuchtigkeitscremes und Reinigungslotionen ohne Alkohol, Duft- und Farbstoffe verwenden, denn diese können die Haut reizen. Hier lohne sich mitunter auch ein Blick in die Kinderabteilung im Drogeriemarkt, so die Ärztin. „Bestandteile wie Urea, Glycerin und Lactat binden Wasser in den oberen Hautschichten und können so den Feuchtigkeitsgehalt der Haut regulieren. Auch Hyaluron, ein Bestandteil des Bindegewebes, hat die Fähigkeit, Feuchtigkeit zu binden und die Regeneration der Haut zu verbessern, wird aber nicht immer vertragen“, so Kostic.

Tipps für fettige Haut

Häufiger Auslöser für fettige oder ölige Haut ist eine Überproduktion der Talgdrüsen. Ursachen können genetische Veranlagung, Hormone, aber auch die Ernährung, Stress und die Hautpflegegewohnheiten sein. „Zahlreiche Menschen mit unreiner und fettiger Haut neigen dazu, ihr Gesicht übermäßig häufig zu waschen. Doch das bewirkt

genau das Gegenteil. Zu häufiges Waschen trocknet die Haut aus und erhöht paradoxerweise die Talgproduktion“, erklärt Kostic. „Die Haut gerät aus ihrem natürlichen Gleichgewicht.“

Trotzdem sollte auch fettige Haut morgens und abends mit einem milden, nicht austrocknenden Mittel gereinigt werden. Milde Gesichtspeelings einmal pro Woche haben einen zusätzlichen Reinigungseffekt. Besonders geeignet sind sogenannte Enzympeelings oder Fruchtsäurepeelings. Übermäßiges Sonnenbaden erhöht ebenfalls die Talgproduktion. Auch hier ist täglich eine Sonnenschutzcreme mit hohem Lichtschutzfaktor sinnvoll. Bei der Feuchtigkeitspflege sollten ölige Hauttypen zu leichten Gels oder Lotionen greifen, die nicht fetten und nicht dazu neigen, die Poren zu verstopfen (nicht komedogen). Öle wie Jojobaöl, Arganöl oder Sheabutter sind eine gute Wahl. Komedogene Inhaltsstoffe bestehen meist aus Ölen und Fetten, die sich wie ein Film auf die oberste Hautschicht legen. Während das bei trockenen Hauttypen ein Vorteil sein kann, verstopfen die Bestandteile

le bei fettigen Hauttypen die Poren, was zu Mitessern und Pickeln führen kann.

Tipps für Mischhaut

Bei Mischhaut lässt es der Name schon vermuten: Die Haut setzt sich aus verschiedenen Hauttypen zusammen. Mischhaut kommt nur im Gesicht vor. Stirn, Nase und Kinn, die sogenannte T-Zone, sind eher großporig und leicht fettig, während die Wangen feinporig und trocken sein können. Dieses Ungleichgewicht macht es Betroffenen etwas schwieriger, die richtige Pflege zu finden. „Bei Mischhaut, die nur leicht ausgeprägt ist, können Betroffene zu einer ausgleichenden Pflege für beide Hauttypen greifen“, erklärt Kostic. Solche Produkte sind in der Regel entsprechend mit „für Mischhaut“ gekennzeichnet. Die Wirkstoffe Hyaluronsäure, Glycerin und Niacinamid sind beispielsweise nicht fettende Feuchtigkeitsspende, die für Mischhaut gut geeignet sind. Alle Pflegeprodukte sollten zudem frei von Alkoholen und reizenden Duftstoffen sein, da diese die Hautirritationen verstärken. Ist die Mischhaut stärker ausgeprägt, können die unterschiedlichen Hautpartien durchaus mit einer jeweils eigenen Pflege versorgt werden. Wichtig für die fettigen Partien ist, dass Produkte verwendet werden, die einen hohen Wasseranteil anstatt Öl besitzen. Milde und schäumende Produkte sind darüber hinaus für die Gesichtereinigung geeignet. „Anschließend kann die T-Zone mit einem alkoholfreien Gesichtswasser geklärt werden, um Pickeln und Unreinheiten vorzubeugen. Auch ein Peeling, einmal pro Woche angewendet, hilft, die Haut von Verstopfungen zu befreien.“ Bei den trockenen Hautpartien empfiehlt die Ärztin eine Creme, die mehr Fett als Wasser besitzt. Bei der Wahl der Foundation empfiehlt sie Make-up-Trägern, leichte, feuchtigkeitsspendende und ölfreie Produkte zu benutzen. Für die T-Zone könne am Schluss ein mattierendes Puder glänzender Haut vorbeugen.

Tipps für empfindliche Haut

Empfindliche Haut kann am ganzen Körper auftreten. Im Gesicht fällt sie aber besonders schnell auf, wenn sie rau, schuppig und gerötet ist. Be-

Die 6 Hauttypen Jede Haut hat unterschiedliche Bedürfnisse

Wer seinen Hauttyp kennt, kann die Pflege entsprechend anpassen. Grob lassen sich sechs Hauttypen unterscheiden:

Normale Haut: Das Hautbild ist ausgeglichen, glatt und rosig. Die Haut fühlt sich weder zu trocken noch zu fettig an. Die Poren sind fein, und es gibt keine Anzeichen von Unreinheiten und öligem Glanz.

Trockene Haut: Die Haut ist oft rau, und es kommt zu einem Spannungsgefühl. Eventuell sind kleine Fältchen oder schuppige Stellen zu sehen. Die Talgproduktion ist schwach, dadurch fehlen der Haut Lipide, die normalerweise einen Schutzfilm bilden und sie vor äußeren Einflüssen und Feuchtigkeitsverlust schützen. Chronisch trockene Haut neigt zu Rötungen und Ekzemen.

Fettige/ölige Haut: Die Haut glänzt oft, die Poren sind grob und sichtbar zu erkennen. Es können leichte Hautunreinheiten und Pickel vorliegen. Bei fettigen Hauttypen kommt es zu einer übermäßigen Talgproduktion.

Mischhaut: Die Haut wirkt vor allem in der T-Zone (Stirn, Nase, Kinn) leicht fettig und eher grobporig. Während die Wangen- und Augenpartie spannen und/oder sich rötten kann.

Empfindliche/Sensible Haut: Die Haut ist an mehreren Stellen irritiert und gerötet und fühlt sich gespannt an. Sie reagiert auf äußere Reize wie Klima, UV-Strahlung, Allergene oder kosmetische Inhaltsstoffe.

Reife Haut: Ein Hautzustand, der mit dem Alter einhergeht. In der Kosmetik spricht man ab einem Alter von etwa 50 Jahren von reifer Haut. Typische Merkmale sind Trockenheit, Straffheitsverlust, feine Linien, Falten und Pigmentflecken. Hormonelle Veränderungen, Umwelteinflüsse wie UV-Strahlung sowie der Lebensstil haben Einfluss darauf, wie schnell der Alterungsprozess der Haut voranschreitet.

troffene klagen häufig über Brennen, Spannungsgefühle oder Kribbeln. „Empfindliche Haut reagiert schneller gereizt, weil die natürliche Schutzbarriere nicht intakt ist. Reizstoffe können dann schneller und ungehemmter eindringen“, erklärt Dr. Caterina Kostic. UV-Strahlen oder Inhaltsstoffe in Kosmetikprodukten wirken dann wie Katalysatoren und treiben das Ungleichgewicht zusätzlich an.

Empfindliche Hauttypen reagieren zudem häufig auf bestimmte Inhaltsstoffe allergisch. Hautcremes sollten viel Feuchtigkeit beinhalten und fettfrei

„Empfindliche Haut reagiert schneller gereizt, weil die natürliche Schutzbarriere nicht intakt ist.“

sein. Hypoallergene Produkte und Wirkstoffe wie Urea, D-Panthenol, Kamille oder Arganöl sind für empfindliche Hauttypen und Allergiker gut geeignet. Oft enthalten solche Pflegeprodukte noch beruhigende Inhaltsstoffe wie Aloe Vera oder weißen Tee. Unbedingt vermeiden sollten empfindliche Hauttypen Kosmetika mit Duftstoffen, Alkohol, Parabenen, Mineral- und Silikonölen. Starke Peelings und Fruchtsäuren sind ebenfalls nicht geeignet, da sie die Haut zu sehr reizen. Empfindliche Haut reagiert auch auf Sonneneinstrahlung sensibler, ist leichter gereizt oder reagiert allergisch. Hier sollte man zu einer Creme ab Lichtschutzfaktor 50 greifen.

„Menschen mit empfindlicher Haut empfehle ich, sich von einem Experten beraten zu lassen, um eventuelle Unverträglichkeiten und Allergien gegen bestimmte Stoffe untersuchen zu lassen“, so Kostic. Für die Betroffenen lohnt sich häufig auch ein Blick in die Regale der Apotheke. Dortige Kosmetikprodukte durchlaufen strenge Testverfahren, um ihre Verträglichkeit und Wirksamkeit zu gewährleisten und werden häufig in klinischen Studien untersucht. Diese Tests werden oft in Zusammenarbeit mit Dermatologen durchgeführt. Die in Apothekenkosmetik verwendeten Inhaltsstoffe sind in der Regel qualitativ hochwertig und werden sorgfältig ausgewählt. Häufig enthalten diese Produkte aktive Wirkstoffe, die wissenschaftlich nachgewiesene Vorteile für die Haut bieten,

Das sollte man bei allen Hauttypen beachten

- // morgens und abends das Gesicht mit lauwarmen Wasser waschen
- // nicht mit Make-Up schlafen gehen
- // ausreichend Wasser trinken und gesund ernähren
- // eine Feuchtigkeitspflege benutzen
- // täglich Sonnenschutz auftragen, auch im Winter

zum Beispiel Hyaluronsäure, Retinol oder Vitamin C. Zudem sind viele dieser Kosmetika hypoallergen, was das Risiko von Hautreaktionen minimiert.

Tipps für reife Haut

Bereits mit 25 Jahren beginnt die Haut zu altern. Ab diesem Zeitpunkt lässt die Erneuerungsfähigkeit der Zellen Stück für Stück nach. Bei jüngeren Menschen erneuert sich die obere Schicht der Haut etwa alle 28 Tage. Bei älteren Menschen erneuert sie sich durchschnittlich nur noch alle 35 Tage. Die ersten Zeichen der Hautalterung zeigen sich in Fältchen und dünnen Linien um die Augen und Lippen und auf der Stirn. Mit zunehmendem Alter lässt die natürliche Ölproduktion der Haut nach, die Zellerneuerung verlangsamt sich, die Haut kann schlechter Feuchtigkeit speichern und wird schlechter durchblutet. Zudem haut die Haut jedes Jahr etwa ein Prozent Kollagen ab und verliert Elastin. Dadurch wird sie dünner, ist weniger elastisch und neigt eher zu Trockenheit und Spannungsgefühlen.

Ab einem Alter von etwa 60 Jahren zeigen sich zudem zunehmend feine Äderchen und Blutgefäße, ab 50 Jahren bilden sich Altersflecken – Pigmentflecken gegebenenfalls schon früher. Wie schön wäre es, wenn man die Zeichen der Zeit einfach wegreiben könnte, so wie es die Werbespots der Kosmetikindustrie versprechen. „Das geht leider nicht“, muss Dr. Caterina Kostic enttäuschen. „Aber die richtige Pflege kann das Erscheinungsbild von Linien und Fältchen verbessern und das Gesicht frischer aussehen lassen.“ Der Alterungsprozess der Haut wird durch eine Kombination aus genetisch bedingten Faktoren und Aspekten des Lebensstils bestimmt. „Manches können wir beeinflussen, anderes leider nicht. Doch das

A und O, um Hautalterung entgegenzuwirken, ist konsequenter Sonnenschutz, und das bereits in jungen Jahren“, so Kostic. Geschätzte 80 Prozent der Hautalterung werden durch die Sonne verursacht. UV-A-Strahlen dringen bis in die Lederhaut ein und schädigen dort die Kollagen- und Elastinfasern. Weitere Einflussfaktoren sind die Gene oder auch der Hauttyp. Ebenso beeinflussen hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren die Beschaffenheit der Haut. „Da reife Haut häufig trocken ist, sollte die Pflege feuchtigkeitsspendend sein“, so Kostic. „Retinol, Kollagen, Hyaluronsäure und Vitamin C sind Anti-Aging-Wirkstoffe, die einen positiven Effekt auf die Hautstruktur haben.“ Retinol regt die Produktion von Kollagen an, das der Haut Halt und Festigkeit verleiht. Es kann ebenso dazu beitragen, das Auftreten von Altersflecken zu verringern und rauere Hautpartien zu glätten. Die Tagescreme sollte unbedingt auch einen UV-Filter enthalten. Seren und Cremes mit Antioxidantien können die Pflege reifer Haut gut ergänzen, um die Haut vor freien Radikalen zu schützen und die Kollagenproduktion anzuregen. Seren werden in der Regel nach der Gesichtereinigung und vor der Creme aufgetragen. Sie enthalten verschiedene Wirkstoffe in besonders konzentrierter Form, wie beispielsweise Vitamin C, Vitamin E oder Retinol und haben weniger Zusätze wie Verdickungsmittel, Emulgatoren oder Öle. Dies ermöglicht, dass die hochwirksamen Inhaltsstoffe schneller und in einer höheren Konzentration von der Haut aufgenommen werden können, um ihre Wirkung zu entfalten.

Doch egal, wie viele Tipps ein Mensch beherzigt, um der Hautalterung vorzubeugen – die Zeit lässt sich nicht aufhalten. Zum natürlichen Altern gehören Falten einfach dazu. Sie symbolisieren Reife und Lebenserfahrung.

Eine Creme für alles?

Jetzt wäre es natürlich schön einfach, wenn man eine Creme für alles nehmen könnte. Doch so einfach ist es leider nicht. Verschiedene Körperpartien haben unterschiedliche Bedürfnisse. Hauptunterscheidungsmerkmal zwischen der Haut im Gesicht und des Körpers ist die Dicke. Die Gesichtshaut ist dünner als am Rest des Körpers. Besonders dünn ist sie um die Augen. Gleichzeitig befinden sich im Gesicht mehr Talgdrüsen. Deren Ölproduktion und die Menge sind von Hormonschwankungen und Umweltbedingungen abhängig. Das Gesicht ist außerdem empfindlicher als der Körper. Deshalb sind Körperpflegeprodukte für Gesicht und Körper auch unterschiedlich zusammengesetzt. Körpercremes sind schwerer als Feuchtigkeitscremes für das Gesicht. Sie enthalten viel Butter oder Öl. Diese Inhaltsstoffe sind für das Gesicht viel zu reichhaltig. Die meisten Körperprodukte haben zum Beispiel keinen Sonnenschutz, was für das Gesicht, das der Sonne täglich massiv ausgesetzt ist, entscheidend ist.

Hände und Füße

Hände und Füße sind täglich im Dauereinsatz und müssen viel ertragen: Wärme, Kälte, Sonne und Schmutz. Häufiges Waschen und Einseifen der Hände entzieht der dünnen Haut viel Feuchtigkeit. Bei Menschen, die auch noch Desinfektionsmittel benutzen, sind trockene Hände vorprogrammiert. Eine gute Handpflege beginnt beim Händewaschen, am besten mit lauwarmem Wasser und milden pH-neutralen Seifen. Regelmäßiges Eincremen schützt die Hände vor dem Austrocknen und regt die Regeneration an. „Hierfür gibt es spezielle Handcremes, besonders wirksam sind Inhaltsstoffe wie Urea“, so Dr. Caterina Kostic. „Feuchtigkeitscremes für das Gesicht oder den Körper reichen für die Hände nicht aus.“ Ein Handpeeling, alle paar Wochen angewendet, macht trockene Hände weich und lässt Creme besser in die Haut einziehen. Ähnliches gilt für die Füße. Die werden oft vernachlässigt, dabei ist auch hier regelmäßiges Eincremen wichtig. Die

Füße täglich waschen und danach unbedingt gut abtrocknen, weil sich durch die Restfeuchtigkeit in den Zehenzwischenräumen kleine Mikrorisse bilden und so Bakterien eindringen können. Regelmäßiges Eincremen mit einer fettreichen Creme schützt vor rissigen und spröden Füßen. Besonders wohltuend und pflegend ist zudem ein Fußbad mit Kernseife. Danach lässt sich Hornhaut mit einem Bimsstein abtragen. So ein Fußbad sollte 10 bis 15 Minuten dauern und kann zwei Mal in der Woche angewendet werden.

Die Haut im Jahr

Hohe Temperaturen, Minusgrade, Luftfeuchtigkeit, Heizungsluft und starke Sonneneinstrahlung – über das Jahr muss die Haut zahlreiche Herausforderungen meistern. Die Pflege sollte daher nicht nur auf den individuellen Hauttyp abgestimmt werden.

Im Winter entziehen die kalten Temperaturen der Haut Feuchtigkeit. Ab minus fünf Grad Celsius stoppt das Organ die Talgproduktion, weil sich bei Kälte die Blutgefäße zusammenziehen und weniger Nährstoffe und Sauerstoff die Hautoberfläche erreichen. Hinzu kommt die Heizungsluft in Innenräumen. Diese entzieht der Haut ebenfalls Feuchtigkeit. Selbst ölige Hauttypen verlieren im Winter viel Feuchtigkeit. Der Wechsel von drinnen nach draußen ist für die Hautbarriere sehr anstrengend. Der Stoffwechsel der Haut arbeitet langsamer, deshalb wirkt sie fahl und grau. „Damit die Haut nicht rissig oder spröde wird, müssen wir sie mit ausreichend Feuchtigkeit und Fett versorgen. Eine fetthaltigere Pflege vertragen daher alle Hauttypen im Winter“, so die Expertin. Zur Reinigung empfiehlt die Hautärztin eine pH-neutrale Seife oder eine milde Reinigungsmilch. Anschließend kann ein Serum zusätzliche Feuchtigkeit spenden, gefolgt von einer reichhaltigen Creme. Besonders schnell rau werden bei Kälte auch die Lippen, denn sie besitzen keine Schweiß- und nur vereinzelt Talgdrüsen, die sie vor Feuchtigkeitsverlust schützen. Hier helfen fettreiche Pflegestifte mit Sheabutter, Kakaobutter, Vitamin E und Ceramiden. „Letztere sind hautegene Fette, die die Hautbarriere stärken.“ Viele Menschen denken, dass man im Winter keinen Sonnenschutz braucht. Doch das ist falsch. UV-Strahlung erreicht auch im Winter unsere Haut. Daher sollte bei allen Pflegeprodukten für Gesicht und Lippen ein Lichtschutzfaktor enthalten sein“, empfiehlt Dr. Caterina Kostic. Dieser sollte dabei mindestens 30, besser noch 50 betragen.





© ivanko80 / Adobe Stock

Intensive UV-Strahlen im Sommer, Schweiß, Hitze, Chlorwasser und häufiges Duschen führen zu Irritationen und Rötungen und rauben der Haut Feuchtigkeit. „Der richtige Sonnenschutz ist das A und O. Ein Lichtschutzfaktor von 50 ist im Sommer unerlässlich“, sagt Caterina Kostic. Das Stresshormon Cortisol regt beispielsweise die Produktion der Talgdrüsen an. Stress kann also Pickel und Mitesser verursachen, aber auch den Verlauf von Hautkrankheiten wie Neurodermitis, Schuppenflechte oder Herpes beeinflussen. Auch Schlafmangel stresst das natürliche Gleichgewicht unserer Haut, beschleunigt die Hautalterung und lässt sie fahl aussehen. Im Schlaf dagegen kann sich die Haut erholen und auch regenerieren.

freie Radikale, die zu Faltenbildung und Pigmentflecken beitragen. UV-B-Strahlen sind für Sonnenbrand verantwortlich und damit für das Hautkrebsrisiko. „Die Gesichtcreme sollte etwa zehn Minuten einziehen, bevor Sonnenschutz im letzten Schritt aufgetragen wird. Wer sich nicht zweimal eincremen möchte, kann aber auch eine Pflegecreme mit Lichtschutzfaktor verwenden.“

Im Sommer benötigt die Haut weniger Pflege als im Winter. Leichte Feuchtigkeitscremes und Gele auf Wasserbasis mit Hyaluronsäure sind ideal. Wer seine Creme über Nacht in den Kühlschrank stellt, erhält am nächsten Morgen einen zusätzlichen Frischekick. Natürlich sollte nicht nur das Gesicht, sondern auch der Rest des Körpers vor Sonne geschützt werden. Die Sonnencreme sollte Schweiß- und Wasserresistent sein und nach jedem Baden erneut aufgetragen werden. „Der Lichtschutzfaktor sagt aus, wievielmals länger man in der Sonne bleiben kann, als es die Eigenschutzzeit der Haut erlauben würde. Sehr helle Hauttypen zum Beispiel haben eine Eigenschutzzeit von etwa zehn Minuten. Tragen sie eine Creme mit Lichtschutzfaktor 50 auf, können sie 50-mal länger in der Sonne bleiben, ohne dass ihre Haut hierdurch Nachteile davonträgt“, so Dr. Kostic.

Sommer und Sonne machen gute Laune und schenken Energie. Doch für unsere Haut ist diese Jahreszeit besonders anstrengend. Während sich die meisten über eine leichte Sommerbräune freuen, ist die Haut davon extrem gestresst.

Der Lebensstil

Die Haut ist der Spiegel der Seele, heißt es im Volksmund. Diese Redewendung weist auf eine enge Verbindung von Haut und Psyche hin. Gänsehaut zum Beispiel entsteht nicht nur bei Kälte, sondern auch bei Angst oder besonders schönen Momenten. So liegt die Vermutung nahe, dass auch psychischer Stress das Erscheinungsbild unserer Haut beeinflusst. „Natürlich weißt nicht jeder Pickel auf ein psychisches Problem hin, aber Stress kann Hautprobleme verschlimmern“, erklärt Dr. Caterina Kostic. Das Stresshormon Cortisol regt beispielsweise die Produktion der Talgdrüsen an. Stress kann also Pickel und Mitesser verursachen, aber auch den Verlauf von Hautkrankheiten wie Neurodermitis, Schuppenflechte oder Herpes beeinflussen. Auch Schlafmangel stresst das natürliche Gleichgewicht unserer Haut, beschleunigt die Hautalterung und lässt sie fahl aussehen. Im Schlaf dagegen kann sich die Haut erholen und auch regenerieren.

Hier geht's zum
Hauttypen-Test:
www.bfs.de

Unser Lebensstil hat einen wichtigen Anteil am äußeren Erscheinungsbild und dem Zustand unserer Haut – davon ist auch die Kreutaler Hautärztin überzeugt. Dazu gehöre vor allem eine gesunde Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Salat und Vollkornprodukten. Ausreichend Wasser trinken ist für den Körper, aber auch für die Haut gut. Trinken versorgt sie von innen mit Feuchtigkeit, fördert die Durchblutung und den Stoffwechsel, sodass unsere Haut frisch und gesund aussieht. Und natürlich gilt, was die meisten ohnehin wissen: Rauchen, Alkohol und der übermäßige Konsum von Zucker und Fett sind ungesund und begünstigen das Auftreten von Falten, fettiger Haut und Unreinheiten. Das Fazit von Dr. Caterina Kostic: „Wer all diese Dinge beachtet und einen gesunden Lebensstil pflegt mit viel Bewegung an der frischen Luft, tut nicht nur seiner Haut etwas Gutes, sondern trägt zu seiner allgemeinen Gesundheit bei.“

Anne Bach



SCHÖNHEIT VERPFLICHTET!

HammermäBig
Karikatur: Kristina Hammer

Diabetes mellitus: Neue Selbsthilfegruppe gründet sich

Podcast der Diakonie in Südwestfalen liefert allgemeine Infos zur Volkskrankheit

Volkskrankheit Diabetes: Knapp 30 000 Menschen leiden im Kreis Siegen-Wittgenstein an der Zuckerkrankheit, wie Diabetes mellitus im Volksmund genannt wird. Die Selbsthilfekontaktstelle der Diakonie in Südwestfalen gründet nun einen Gesprächskreis für Betroffene.

Diabetes mellitus – diese Diagnose ist ein Überbegriff für verschiedene Er-

krankungen des Stoffwechsels. Das Hauptmerkmal ist ein dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel. Die Symptome sind vielfältig und reichen von Müdigkeit und Schwindel über ein ständiges Durstgefühl bis hin zu trockener Haut oder auch Sehstörungen. Informationen zur Zuckerkrankheit liefert unter anderem „DiSpod – gesund und sozial“ der Diakonie in Südwestfalen, der in allen gängigen Podcast-Bibliotheken oder

unter www.diakonie-sw.de abrufbar ist. In Folge 14 „Volkskrankheit Diabetes“ spricht Dr. Mirko Kloppstech, Oberarzt der Inneren Medizin am Diakonie Klinikum Bethesda in Freudenberg, über Ursachen, Diagnostik und Therapie.

Wer Interesse an der Selbsthilfegruppe hat, kann sich unter der E-Mail-Adresse selbsthilfe@diakonie-sw.de oder unter Telefon 0271/500 31 31 melden. (stb)



Iris Bender im zentralen Lager des Diakonie Klinikums: Hier, im „Bauch“ des Ev. Jung-Stilling-Krankenhauses, liegt jede Menge Material auf Vorrat, das permanent benötigt wird: von Toilettenpapier über OP-Tischabdeckungen bis hin zu Einmalhandschuhen in verschiedenen Formen und Größen.

Materialwirtschaft Was macht Iris Bender beruflich? Einkaufen. Hört sich nach einem Traumjob an – und für sie ist es das auch. Als Mitarbeiterin in der Materialwirtschaft der Diakonie in Südwestfalen kümmert sie sich Tag für Tag darum, dass unter anderem in den Krankenhäusern stets von all den Dingen da ist, die benötigt werden.

Von der Heftklammer bis zum Herzschrittmacher

Der Arbeitstag von Iris Bender beginnt morgens um 7 Uhr im Souterrain des Ev. Jung-Stilling-Krankenhauses in Siegen. Während ihr PC hochfährt noch ein kurzer Guten-Morgen-Plausch mit Abteilungsleiter Sebastian Bittner und den Bürokollegen Vanessa Skendorvic und Maik Pfeifer – dann fällt ihr erster Blick auf die neuen Auftragslisten, die von den Stationen, aus den OPs und den Büros eingegangen sind.

Ein Krankenhaus ist 24 Stunden am Tag in Betrieb, an 365 Tagen im Jahr. Die Arbeit steht nie still. Klar, dass rund um die Uhr auch Material benötigt wird: Tupfer, Kompressen und Kanülen, Desinfektionsmittel, Schutzmasken und Papierhandtücher. Aber auch spezielle Medizinprodukte wie chirurgische

Schrauben, Stents oder Herzschrittmacher sowie Bürobedarf für die Sekretariate müssen stets in ausreichender Menge vorhanden sein. Als Mitarbeiterin im Einkauf der Diakonie in Südwestfalen trägt Iris Bender mit Sorge dafür, dass an beiden Standorten des Diakonie Klinikums – am „Stilling“ in Siegen wie im „Bethesda“ in Freudenberg – von all dem immer genügend auf Vorrat liegt.

Übermittelt werden die Anforderungen der Krankenhaus-Abteilungen über eine einheitliche Software. Bei der morgendlichen Durchsicht der digitalen Wunschlisten achtet Iris Bender auch auf etwaige Auffälligkeiten. „Wenn ein Artikel von einer Station noch nie bestellt wurde oder in einer ungewöhnlichen Menge, hören wir nach, ob hier womöglich ein Missverständnis vorliegt“,

erzählt sie. Als kompetente Ansprechpartner haben sich die Versorgungssassistenzen des Klinikums etabliert. „Sie wissen immer sehr genau, was aktuell auf den Stationen benötigt wird.“

Vieles lagert im „Stilling“-Bauch

Und das ist natürlich einiges bei einem Klinikum mit jährlich fast 30 000 stationären Patienten. Wie umfangreich die gesamte Materialwirtschaft der Diakonie in Südwestfalen ist, die über die beiden Krankenhaus-Standorte auch die zentrale Verwaltung und weitere Tochtergesellschaften wie die Altenhilfe versorgt, wird beim Blick auf ein paar Zahlen deutlich: So sind im System der „Mawi“ 24 400 verschiedene Verbrauchsgüter erfasst – von der schlichten Heftklammer zu nicht einmal 1 Cent das Stück bis hin zur indi-

viduellen Gefäßprothese zum Neupreis eines Pkw der unteren Mittelklasse. Pro Werktag fallen bei Iris Bender und ihren Kollegen im Durchschnitt etwa 150 Lieferscheine und ebenso viele Rechnungen an. Auf diese Weise kommt die Abteilung auf einen jährlichen Umsatz in zweistelliger Millionenhöhe.

Von manchen Produkten hält man im Tiefparterre des „Stilling“ stets einen Bestand auf Lager. „Dabei handelt es sich vor allem um Verbrauchsmaterial, das ständig benötigt wird, wie Toilettenpapier oder Abdeckungen für die OP-Tische“, erläutert Iris Bender. So werden jährlich allein 6,8 Millionen Einmalhandschuhe bestellt – unsterile für normale Untersuchungen wie sterile für den OP, jeweils in verschiedenen Größen. Nach Mengen größter Einzelposten im System ist jedoch das Handtuchpapier: Pro Jahr werden etwa 5,6 Millionen Blatt verbraucht.

Der Großteil der eingehenden Waren wird allerdings nicht eingelagert, sondern als „Durchläufer“ gleich nach der Lieferung direkt an die anfordernden Stationen oder Stellen weitergeleitet. Eine Besonderheit ist die sogenannte Konsignationsware, kurz Konsiware: Dabei handelt es sich vorrangig um Produkte aus dem OP-Bereich, die erst dann von den Zulieferern in Rechnung gestellt werden, wenn sie zum Einsatz kommen: zum Beispiel Schrauben, Stents, Schleusen oder Führungsdrähte.

Iris Bender ist inzwischen dabei, ihre E-Mails zu checken. Ihr Fokus richtet sich auf die Auftragsbestätigungen der Firmen: Können die Artikel, die kürzlich bestellt wurden, zeitnah geliefert werden? Zeichnen sich Engpässe ab, hält sie Rücksprache mit den Stationen. „Gerade bei speziellen Medizinprodukten müssen dann gegebenenfalls die Ärzte entscheiden, ob Alternativen in Frage kommen.“ Gleichfalls per Mail trudeln bei Iris Bender Bestellungen ein, die nicht über die Logistik-Software des Klinikums laufen, etwa aus der Verwaltung und den anderen Gesellschaften.



Anfänge in der Apotheke

Aufträge annehmen, Lieferscheine und Rechnungen bearbeiten – für Iris Bender ist der Umgang mit Zahlen, Listen und Tabellen längst Routine. Als gelernter pharmazeutisch-kaufmännische Angestellte (PKA) fing sie 1982 in der Apotheke des „Stilling“ an, wo sie, lediglich unterbrochen durch eine sechsjährige Kinderpause, bis 2015 tätig war. Doch



Aufträge, Lieferscheine, Rechnungen: Iris Bender hat an ihrem Arbeitsplatz in der Materialwirtschaft täglich mit allerhand Zahlen, Listen und Tabellen zu tun.

bereits ab 2012 arbeitete sie parallel nebenan in der Materialwirtschaft mit, bevor sie drei Jahre später komplett dorthin wechselte. Bereut hat sie den Schritt keineswegs, sagt sie: „Für mich war das damals noch mal eine ganz neue Herausforderung.“

11 Uhr – Zeit, dass die vormittags gebündelten Aufträge rausgehen. „Die meisten Firmen liefern am nächsten, spätestens am übernächsten Tag“, erzählt Iris Bender. Dass dies jedoch keine Selbstverständlichkeit mehr ist, habe man vor allem in der Corona-Zeit oder auch während der Blockade des Suezkanals durch ein havariertes Containerschiff erfahren müssen. „Damals gab es zum Beispiel Lieferengpässe bei Einweghandschuhen. Wie mussten viel rumtelefonieren, um überhaupt welche zu bekommen.“ Als Konsequenz daraus sind die Stationen heute dazu angehalten, noch frühzeitiger nachzuordern, sobald ihre Bestände zur Neige gehen.

Alles ist im (Waren-)Fluss

Während Iris Bender die neuen Aufträge an die Firmen rausgibt, geben sich gleich nebenan in der Warenannahme die Paketdienste die Klinke in die Hand. Ständig treffen im Zentrallager des „Stilling“ neue Lieferungen ein, um gescannt und danach eingelagert oder gleich für die anfordernde Stelle auf Rollcontainern kommissioniert zu werden. Die Zustellungen für extern – etwa für das „Bethesda“ in Freudenberg oder die MVZs in Kredenbach und Betzdorf – erfolgen per hauseigenem Lkw. Wenn bisweilen größere Retouren notwendig sind, packen Iris Bender und ihre Bürokollegen auch selbst mal im Lager mit an. „Und hin und wieder kommt es auch zu Rückrufaktionen von Firmen“, erzählt sie. „Dann kümmern wir uns darum, dass die entsprechenden Chargen auf den Stationen aussortiert werden.“

Inzwischen ist es Nachmittag. Als letzte Amtshandlung übermittelt die „Mawi“ sämtliche Daten, die über den Tag fertig bearbeitet wurden, an die Finanzbuchhaltung. Um 15.30 Uhr hat Iris Bender Feierabend. Derweil läuft der Krankenhaus-Betrieb natürlich stetig weiter. Und so wird sie auch morgen wieder Bestellungen annehmen und Aufträge aufgeben – für all die großen und kleinen Dinge, die es braucht, damit Ärzte und Pflegekräfte den Patienten bestmöglich helfen können.

Daniel Weber





Hobby Sabine Hartmann (43) liebt die Natur. Vor ein paar Jahren hat die Betreuungskraft aus dem August-Hermann-Francke-Haus in Bad Laasphe ein neues Hobby für sich entdeckt: das Bushcraften.

Wie das Leben in Wald und Natur alle Sinne schärft

Ein Waldgebiet im hessischen Weifenbach Ende Dezember 2024. Zwei Menschen wandern mit Rucksäcken gepackt durch die friedliche Natur. Irgendwann bleiben sie stehen, sehen sich um und nehmen ihre Rucksäcke ab. Sabine und Alexander Hartmann sind angekommen. Angekommen an dem Ort, an dem sie heute übernachten werden – in ihrem Wald unter freiem Himmel. Die beiden beginnen als eingespieltes Team die notwendigen Vorkehrungen zu treffen. Während Sabine Holz sammelt, schneidet ihr Mann Alex Feuerlocken von einem Holzstück, um sie später mit Hilfe eines Feuerstahls und dabei entstehender Funken zu entzünden. Nach einiger Zeit brennt ein wärmendes Lagerfeuer – eine Wohltat bei Temperaturen knapp unter 0 Grad. Als nächstes müssen die Schlafplätze gebaut werden. Die unterste Schicht bildet eine mitgebrachte Unterlegplane, die sogenannte Elefantenhaut. Sie soll die Kälte von unten etwas ab-

mildern. Darauf liegen Isomatte und Schlafsack. In den Ästen befestigen sie ein Tarp, eine wasserfeste Plane, die etwas Schutz vor Wind und Regen bieten soll. Es ist inzwischen früher Nachmittag, der Nebel überzieht die Landschaft mit einem sanften Schleier, die letzten Sonnenstrahlen machen der Dunkelheit Platz, und es legt sich eine zauberhafte Stille über die Szenerie, die nur von den Geräuschen des Waldes unterbrochen wird.

Ohne Hilfsmittel in der Wildnis

Sabine und Alexander Hartmann sind Bushcrafter. Zu diesem Hobby gehört alles, was man braucht, um ohne fremde Hilfsmittel allein in der Wildnis zurechtzukommen – vom Bau einer geeigneten Unterkunft über Wassergewinnung, Feuermachen und Werkzeugherstellung bis hin zur Navigation mithilfe der Natur. Der Begriff setzt sich aus den englischen Wörtern Bush (Wildnis) und Craften (Handarbeit) zusammen. „Survival-Fans sind wir

aber nicht. Bei uns stehen Erholung und Spaß im Vordergrund“, betont die 43-Jährige, die als Betreuungskraft im August-Hermann-Francke-Haus in Bad Laasphe arbeitet. In dieser Einrichtung der Diakonie Soziale Dienste leben 30 Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen. Mit ihren Kolleginnen und Kollegen gestaltet Sabine Hartmann den Alltag der Bewohner, begleitet sie zum Arzt und hat ein offenes Ohr. Als Ausgleich zum Alltag zieht es das Ehepaar mehrmals im Jahr hinaus in die Natur – oft übers Wochenende und oft in den Wald, der Alex Hartmanns Familie seit Generationen gehört. Denn Bushcraften ist genau wie Campen in Deutschland nicht überall erlaubt. „Wer aber einen eigenen Wald besitzt oder einen Waldbesitzer kennt, kann sich den Traum vom Übernachten in der Wildnis erfüllen“, erklärt Sabine Hartmann. Der Winter-Ausflug zwischen den Jahren ist inzwischen Tradition. Wenn andere es sich vor dem Kamin gemütlich machen, geht es für die Hartmanns in den Wald.

Mittlerweile sitzen die beiden dicht nebeneinander am Lagerfeuer. Hin und wieder tauschen sie ein paar Sätze aus. Ansonsten hängt jeder seinen Gedanken nach. Im Feuer liegen Steine; die sollen später im Schlafsack etwas Wärme verbreiten. Über dem Feuer hängt ein Topf mit Kartoffeln, und darunter brutzeln saftige Steaks. Die warme Mahlzeit tut ihnen gut. Und vor dieser einzigartigen Kulisse sind alle Sinne – auch der Geschmackssinn – besonders geschärft. Später wird Alex noch etwas Glühwein erhitzen – das darf nicht fehlen in dieser Jahreszeit.



„Mit unseren Kindern, die heute 11, 17 und 23 Jahre alt sind, hat mein Mann früher auch schon ein Vater-Sohn-Wochenende mit Überlebenskurs gemacht“, erzählt Sabine Hartmann. „Die Älteren haben mittlerweile nicht mehr so großes Interesse, aber es schadet nicht, sich ein wenig mit dem Leben in und mit der Natur auszukennen“, fügt sie hinzu. Gern in der Natur war Sabine Hartmann schon immer, aber in dieser Intensität erst seit ein paar Jahren: „Wenn ich da draußen bin, kann ich richtig abschalten und mich vom Alltag erholen. Man hat zwar viel zu tun, um sich einzurichten und sich selbst zu versorgen, aber die Ruhe in der Natur ist eine Wohltat – gerade, wenn man wie ich im sozialen Bereich arbeitet. Da ist man permanent



STECKBRIEF

Name: Sabine Hartmann

Alter: 43

Beruf: Betreuungskraft

Einrichtung: August-Hermann-Francke-Haus

Wohnort: Weifenbach

Familienstand: verheiratet, 3 Kinder

Hobbies: Natur, Garten, Hund, Zimmerpflanzen

im Dialog mit Menschen und hört den eigenen Namen mitunter 150 Mal am Tag. Umso mehr genieße ich dann mit der Stille in der Natur den Kontrast.“ Sie schätze auch die Herausforderung, fügt sie hinzu. „Manches Mal muss ich mich bei den kalten Temperaturen echt überwinden. Aber wenn ich es dann geschafft habe, bin ich auch stolz darauf. Das ist dann wie beim Sport.“

Der Traum vom Nordkap

Mit der Natur hat auch ein anderes gemeinsames Hobby der Hartmanns zu tun: das Dachzeltreisen. Für ihr Auto haben sie sich vor einigen Jahren ein Dachzelt gekauft, und Alexander Hartmann hat den Familienwagen inzwischen zur fahrbaren Wohnung umgebaut. Eine vollfunktionsfähige Küchenzeile und das Bett auf dem Dach

machen Übernachtungen fast überall da möglich, wo man das Auto parken kann. Bisslang war der Reiseradius noch begrenzt, aber seit Jahren träumen die Hartmanns von ihrer Reise zum Nordkap. Nachdem verschiedene Umstände und Krankheiten ihnen in den vergangenen Jahren mehrere Striche durch die Reisepläne gemacht haben, soll in diesem Jahr der Traum in Erfüllung gehen: eine dreiwöchige Dachzeltreise quer durch

Nordeuropa bis zum Nordkap. Sabine Hartmann freut sich schon riesig auf dieses Abenteuer: „Wenn wir die rund 3100 Kilometer durchfahren würden, wären wir in rund 36 Stunden da. Aber das wollen wir natürlich nicht. Es gibt so viel Schönes zu sehen auf dem Weg.“



Eine Zwischenstation werden wir auf jeden Fall beim Weihnachtsmann in Finnland machen. Das wollte ich schon immer einmal sehen.“

Inzwischen ist es Nacht geworden. Wo das Lagerfeuer brannte, ist noch etwas Glut zu sehen. Die beiden Abenteuer haben es sich inzwischen mit den warmen Steinen in ihren Schlafsäcken bequem gemacht, und die Bäume um sie herum werden ins sanfte Mondlicht getaucht. Irgendwo ruft ein Käuzchen, und der Wind streicht leise durch die Zweige. Morgen früh werden Sabine und Alex Hartmann ihr Lager wieder abbauen und weiter ziehen – um an einem anderen Ort ihr Lager erneut aufzuschlagen.

Dr. Tabea Stoffers



Teamfoto im Büro: Sabine Hartmann arbeitet gerne als Betreuungskraft im August-Hermann-Francke-Haus in Bad Laasphe.



Die Diakonische Altenhilfe Siegerland ist in der Umsetzung des bundesweiten Pflegepersonalbemessungsverfahrens in ihren Alten- und Pflegeheimen. Erste Ergebnisse stellten Sarah Becker (QM) und Pasquale Sting (Einrichtungsleiter Sophienheim) bei einem Kongress in Essen vor.

Weichenstellung in der Pflege

Altenhilfe: Neue Vorgaben zur Personalbemessung

Eine professionelle Versorgung sichern und die Arbeitsbedingungen der Pflegenden verbessern: Damit das realisiert wird, gilt seit Juli 2023 ein neues Verfahren zur Personalbemessung in der Alten- und Langzeitpflege. Um die Qualität auf einem hohen Niveau zu halten, stellt die Diakonische Altenhilfe Siegerland seit einhalb Jahren die Weichen, um die gesetzlichen Anforderungen bis Ende 2025 umzusetzen. Dann kommt das neue Personalbemessungsverfahren bundesweit zum Einsatz. Sarah Becker vom Qualitätsmanagement und Einrichtungsleiter Pasquale Sting aus dem Sophienheim in Siegen waren auf Einladung der Karla-Kämmer-Beratungsgesellschaft zu Gast bei einem Altenpflegekongress in Essen. Dort stellten sie vor, wie die Umsetzung in den insgesamt neun Senioren- und Pflegeheimen der Diakonie bislang läuft.

Im Fokus des neuen Verfahrens steht, die bisher geltende Fachkraftquote durch einen Qualifikationsmix zu ersetzen. Damit soll sich an den tatsächlichen Bedarfen der Bewohner orientiert und die Mitarbeitenden entsprechend ihrer Qualifikationen eingesetzt werden. In einem Pilotprojekt erarbeitete die Diakonische Altenhilfe Siegerland im Haus Obere Hengsbach und im Sophienheim in Siegen entsprechende Verfahren. Zuvor wurde ermittelt, wie der Personalmix aus Pflegefachkräften, einjährig qualifizierten Assistenten und Hilfskräften aussehen soll. Bernd Spornhauer, Geschäftsführer der Dia-

konischen Altenhilfe Siegerland, sieht hier positive Möglichkeiten: „Mit einer effizienteren Personalplanung können wir bessere Arbeitsbedingungen schaffen und eine zukunftsfähige Qualität in der Pflege realisieren.“

Als ein zentrales Instrument für die künftig neue Arbeitsorganisation gilt die stationäre Tourenplanung. Unter dem Motto „Machen statt klagen“ berichtete Sarah Becker vor den Kongress teilnehmern über Details: „Mit einer sorgfältigen Tourenplanung wird eine qualifikationsbezogene Personaleinsatzplanung gewährt. So können sowohl die Bedürfnisse der Bewohner als auch der Mitarbeitenden berücksichtigt werden.“ Einrichtungsleiter Pasquale Sting beleuchtete Aspekte aus dem Sophienheim. Ob angepasste Zeitfenster für die Mahlzeitenversorgung oder auch für die Zimmerreinigung – nach einer Analyse hat das Team ein Konzept entwickelt, um Arbeitsballungen zu entzerren. Sting: „Wir haben einen Alltag geschaffen, der ganz unabhängig von den eher starren Tagesabläufen ist.“ Damit die neuen Arbeitsstrukturen flächendeckend in der Diakonischen Altenhilfe implementiert werden, stehen auch in den weiteren Einrichtungen in Siegen, Freudenberg, Wilnsdorf, Hilchenbach, Hagen, Bad Laasphe und Kreuztal nun Evaluierungen an. Sarah Becker ist zuversichtlich: „Der Austausch beim Kongress hat uns darin bestätigt, dass wir schon weit gekommen und auf einem guten Weg sind.“ (sok)

Neue Fachkräfte für den OP-Saal

Diakonie Klinikum gratuliert zum bestandenen Examen

Operationstechnische Assistenten, kurz OTA, haben einen verantwortungsvollen Job: Sie betreuen Patienten während des Eingriffs und erfüllen im OP-Saal zahlreiche wichtige Aufgaben, beispielsweise indem sie die medizinischen Instrumente und Geräte bereitstellen. Im Diakonie Klinikum Jung-Stilling in Siegen haben jetzt zwei junge Frauen ihre OTA-Ausbildung mit Bravour abgeschlossen: Nele Büdenbender und Jaqueline Zureck.

Die dreijährige Ausbildung gliedert sich in einen praktischen und in einen theoretischen Teil. In der Praxis lernen die Azubis bei Operationen zu instrumentieren sowie viele weitere Tätigkeiten, die zu ihrem Beruf dazugehören. Im Diakonie Klinikum kommen sie dabei in verschiedenen, hochspezifischen Fachbereichen sowie auf den operativen Stationen zum Einsatz. Den theoretischen Teil der Ausbildung absolvierten die neuen OP-Fachkräfte in der OTA-Schule der Märkischen Kliniken in Lüdenscheid. Brigitte Reber (Leitung Zentral-OP am Diakonie Klinikum Jung-Stilling) wünschte den frisch gebackenen Fachkräften zum Start ins Berufsleben viel Erfolg: „Wir freuen uns sehr, Sie im OP-Team begrüßen zu dürfen.“ (daw)



Nele Büdenbender (links) und Jaqueline Zureck haben am Diakonie Klinikum erfolgreich ihre Ausbildung zu Operationstechnischen Assistentinnen abgeschlossen.



Abschiede und Anfänge

Ausbildung 20 junge Frauen und Männer haben ihr Examen am Pflegebildungszentrum der Diakonie in Südwestfalen abgelegt. 26 neue Auszubildende wurden im Kurs 148 willkommen geheißen.

20 Auszubildende des Pflegebildungszentrums der Diakonie in Südwestfalen haben ihr Examen zur Pflegefachfrau bestanden. Kursleiterin Brigitte Brandes (rechts) und Schulleiter Frank Fehlauer (links) gratulierten zum Erfolg.

Sie haben es geschafft: 20 Auszubildende des Kurses 142 haben am Pflegebildungszentrum (PBZ) der Diakonie in Südwestfalen ihr Examen bestanden. Stolz und erleichtert, die aufregende Prüfungsphase gemeistert zu haben, feierten die frisch gebackenen Pflegefachfrauen ihren Abschluss gemeinsam mit Angehörigen und Freunden in der Cafeteria des Diakonie Klinikums Jung-Stilling in Siegen. Zahlreiche Glückwünsche und Grußworte gab es dort auch von Vertretern der Klinikleitung, der Pflegedirektion und vom Kollegium des PBZ.

Die Absolventinnen sind: Sabrina Bandoß (Mittenaar), Smelija Demai-

li, Büsra Dernekli, Lisa Henz, Javaria Khan, Lena-Marie Langenbach, Katharina Litvinova, Jennifer Mayer, Melina Steli, Milena-Sophie Sterzenbach (alle Siegen), Meggie Giesers, Linda Joseph, Beyza Yagibasan (alle Netphen), Katharina Hammerschmidt, Tatjana Hammerschmidt, Chantal Horn (alle Hilchenbach), Marie-Sophie Janson, Tami Klappert (beide Freudenberg), Nele Schmidt (Bad Laasphe) und Stella Tsakiridis (Olpe).

Abschied auf der einen Seite, Neuanfang auf der anderen: 26 junge Frauen und Männer sind am PBZ in die dreijährige Ausbildung gestartet. Geleitet wird der Kurs 148, der in einer Feierstunde am

„Stilling“ willkommen geheißen wurde, von Brigitte Brandes und Diana Gehrt. Die neuen Auszubildenden sind: Mera Abou Ali Azzam (Freudenberg), Bekhita Aliane, Lea-Sophie Dapprich, Anna Lena Eichhorn, Hindren Haji, Haneefa Khudher, Illia Kozlovski, Sarah Kühn, Lisa Leicher, Lana Markovic, Laura-Georgiana Niculescu, Laura Schöler, Nadiia Semekhina, Leyla Taibi (alle Siegen), Emine Bati, Sule Nesibe Bati, Andela Ciric, Yevhen Fedorov (alle Netphen), Adam Cseh, Annika Wolzenburg (beide Bad Berleburg), Alfred Gläser (Windeck), Shahd Khalifah, Elisabeth Rein (beide Kreuztal), Finya Koch (Herdorf), Dmytro Kapiievskyi (Burbach) und Farzaneh Malekzadeh (Erndtebrück). Anne Bach



26 Auszubildende sind am Pflegebildungszentrum der Diakonie in Südwestfalen in den Pflegeberuf gestartet. In einer kleinen Feierstunde am Diakonie Klinikum Jung-Stilling wurden sie begrüßt.

Spenden Das Evangelische Hospiz Siegerland in Siegen wie auch das Ökumenische Hospiz Kloster Bruche in Betzdorf erfahren bei ihrem Wirken für schwer kranke und sterbende Menschen breite Unterstützung – ob von Vereinen, Gruppen, Firmen oder Privatleuten.



Burkhard Kölsch (links) freute sich über den Besuch von Daniel Lorschach und Ingeborg Vitt vom Gemeindechor Niederschelden.



Je 1000 Euro für das Ev. Hospiz Siegerland und für das Marien Hospiz Eremitage überbrachten die Büschergrunder Strickfrauen.



Eine Spende der Schäfer Werke Gruppe über 7500 Euro überreichte Geschäftsführer Guido Klinkhammer (rechts) an Burkhard Kölsch.



Spendenübergabe im Evangelischen Hospiz Siegerland: Die „Treckerlichter“-Organisatoren Achim (links) und Paul-Gerhard Loos (rechts) mit Einrichtungsleiter Burkhard Kölsch.

Traktoren, Gesang und bunte Maschen

Schwere Maschinen, blinkende Lichter, laute Motoren: Seit Jahren locken die „Treckerlichter“ im Advent Schaulustige ins Heusling- und Fischbachtal. Aus dem Erlös der Aktion konnten die Organisatoren Achim und Paul-Gerhard Loos kürzlich 6250 Euro an das Ev. Hospiz Siegerland übergeben. Einrichtungsleiter Burkhard Kölsch zeigte sich begeistert von der Gemeinschaftsaktion und dankte den Brüdern Loos für diesen „unerwartet hohen Betrag“.

Das Geld soll dafür verwendet werden, den Eigenanteil zu stemmen, den das Hospiz erwirtschaften muss. Zudem stehen einige größere Ausgaben an. So sollen neue Betten und Nachtschränken für die zehn Gästezimmer angeschafft werden. Entsprechend dankbar ist man auch über die Unterstützung des Gemeindechores Niederschelden, der den Erlös aus seinem Adventskonzert gespendet hat. Mit stolzen 2000 Euro im Gepäck stateten Dirigent Daniel Lorschach und

die ehemalige Kassenführerin Ingeborg Vitt dem Hospiz einen Besuch ab. Ebenfalls 2000 Euro, die je zur Hälfte dem Ev. Hospiz Siegerland und dem Marien Hospiz auf der Eremitage in Wilnsdorf zugutekommen, stifteten die Büschergrunder Strickfrauen. Die fünf fleißigen Handarbeiterinnen um Hannelore Dangendorf haben in 15 Jahren bereits stolze 25 000 Euro für wohltätige Zwecke „erstrickt“.

Doch nicht nur von Vereinen und Gruppen wird das Hospiz unterstützt, sondern auch von einheimischen Unternehmen. So hat die Schäfer Werke Gruppe aus Neunkirchen die Einrichtung erneut mit einer großzügigen Spende bedacht, diesmal über 7500 Euro. Zur Übergabe kam Geschäftsführer Guido Klinkhammer persönlich auf den Rosterberg. Getreu der Maxime „Spenden statt schenken“ hatte man zu Weihnachten auf Kundenpräsente verzichtet und stattdessen mehrere gemeinnützige Organisationen in der Region bedacht. (stb/ts/daw)

Gemeinschaft erleben, Gutes tun

Es war ein gelungener Nachmittag im Advent am Ökumenischen Hospiz Kloster Bruche: Hunderte Besucher ließen es sich an der Klosterscheune zu Klängen der Brucher Valentins-Musiker und einer breiten Auswahl an Köstlichkeiten gut gehen. Viele Stunden waren Hospizteam und Förderverein im Einsatz – und am Ende hatten sich alle Mühen gelohnt: 2250 Euro landeten in den Spendenboxen. „Wir können gar nicht in Worte fassen, wie sehr wir uns freuen. Großer Dank an alle, die uns unterstützt haben“, resümierte Hospizleiterin Yasmin Brost.

te über das Jahr hinweg zu Lesungen und weiteren Veranstaltungen eingeladen und dabei Geld für gute Zwecke eingesammelt. Davon gingen nun 200 Euro nach Bruche. 500 Euro spendete die Betzdorfer Metzgerei Helmus, die auch die Klosterküche beliefert.

„Einen ganz großen Dank an alle, die uns hier unterstützt haben.“

Yasmin Brost
Hospizleiterin

Tatkräftig zum Gelingen beigetragen hatte auch die kfd Betzdorf-Bruche – zum einen mit Kuchenspenden, zum anderen mit einem kleinen Basar. Doch nicht nur die Katholische Frauengemeinschaft vor Ort brachte sich für das Hospiz in Betzdorf ein. Auch die kfd Birken-Honigsessen hat-

„Wir haben in der Weihnachtszeit auf Kundengeschenke verzichtet, um mit einer Spende etwas Gutes zu tun“, so Inhaber Herbert Kremer, der beim „Advent in der Klosterscheune“ gemeinsam mit Hospizleiterin Yasmin Brost bei den Valentinsmusikern musiziert hatte. Mit einer Spende über 1000 Euro



Viel los war beim „Advent in der Klosterscheune“ im Ökumenischen Hospiz Kloster Bruche. Zum Gelingen trug auch die kfd Betzdorf-Bruche mit bei, die bei einem kleinen Basar weihnachtliche Dekorationen anbot. Insgesamt brachte der Nachmittag 2250 Euro an Spenden ein.



Brigitte Loosen (Mitte) sammelte zu ihrem Geburtstag 1250 Euro für das Ökumenische Hospiz Kloster Bruche ein.



Agnes Kalkert und Martina Wagner (von links) von der kfd Birken-Honigsessen übergaben eine 200-Euro-Spende an Yasmin Brost.



Mit einer Spende in Höhe von 1000 Euro schauten die Dorfcafé-Damen aus Atzelgift im Ökumenischen Hospiz Kloster Bruche vorbei.

machte sich das Dorfcafé Atzelgift für das Hospiz stark. Jeden zweiten Dienstag im Monat findet das Dorfcafé in der Westerwald-Gemeinde statt. Dabei findet vor allem der von den Ehrenamtlichen selbstgebackene Kuchen stets großen Anklang. Ein Dank von Hospiz-Team und Förderverein ging ferner an die Betzdorferin Brigitte Loosen, die im Vorfeld ihres Geburtstag eine Bitte an ihre Gäste gerichtet hatte: Sie sollten auf Geschenke verzichten und stattdessen an den Förderverein des Hospizes spenden. Stolze 1250 Euro kamen auf diese Weise zusammen. (stb/daw)



FINDEN SIE 10 FEHLER im unteren Bild



Einblick in die ARZ-Praxis für Ergotherapie in Siegen-Eiserfeld.



Die Lösungen zu allen Rätseln finden Sie auf Seite 61.

► KNOBEL- FRAGEN ?

1 An einem Fluss steht ein Mann mit einem Wolf, einer Ziege und einem Kohlkopf. Der Mann möchte Wolf, Ziege und Kohlkopf mit einem Boot ans gegenüberliegende Ufer bringen. Ins Boot passen aber nur der Mann und ein weiterer Gegenstand. Wichtig ist, dass der Wolf nicht mit der Ziege und die Ziege nicht mit dem Kohlkopf alleine gelassen wird. In welcher Reihenfolge muss das Übersetzen erfolgen?

2 Was ist bei der Laus groß und beim Elefanten klein?

3 Wann fällt einem das Abnehmen am leichtesten?

4 Vor welchem Tag graut es dem U-Boot-Kapitän?

5 Als Ben gefragt wird, wie alt er ist, antwortet er: „In zwei Jahren werde ich doppelt so alt sein wie vor fünf Jahren.“ Wie alt ist Ben?



LIEBLINGSWITZE

DER POLIZIST ZUM AUTOFAHRER:
"IHR WAGEN IST VÖLLIG ÜBERLADEN. ICH MUSS IHNEN LEIDER DEN FÜHRERSCHEIN ABNEHMEN." –
"ABER DAS IST DOCH LÄCHERLICH, DER WIEGT DOCH HÖCHSTENS 50 GRAMM!"

Ein Facharzt für Akupunktur und ein Chirurg streiten sich. Brüllt der Akupunktur: „Sie sind ein ganz wüster Aufschneider!“ Darauf der Chirurg: „Ach Sie mit Ihren ewigen Sticheleien!“

EIN KLEINES VAMPIR-GEDICHT:
"BLUT IST GUT – LICHT NICHT."

Zwei ehemalige Schulfreunde sehen sich nach vielen Jahren wieder. Sagt der eine: „Ich habe einen Doktor in Pädiatrie.“ Darauf der andere: „Ach ja? Ich habe meinen Doktor in der Innenstadt.“



Zwei Brillenschlangen treffen sich. Fragt die eine: „Sag mal, wie geht es Dir denn?“ –
„Geht so. Erst seit ich vor Kurzem eine neue Brille bekommen habe, weiß ich, dass ich seit Jahren mit einem Gartenschlauch zusammengelebt habe!“

SUDOKU 数独

Normal

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

Schwierig

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

KREUZWORTRÄTSEL

Branntwein-sorte	Mutter von Salome	Stern-deuter Wallenstein	franzö-sisch: Osten	feiner Unterschied	englisch: Huhn	religiöse Bild-motive			griechi-sche Unheils-göttin	ver-greist	ältestes histori-sches Volk	italie-nischer Name des Ätna	starkes Fäulnis-gift	chem. Zeichen für Zinn	
9								zunächst einmal			11				
Präsenz	Zu-sammen-fassung		12					Frucht-ge-tränk	Gold-gewichte						
ad hoc, unge-plaut				austral. Hard-Rock-Band	Fremd-wortteil: Geburt	Miss-günstiger	griechi-scher Buch-stabe					Profes-sor im Ruhe-stand	Abk.: Druck-sache		
									Schub-stange	Wortteil: global					
italie-nischer Komponist †	Vorname Redfords	engl. Flächen-maß (Mz.)	13				Schlitten der Lappen (Mz.)	be-rühmte Leute (Kw.)				10			
hypno-tischer Zustand					italie-nischer Adria-hafen	Wett-kämpfer (Mz.)			5					„House of Cards“-Mimin, ... Campbell	
griech. Name der Aurora	2	kleinste Einhei-ten des Dramas	Kraftfah-erorgani-sation (Abk.)				latei-nisch: Luft			altes Reich in Mittel-amerika	mehr-sätziges Ton-stück				
Vogel-schwanz	taumeln	Weich-tier			15			Spiel beim Skat	Spiel-einsatz						
		8	EDV-Begriff (Abk.)			Betrug, Wucher	Gegen-teil von absolut								
				euro-päischer Insel-staat	mallorq. Tennis-star, Rafael ...				Schiffs-eigner	kurz für: eine					
tele-grafie-ren per Code	Folge von Worten	jedoch, während					austra-lischer Filmstar, Nicole ...	einer der Schuma-cher-Brüder						Schiffs-tacho-meter	
Wärme-spender (Mz.)	Fremd-wortteil: vier		16	Samen einer Öl-pflanze	Vorläu-fer der OSZE				TV-Mode-ratorin, Linda de						
		Braut-werber	Mund-sekret						7	Segel-flieger					
Offen-legung, Auf-deckung	Haupt-stadt von Albanien	abge-schrägte Kante		eine Diät (ugs.)				Jubelruf (... , ..., hurral!)		leichtes Beiboot	3				
				6	Frauen-name	smart (ugs.)								Vorname des Modells Bruni	
Pfeil in einem Wurf-spiel	Jäger-rucksack	US-Film-komödie (2012)		italie-nische Insel, Toskana	„Dach der Welt“				englische Rock-band, ... Purple	Fahrrad (franz.)					
			lauter Anruf	widerlich finden, sich vor etwas ...				eng-lisches Fürwort: sie	erste Sängerin		1				
Kohlen-wagen der Lok		amerika-nisches Gruß-wort			Initialen der Thurman	nicht jetzt, nachher									
			4	ausge-dehntes Früh-stück				14	fair, ehrlich						
waage-rechte Segel-stange				Speise-säle						polyne-sisches Segel-boot					
raetselstunde.com															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Viel los im Haus Obere Hengsbach

Gemeinschaft In den Einrichtungen der Diakonischen Altenhilfe Siegerland ist immer einiges los. So auch im Haus Obere Hengsbach in Siegen. Dort wurde gebastelt, Karneval gefeiert und beim Auftritt eines Chores kräftig mitgesungen. Zudem durfte sich der Förderverein über großzügige Spenden freuen.



Ob Taschen, Körbe, Schutzengel, Deko für den Garten oder Babytücher: Monatelang haben Bewohner gestrickt, gebastelt und genäht. Die Kreativarbeiten wurden im Foyer ausgestellt und auf Anfrage verkauft. Den Erlös über 130 Euro überreichten Marianne Müller (rechts) und Rosa-Maria Müller-Reitz (Mitte) an Andrea Jung von Förderverein.



Gute Stimmung herrschte im Haus Obere Hengsbach natürlich auch in der närrischen Zeit. Der Karneval wurde mit großem Prunk gefeiert. Die Funkengarde vom Käner Karneval Club brachte die Bewohner in die richtige Laune. Danach ging die große Party bei leckeren Berlinern, Kaffee und fruchtigem Fanta-Flip richtig los.



Wie vielseitig die Arbeit in einem Seniorenheim ist, darüber haben sich Schüler des Weiterbildungskollegs Siegen mit Experten und Mitarbeitern im Haus Obere Hengsbach ausgetauscht. Der Besuch ist Bestandteil von „Fit for Care“, einem Kurs für neuzugewanderte Migranten, die an einer Pflegeausbildung interessiert sind.



Waffelbacken zur Siegener Lichterfahrt: Die Aktion in der Vorweihnachtszeit war ein voller Erfolg. Im Haus Obere Hengsbach wurden die Spendenschecks über je rund 610 Euro an den Förderverein der Einrichtung sowie an die DRK-Kinderklinik übergeben.

Musikalische Neujahrsgrüße überbrachte der Weißtaler Frauenchor „Melodia“ den Senioren im Haus Obere Hengsbach. In der Einrichtung der Diakonischen Altenhilfe Siegerland stand dabei die Botschaft „Du bist nicht allein“ im Vordergrund. Zu Gehör kamen Lieder, die Mut machen und dazu einladen, das Leben aus anderen Augen und einer neuen Perspektive zu betrachten. Gesungen wurde dabei für und auch mit den Bewohnern.





Christel Hahn (rechts) war inklusive ihrer Ausbildung 33 Jahre lang als Pflegefachfrau am Diakonie Klinikum tätig. Als Pflegetrainerin leitet sie seit zwölf Jahren den Kurs „Mit Demenz umgehen lernen“. Christiane Wallmeroth arbeitet als Pflegefachfrau auf der Station für Gynäkologie und gynäkologische Onkologie im Diakonie Klinikum Jung-Stilling in Siegen. Im „Kurs für häusliche Pflege“ schult sie als Pflegetrainerin die Teilnehmer.

Schulung Ob aufgrund von hohem Alter oder einer demenziellen Erkrankung: Immer häufiger wird die Pflege eines Menschen zur Aufgabe von Familienmitgliedern. Um genau sie zu stärken, bieten das Fortbildungszentrum der Diakonie in Südwestfalen und das Diakonie Klinikum in Kooperation mit der Gesundheitskasse AOK Nordwest die Möglichkeit, kostenfrei an Schulungen im Bereich „Familiale Pflege“ teilzunehmen.

Hilfe für Helfende im Pflegealltag zu Hause

Ein chirurgischer Eingriff, eine chronische Erkrankung, der natürliche Alterungsprozess: Wer seinen Angehörigen zu Hause pflegt, erfüllt ihm den Wunsch, in seiner gewohnten Umgebung zu bleiben. Zugleich ist es eine Aufgabe, die den Pflegenden Zeit, Kraft, Geduld und Organisation abverlangt. Um sie zu unterstützen, gibt es am Fortbildungszentrum der Diakonie in Südwestfalen die Möglichkeit, sich kostenfrei in der Schulung „Mit Demenz umgehen lernen“ und im „Kurs für häusliche Pflege“ praxisnahe Hilfe einzuholen.

Die Pflegefachkräfte Christel Hahn und Christiane Wallmeroth haben sich von 2010 bis 2013 an der Uni Bielefeld berufsbegleitend zu Pflegetrainerinnen weitergebildet. Birgit Schmid von der Pflegeüberleitung im Diakonie Klinikum Jung-Stilling in Siegen hat ebenso die Qualifikation und hatte sich

vor gut 15 Jahren dafür eingesetzt, das Programm „Familiale Pflege“ am Diakonie Klinikum einzuführen. Zu dieser Zeit waren Christiane Wallmeroth und

„Wir wollen den Teilnehmern helfen, dass sie ihre Rolle als Pflegenden finden und sich darin zurechtfinden.“

Christiane Wallmeroth
Pflegefachfrau

Christel Hahn noch am ehemaligen Krankenhaus Kredenbach tätig, bis sie 2018 ans Diakonie Klinikum Jung-Stilling in Siegen „umzogen“. Die Schulung „Mit Demenz umgehen lernen“ und der „Kurs für häusliche Pflege“ finden ein bis zweimal pro Quartal in kleinen Kursen mit jeweils maximal sieben Teilnehmern statt. Neben bestimmten Themeninhalten gehen Christel Hahn

und Christiane Wallmeroth auch auf die individuellen Fragen, Wünsche und Anliegen der Kursbesucher ein. Christel Hahn sagt: „Unser Ziel ist es, die Teilnehmer in ihrem täglichen Tun zu stärken, um sowohl für sie als auch für den zu pflegenden Menschen ein gutes Leben zu ermöglichen.“ Ursprünglich entwickelt wurde das Modellprojekt „Familiale Pflege“ von der Universität Bielefeld. Gefördert wurde es von der AOK Rheinland/Hamburg und AOK Nordwest. 2019 wurden die Inhalte in die Regelversorgung überführt. Seit 2010 besteht die Kooperation des Diakonie Klinikums mit der Gesundheitskasse und der Uni Bielefeld. Die Teilnahme an den Schulungen ist für jeden möglich, der einen erkrankten und/oder pflegebedürftigen Menschen zu Hause begleitet und pflegt. Ebenso sind an Pflege interessierte Menschen eingeladen sowie jene, die in der Nachbarschaftshilfe tätig werden möchten.

Kurs für häusliche Pflege

„Den Teilnehmern dabei helfen, dass sie ihre Rolle als Pflegenden finden und sich darin zurechtfinden.“ So beschreibt Christiane Wallmeroth, was für sie im „Kurs für häusliche Pflege“ wichtig ist. Zu den Grundthemen zählen unter anderem, wie ein pflegebedürftiger Mensch bewegt und mobilisiert wird, wie die Pflege bei Bettlägerigkeit verrichtet wird, wie Angehörige ein Pflegenetzwerk aufbauen können und welche Hilfsmittel es gibt. Die zunehmende Immobilität mit den verbundenen Risiken, die Finanzierung der Pflege und der Umgang mit der oft belastenden Situation sind ebenso Themen in den Kleingruppen. Zu vermitteln, dass die Pflegenden nicht allein sind, ist für Christiane Wallmeroth ein ganz maßgebender Aspekt: „Die Pflege eines Angehörigen ist oft körperlich und emotional belastend. Doch diese Menschen müssen diese Aufgabe nicht alleine

meistern. Es gibt viele Hilfsangebote.“ Die Pflegetrainerin verweist unter anderem auf die Pflegeversicherung, die bestimmte Leistungen und finanzielle Hilfen bietet. Unterstützung gibt es zudem von ambulanten Pflegediensten, Entlastungsdiensten und lokalen Pflegeberatungsstellen. „All das sind Themen, über die wir sprechen können.“ Neben einem theoretischen Teil besteht der „Kurs für häusliche Pflege“ auch aus praktischen Elementen. Christiane Wallmeroth nutzt dafür die technischen Möglichkeiten und das Mobiliar vor Ort im Fortbildungszentrum. Ob die Grundpflege durchführen, einen pflegebedürftigen richtig im Bett lagern oder rückschonendes Arbeiten – die Teilnehmer können an einem Patientenbett die richtigen Handgriffe erlernen. Die Kurse für die häusliche Pflege finden ein bis zweimal in jedem Quartal an drei aufeinanderfolgenden Diensten von jeweils 16 bis 19.30 Uhr statt.

Kurs „Mit Demenz umgehen lernen“

Im Programm „Familiale Pflege“ nimmt das Thema Demenz einen besonderen Schwerpunkt ein. Pflegetrainerin Christel Hahn vermittelt im Kurs „Mit Demenz umgehen lernen“ einen verstehenden Zugang zu der Erkrankung und erarbeitet nützliche Tipps mit den Teilnehmern. „Menschen mit Demenz haben eine andere Wahrnehmung. Ich schule die Teilnehmer darin, wie sie mit der zu pflegenden Person so umgehen können, dass es beiden Seiten gut geht.“ Die Kurse starten mit einer Vorstellungsrunde. Es gibt Wissenswertes

zur Erkrankung und zu medizinischen Aspekten. Mit zu den Inhalten zählt die Biografiearbeit. „Die Stärkung der Identität hilft dem an Demenz erkrankten Menschen dabei zu wissen, wer er ist. Zugleich können Pflegenden per Biografiearbeit die Bedürfnisse des Betreuten besser verstehen“, so Christel Hahn. Was die Person immer gerne gemacht hat, was sie erlebt hat und woher sie kommt, sind hier zentrale Gesichtspunkte. Ein weiteres Thema ist die Kommunikation. „Wichtig ist für die Pflegenden beispielsweise, dass sie Konfrontationen meiden, keine langen Sätze formulieren und keine komplizierten Fragen stellen.“ Die Pflegetrainerin nennt ein Beispiel: Ein an Demenz erkrankter Mann greift zu seiner Aktentasche und macht sich auf den Weg zur Arbeit – so, wie er es aus der Zeit vor seiner Erkrankung gewohnt war. „Hier hektisch einzugreifen und den Mann davon zu überzeugen, dass das jetzt gar nicht seine Aufgabe ist, ist kontraproduktiv.“ Laut der Pflegetrainerin wäre es hilfreicher, sich in die Person hineinzufühlen und etwa zu sagen: „Ich sehe, dass du immer gerne zur Arbeit gegangen bist. Ich mag meine Arbeit auch sehr. Lass uns nun bei einer Tasse Kaffee mal darüber sprechen.“ Auf diese Weise kann es gelingen, auf eine andere Handlung hinzulenken und die Person in Ruhe von ihrem ursprünglichen Vorhaben abzubringen.

Wie im „Kurs für häusliche Pflege“, spielt auch hier das Thema Pflegenetzwerk eine zentrale Rolle. Die Kurse „Mit



Ein Schwerpunkt im Programm der familialen Pflege ist der „Kurs für häusliche Pflege“. Christiane Wallmeroth (Mitte, stehend) bringt den Teilnehmern unter anderem näher, wie sie einen pflegebedürftigen Menschen mobilisieren und ihn bei Bettlägerigkeit pflegen.

Demenz umgehen lernen“ finden einmal bis zweimal in jedem Quartal an drei aufeinanderfolgenden Tagen (Donnerstag bis Samstag) statt. An den ersten beiden Tagen läuft die Schulung von 16 bis 19.30 Uhr und an Tag drei von 9 bis 12.30 Uhr.

Pflegetrainings im Krankenhaus

Auf der Station für Geriatrie (Altersmedizin) im Diakonie Klinikum Jung-Stilling in Siegen haben sich individuelle Pflegetrainings im Krankenhaus etabliert. Angehörige haben die Möglichkeit, bereits während des Krankenhausaufenthaltes des Patienten individuell am Patientenbett geschult zu werden.

So können sie schon frühzeitig sichere Handgriffe erlernen. Weiterführende Einzelschulungen im häuslichen Umfeld der Pflegebedürftigen sind unter bestimmten Voraussetzungen möglich. Auch im Hinblick auf nicht-geriatrische Patienten können Angehörige Kontakt zum Sozialdienst im Diakonie Klinikum aufnehmen. Erreichbar ist Birgit Schmid unter Telefon 0271 333 40363.

Positive Feedbacks der Teilnehmer

„Die drei Tage taten richtig gut.“ „Jetzt weiß ich, wie ich Brücken bauen kann, um mich selbst zu entlasten.“ Es sind Sätze wie diese, die Christel Hahn und Christiane Wallmeroth nach Abschluss

der Kurse von den Teilnehmern oft zu hören bekommen. Für die Pflegetrainerinnen ist das eine Bestätigung dafür, dass sie seit nunmehr zwölf Jahren etwas Wichtiges tun.

Frank Fehlauer, der das Fort- und Pflegebildungszentrum an der Sieger Virchowstraße leitet und dort die Räumlichkeiten für die Schulungen zur Verfügung stellt, erlebt ebenso Dankbarkeit: „Schon bei den Anmeldungen zu den Kursen hören wir oft heraus, wie froh die Menschen über die Möglichkeit sind, Hilfe zu bekommen, Entlastung zu erfahren und mit Gleichgesinnten in den Austausch zu gehen.“ Blazanka Sokolova

Kurse für Jedermann

An den Kursen im Programm „Familiale Pflege“ kann jeder Interessierte teilnehmen. Voraussetzung ist es nicht, dass die von dem Teilnehmer zu pflegende Person Patient des Diakonie Klinikums ist oder war. Die kostenfreien Kurse finden im Fortbildungszentrum der Diakonie in Südwestfalen, Virchowstraße 13, 57074 Siegen, statt. Termine werden über die örtlichen Medien (Zeitungen,

Online-Nachrichtenportale) bekannt gegeben. Zudem sind die Kurstermine auf der Homepage des Fortbildungszentrums in der Fortbildungsbroschüre zu finden unter www.diakonie-sw.de/jobs-karriere/fortbildungszentrum. Anmeldungen erfolgen unter Telefon 0271 333 6481 oder per E-Mail an fortbildung@diakonie-sw.de. Für individuelle Schulungen im Krankenhaus melden sich Interessierte bei

Birgit Schmid vom Sozialdienst des Diakonie Klinikums Jung-Stilling unter Telefon 0271 333 40363. Wer im Diakonie Klinikum Bethesda in Freudenberg vor Ort einen Ansprechpartner zum Projekt „Familiale Pflege“ sucht, kann sich an Daniela Beckmann von der Pflegeüberleitung wenden unter der Telefonnummer 02734 279 4735 oder per E-Mail an daniela.beckmann@diakonie-sw.de.

Nächste Termine

Kurs „Mit Demenz umgehen lernen“ (dreitägiger Kurs von Donnerstag bis Samstag)

**donnerstags und freitags: 16 bis 19.30 Uhr
samstags: 9 bis 12.30 Uhr**

- 12. bis 14. Juni 2025
- 17. bis 19. Juli 2025
- 18. bis 20. September 2025
- 16. bis 18. Oktober 2025
- 13. bis 15. November 2025

„Kurs für häusliche Pflege“ (drei Dienstage pro Kurs)

Immer dienstags von 16 bis 16.30 Uhr

- 20. und 27. Mai, 3. Juni 2025
- 8., 15. und 22. Juli 2025
- 16., 23. und 30. September 2025
- 14., 21. und 28. Oktober 2025

Närrischer Besuch bei der Diakonie



Karneval Bunt war's, fröhlich war's – und so mancher wird noch lange daran zurückdenken: Mitten in der heißen Karnevalsphase hielt das Prinzenpaar aus Kaan-Marienborn im ARZ Siegbogen in Weidenau und im Diakonie Klinikum Bethesda in Freudenberg Hof. Hier wie dort hatte der närrische Besuch persönliche Gründe.

Im ARZ Siegbogen freuen sich Praxisleiter Daniel Rau (links) und sein Kollege Felix Jäger über die Orden, die ihnen das KKC-Prinzenpaar Lisbeth I. und René I. überreichten.

Wenn in der Physiotherapie geschunkelt wird und im Krankenhaus das Funkenmariechen tanzt – dann hat die närrische Zeit ihren Siedepunkt erreicht. So geschehen im Ambulanten Rehasentrum Siegbogen in Weidenau und im Diakonie Klinikum Bethesda in Freudenberg: Dort gab sich einen Tag nach Altweiber das Prinzenpaar aus Kaan-Marienborn die Ehre. Der Besuch in den Einrichtungen der Diakonie in Südwestfalen kam

nicht von ungefähr, denn zu beiden Häusern haben die Käner Tollitäten einen persönlichen Bezug: Prinzessin Lisbeth I., die im „echten Leben“ Anna Elisabeth Eppe heißt, sitzt im Rollstuhl und ist seit 2003 Patientin im ARZ Siegerland wie auch im ARZ Siegbogen. Ihr Prinzgemahl René I. wiederum ist langjähriger Mitarbeiter der Diakonie und seit 2017 als Haustechniker im „Bethesda“ tätig. Für das Prinzenpaar war es daher „ein Herzensanliegen, den Menschen dort Danke zu

sagen und unsere Freude mit ihnen zu teilen“. Begleitet von einer kleinen Abordnung hielten die närrischen Oberhäupter zunächst Einzug im Rehasentrum in Weidenau. Im Gepäck: kölsche Lieder, gute Laune, süße Leckereien für das neunköpfige Physio-Team und eine Überraschung. Unter dem Motto „ARZ hält Lisbeth I. fit“ gab es je einen Orden für Praxisleiter Daniel Rau und für Felix Jäger – bei beiden Therapeuten ist Anna Eppe seit Jahren in Behandlung. Ein Büttchen von der Prinzessin gehörte da freilich auch dazu.

Danach ging's mit großer Entourage weiter ins „Bethesda“. Hier gab es einen stimmungsvollen Empfang für das Prinzenpaar, das auch nach Freudenberg nicht mit leeren Händen angereist war, sondern 200 Berliner für Personal und Patienten geordert hatte. Verwaltungsdirektor Jan Meyer hieß die Narrenschar willkommen und erhielt im Gegenzug ebenfalls einen Orden. Richtig rund ging's dann beim Auftritt von Solomariechen Zoe, die im Krankenhaus-Foyer einen flotten Tanz aufs Parkett legte. Und so wird man im „Bethesda“ wie auch im ARZ in Weidenau den närrischen Besuch des KKC noch lang über den Aschmittwoch hinaus in Erinnerung behalten. Daniel Weber



Im Diakonie Klinikum Bethesda in Freudenberg stieß das Prinzenpaar des Käner Karneval Clubs mit den Kollegen von René I. an, der im „echten Leben“ in der Haustechnik des Krankenhauses arbeitet.

Abschied vom Kreißsaal nach knapp 45 Jahren

„Guter Geist“ der Geburtshilfe: Annelie Busch-Blach gab ihren Ausstand

Als „guter Geist“ ist Annelie Busch-Blach in der Klinik für Geburtshilfe und Pränatalmedizin des Diakonie Klinikums Jung-Stilling in Siegen bekannt. Mit einem kulinarischen Stelldichein im Bistro der Abteilung feierte die Servicekraft nun ihren Ausstand. Knapp 45 Jahre lang war sie am Rosterberg tätig.

Der 1. Februar 1980 war der erste Arbeitstag von Annelie Busch-Blach im Diakonie Klinikum. Unzählige Mütter und Neugeborene, Hebammen, Pflegekräfte und Mediziner hat die Neu-Rentnerin im Laufe ihrer beruflichen Laufbahn kennengelernt und begleitet. „Du warst immer wie eine Mama für uns, mit der wir alle großgeworden sind“, brachte es Chefärztin Dr. Flutura Dede



beim Abschied auf den Punkt. Und weiter: „Wir sind sehr traurig, dass du nun gehst – aber du hast es dir verdient.“

Annelie Busch-Blach selbst wollte in ihrer kleinen Feierstunde gar keine großen Worte verlieren. Sie verwöhnte ihre Gäste dafür mit einem reichhaltigen Büfett. Und so ganz möchte sie „ihrer“ Abteilung auch nicht den Rücken kehren. Ehrenamtlich wird sie das Team im vierten Stock des „Stillings“ weiterhin unterstützen. (stb)

Knapp 45 lang war Annelie Busch-Blach (Mitte) „die gute Seele“ des Kreißsaals. Von Hebammenleitung Bianka Bienerth und dem ehemaligen Pflegedirektor Sascha Frank wurde sie in den Ruhestand verabschiedet.

Birgit Zöller ist seit vier Jahrzehnten im Dienst

Kollegen der Personalabteilung überraschen Jubilarin mit einer Feierstunde



Für ihre 40-jährige Betriebszugehörigkeit gab es für Birgit Zöller Gratulationen von Geschäftsführer Dr. Josef Rosenbauer (beide vorne, Mitte) und ihren Kollegen aus der Personalabteilung der Diakonie in Südwestfalen.

Seit 40 Jahren ist sie Teil der Diakonie in Südwestfalen – auf diese Zeit blickte nun Birgit Zöller zurück. In den vier Jahrzehnten war die Jubilarin in ganz

unterschiedlichen Bereichen des Unternehmens beschäftigt. Nach dem Abitur startete sie ihre Ausbildung zur medizinisch-kaufmännischen Assistentin,

die sie 1984 abschloss. 1985 begann sie ihren Dienst als Bibliothekarin in der Pathologie am Diakonie Klinikum Jung-Stilling in Siegen. 1991 wechselte sie in die Leistungsabrechnung des Krankenhauses, wo sie als Verwaltungsangestellte tätig war. 2001 schloss Birgit Zöller ihre Fortbildung zur Krankenhausbetriebswirtin ab.

Seit 2002 arbeitet sie als Sachbearbeiterin in der Personalabteilung der Diakonie in Südwestfalen. Ob Lohnabrechnungen erstellen oder Führungskräfte in Personalfragen unterstützen – zahlreiche organisatorische und administrative Aufgaben zählen zu ihren Tätigkeiten. Birgit Zöller ist Bereichsleiterin der Arbeitszeiterfassung und mitverantwortlich für die Betreuung von Auszubildenden. Da wundert es nicht, dass ihre Kollegen sie aufgrund ihrer Erfahrung schätzen und gerne um Rat fragen. Zu ihrem Dienstjubiläum wurde Birgit Zöller vom Kollegium mit einer kleinen Feierstunde überrascht. Geschäftsführer Dr. Josef Rosenbauer bedankte sich für ihre langjährige Treue zum Unternehmen und überreichte der Jubilarin einen Blumenstrauß. (sok)

Mit großem Dank in den Ruhestand

Diakonie Klinikum würdigt drei Mitarbeiterinnen für jahrzehntelangen Einsatz

Jahrzehntelange Treue zu ein und demselben Unternehmen – das hat in der heutigen Zeit zunehmend Seltenheitswert. Am Diakonie Klinikum in Siegen wurden nun drei verdiente Fachpflegekräfte nach mehr als 40 und 30-jähriger Tätigkeit im Ev. Jung-Stilling-Krankenhaus in den Ruhestand verabschiedet.

Für Carmen Wallmeroth begann ihre Zeit im „Stilling“ 1982 auf der damaligen Station 6 Süd. Als gelernte Krankenschwester ging es für sie bereits im Jahr darauf in den HNO-OP, der später in den Zentral-OP integriert wurde. 2004 wechselte Carmen Wallmeroth dann in den urologischen und gynäkologischen OP, der ebenfalls zum Zentral-OP gehört. In dieser Zeit erwarb sie die Fachweiterbildung für den Operationsdienst, arbeitete dort mit viel Engagement und großer Kompetenz und



Nach mehr als 40 Jahren am Diakonie Klinikum Jung-Stilling wurde Carmen Wallmeroth (rechts) im Kreise ihrer Kolleginnen (von links) Manuela Scherz (Fachbereichsleitung Gynäkologie/Urologie), Bettina Müller, Carmen Kurth verabschiedet.

In diesem Bereich war auch Gabriele Grabolle seit 1992 durchgängig tätig. Beide Kolleginnen absolvierten am Ev. Jung-Stilling-Krankenhaus ihre Fachweiterbildung in der Intensiv- und Anästhesiepflege.

Zur Verabschiedung gab es für die scheidenden Mitarbeiterinnen Blumen, Präsente von den Kolleginnen und Kol-

legen und natürlich Worte des Dankes. Brigitte Reber (Leitung Zentral-OP) gab dem Trio auch im Namen der Geschäftsführung die besten Wünsche für den neuen Lebensabschnitt mit auf den Weg: „Wir sprechen Ihnen großen Dank aus für Ihre Verbundenheit und für Ihr Engagement, das Sie über Jahrzehnte eingebracht haben, und wünschen Ihnen für die Zukunft alles Gute.“ (daw)



Carmen Wallmeroth bekam zum Eintritt in die Rente die passenden Socken geschenkt.

wurde nicht zuletzt deshalb von allen Kolleginnen und Kollegen geschätzt.

Gleiches gilt für Cornelia Nauheim und Gabriele Grabolle, die nach 44 beziehungsweise 33 Jahren am Diakonie Klinikum nun ihren Ausstand feierten. Cornelia Nauheim begann 1981 ihre Ausbildung zur Krankenschwester am „Stilling“. Anschließend war sie zunächst im Neuro-OP beschäftigt, bevor sie in die Anästhesiepflege wechselte.



Glückwünsche zum Eintritt in den Ruhestand gab es auch für Cornelia Nauheim (links) und Gabriele Grabolle, die 44 beziehungsweise 33 Jahre lang Krankenschwestern im „Stilling“ waren.



Guido Müller (rechts) und Erika Fiebig vom Metality-Chapter Sauerland übergaben Einrichtungsleiter Carsten Dax im Café Patchwork Schlafsäcke und Isomatten für wohnungslose Menschen.

Schlafsack-Spende ans Café Patchwork Metal-Fans spenden für Wohnungslose

Eine Lieferung mit Schlafsäcken und Isomatten erreichte das Café Patchwork, den Siegener Tagesaufenthalt der Wohnungslosenhilfe der Diakonie Soziale Dienste. Spender war der Verein Metality, der deutschlandweit zu Spenden für Schlafsäcke und Isomatten für wohnungslose Menschen aufgerufen hatte. „Ein zentrales Motto von uns Metalheads ist es, dass wir denen helfen, die im Moshpit, also im Strudel des Lebens gestraucht sind“, betonten Guido Müller und Erika Fiebig vom Metality-Chapter Sauerland bei der Übergabe.

Carsten Dax, Leiter des Dienstezentrums für Wohnungslose, zeigt sich erfreut über das Engagement der Metal-Fans: „Die Schlafsäcke werden von unseren Gästen dankbar angenommen.“ Im Rahmen der diesjährigen Spendenaktion kam genug Geld zusammen, um davon

zweimal 666 Schlafsäcke und erstmals auch Isomatten zu kaufen und an Einrichtungen der Wohnungslosenhilfe zu verteilen. Erwachsen ist die Aktion aus der Tradition, nach Open-Air-Konzerten die Schlafsäcke der Besucher einzusammeln und zu spenden. „Als dann durch Corona keine Festivals mehr stattfinden durften, wurde beschlossen, stattdessen zu Spenden für Schlafsäcke aufzurufen“, erklärt Erika Fiebig. Das Café Patchwork öffnet an 365 Tagen im Jahr seine Türen für Bedürftige. Hier erhalten sie ein warmes Mittagessen, haben die Möglichkeit zu duschen, Wäsche zu waschen und nebenan auch die Sozialberatung in Anspruch zu nehmen. „Diese wichtige Arbeit können wir nur leisten, weil es Menschen gibt, die uns unterstützen“, so Dax, „mit Sachspenden wie diesen, aber auch finanziell oder durch ehrenamtliche Mitarbeit.“ (ts)

Winterfeste im Seniorenstift Elim

Gleich drei Winterfeste – eines auf jedem Wohnbereich – wurden im Seniorenstift Haus Elim in Bad Laasphe-Oberndorf gefeiert. In entspannter Atmosphäre genossen Bewohner, Mitarbeitende und Angehörige das besondere Angebot. Leckeres Essen und gute Musik: Darauf konnten sich alle Gäste freuen. Für die musikalische Gestaltung konnte auf jedem Wohnbereich eine andere Formation gewonnen werden. Mit dabei waren der Kirchenchor Erndtebrück (Leitung: Helmut Krumm), der Männergesangsverein „Erholung“ (Leitung: Andre Braun) sowie der Frauenchor



Gesellig, musikalisch und gemütlich ging es zu bei den Winterfesten im Seniorenstift Haus Elim. Unter anderem sorgte dort der Frauenchor Bad Laasphe-Banfe für beste Unterhaltung.

Bad Laasphe-Banfe (Leitung: Katja Kaiser). Zudem lud Gerda Höse mit ihrem Schifferklavier zum Mitsingen ein. Den geistlichen Impuls lieferte Pfarrer Oliver Lehnndorf mit einer Andacht. „Win-

Wenn der Tod die Familie trifft

Unfall, Erkrankung oder Suizid: Gründe, warum Kinder ihre Eltern verlieren, gibt es einige. Wie man Kindern und Jugendlichen helfen kann, solch einen Schicksalsschlag zu bewältigen, darüber klärte Meike Johann beim Siegener Forum Gesundheit, organisiert von der Selbsthilfekontaktstelle der Diakonie in Südwestfalen auf. Johann ist Mitarbeiterin des Beratungszentrums „Hörst du mich?“ des Caritasverbandes Siegen-Wittgenstein und leistet mit ihren Kolleginnen Unterstützung, um Familien vor und nach dem Tod eines Elternteils zu stabilisieren. Ferner bildet das Team ehrenamtliche Familienbegleiter aus.

Wenn ein Elternteil schwer erkrankt, stelle dies das Leben von Familien häufig komplett auf den Kopf, so Johann. Für Kinder sei dies sehr belastend: „Sie sind sensibel, versuchen durch angepasstes Verhalten, eigene Sorgen von den Eltern fernzuhalten.“ Eltern wiederum neigten oft dazu, die Belastung der Kinder zu unterschätzen – mit fatalen Folgen: „Kinder entwickeln nicht selten Verhaltensauffälligkeiten, Angststörungen oder eine Depression.“ Johann rät daher zu einem offenen, ehrlichen Umgang. Auch könnten altersgerechte Bücher und kostenlose Apps bei der Trauerarbeit helfen. (stb)

AUFLÖSUNG

Bilderrätsel



Knobelfragen

- 1 Der Mann bringt die Ziege hinüber und kommt alleine wieder zurück. Dann fährt er mit dem Wolf ans gegenüberliegende Ufer, nimmt aber die Ziege zunächst wieder mit. Nun fährt er mit dem Kohlkopf auf die andere Seite, kehrt allein wieder zurück und nimmt zu guter Letzt erneut die Ziege mit hinüber.
- 2 Der Buchstabe „L“.
- 3 Wenn das Telefon klingelt.
- 4 Vor dem Tag der offenen Tür.
- 5 Ben ist zwölf Jahre alt.

Kreuzworträtsel

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

VOGELGEZWITSCHER

Sudoku normal

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

Sudoku schwierig

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



Einfach tierisch

Mäuschen ist ein Genießer. Wird es draußen freundlicher, so ruht der Kater auf der Sonnenseite des Lebens – und zwar am liebsten mitten auf dem Terrassentisch des August-Hermann-Francke-Hauses in Bad Laasphe. Bevor Mäuschen vor elf Jahren rund um die Einrichtung der Eingliederungshilfe der Diakonie Soziale Dienste sein neues Zuhause gefunden hatte, markierte Katze Chicco dort ihr Revier. Täglich wird sie von Bewohnerin Gerlinde Sachs gefüttert. Chicco ist eher zurückhaltend, versteht sich aber so gut mit Mäuschen, dass beide in einem von Bewohnern und Mitarbeitenden selbstgebauten Katzenhaus schlafen.





Die Klinik für Geburtshilfe und Pränatalmedizin am Diakonie Klinikum wurde erneut mit dem Zertifikat „Qualifizierte Ultraschall-Weiterbildung“ ausgezeichnet. Spezialistinnen auf dem Gebiet sind Chefärztin Dr. Flutura Dede (vorne rechts) und Oberärztin Dr. Senem Elena Alsat-Krenz (links).

Ultraschall-Zertifikat bestätigt Auszeichnung für Geburtshilfe und Pränatalmedizin

Höchstes Niveau in Sachen Patientinnen-Sicherheit und Ausbildungschancen: Die Klinik für Geburtshilfe und Pränatalmedizin am Diakonie Klinikum Jung-Stilling in Siegen wurde erneut mit dem Zertifikat „Qualifizierte Ultraschall-Weiterbildung“ ausgezeichnet.

Ein vorgeburtlicher Ultraschall ist schonend und liefert nahezu exakte Ergebnisse. Die Bilder richtig zu lesen, erfordert allerdings besondere Erfahrung und regelmäßige Fortbildung. Für ihre hervorragende Ultraschallausbildung hat die Geburtshilfe und Pränatalmedizin des Diakonie Klinikums Jung-Stilling in Siegen erneut das Zertifikat „Qualifizierte Ultraschall-Weiterbildung“ von der Deutschen Gesellschaft für Ultraschall in der Medizin (DEGUM) erhalten. Laut aktueller DEGUM-Liste sind in Deutschland lediglich elf Abteilungen und Zentren der Sektion Gynäkologie und Geburtshilfe zertifiziert. „Unser Ziel ist es, junge Ärzte auf dem Gebiet der Ultraschalldiagnostik bestmöglich auszubilden“, betont Chefärztin Dr. Flutura Dede. Hierzu wird mit einem klinikinternen Ausbildungslehrplan für junge Kollegen gearbeitet.

Das Zertifikat der DEGUM bescheinigt Dede und Oberärztin Dr. Senem Elena Alsat-Krenz eine strukturierte und qualitativ hochwertige Ärzteausbildung.

Beide besitzen den DEGUM-II-Status. Dies weist die Medizinerinnen als Spezialisten auf dem Gebiet der Ultraschalldiagnostik in der Schwangerschaft aus.

Zusätzlich hält das „Stilling“ eine moderne Ausstattung vor. Das neueste Ultraschallgerät etwa ist dazu in der Lage, hochauflösende Aufnahmen von Herz oder Gefäßen des Ungeborenen zu liefern. „Damit sind wir beispielsweise in der Lage, Herz und Gefäße des Kindes zu untersuchen und eine Mangelversorgung auszuschließen“, erklärt Dede. Laut der Chefärztin sind praktische Erfahrungen im täglichen Klinikbetrieb besonders wichtig für eine qualitativ gute Ausbildung und die Fähigkeit, Bilder richtig auswerten zu können. „Die Ultraschall-Ausbildung ist ein lebenslanger Prozess“, so Alsat-Krenz.

Von den hohen Qualitätsstandards profitieren insbesondere die Patientinnen: Viele von ihnen kommen aufgrund einer Risikoschwangerschaft ins „Stilling“. Etwa mit einer Mehrlingsschwangerschaft oder dem Vorliegen von Diabetes oder einer Mangelversorgung. Die Klinik für Geburtshilfe und Pränatalmedizin betreut das gesamte Spektrum der Geburtshilfe. Weiterhin besteht eine überregionale Sprechstunde für Risikoschwangere. (stb)

Wenn es einfach immer weh tut

„Chronische Schmerzen“:
Selbsthilfegruppe
gründet sich in Siegen

„Stellen Sie sich vor, Ihr großer Zeh wird in einen Schraubstock gepresst, den man langsam immer fester zudreht. Und dann bleibt der Schmerz. Das macht Sie wahnsinnig“, so beschreibt Caroline B. (Name geändert) ihre Situation. Die 62-Jährige leidet seit knapp vier Jahren an chronischen Schmerzen. Gemeinsam mit der Selbsthilfekontaktstelle der Diakonie in Südwestfalen möchte sie einen Gesprächskreis gründen, in dem sich Betroffene austauschen können.

Die Leidensgeschichte von Caroline B. begann damit, dass ihr linker Fuß plötzlich rot anlief. „Erstmal habe ich sonst nichts gemerkt. Ich dachte, das geht schon wieder von alleine weg“, erinnert sich die Siegelerin. Aber dem war nicht so. Vier Wochen nach der Verfärbung kamen die Schmerzen. Und sie blieben bis zum heutigen Tag. Kein Arzt hat bislang die Ursache finden können: „Obwohl ich eine wahre Odyssee hinter mir habe“, sagt Caroline B. Der Hausarzt verwies zum Neurologen, zum Kardiologen, zum Gefäßchirurgen. „Eigentlich habe ich alle Disziplinen durch, außer der Urologie“, so die 62-jährige. 2024 absolvierte sie eine mehrwöchige Schmerztherapie in einer Spezialklinik in Wetzlar, suchte zudem Spezialisten in Gießen, Erlangen, Frankfurt und Hamburg auf – ohne Erfolg. Die Schmerzen blieben, stellen ihren Alltag völlig auf den Kopf und machen es ihr unmöglich zu arbeiten. Zudem nimmt sie Opioide ein, die eine weitere Angst schüren, davor abhängig zu werden. „In einer Selbsthilfegruppe möchte ich mich mit anderen austauschen, erfahren, wie andere mit dem Schmerz umgehen. Denn Schmerzpatienten gibt es sicher viele“, so Caroline B. Nähere Infos zum Gesprächskreis „Chronische Schmerzen“ gibt es bei der Selbsthilfekontaktstelle der Diakonie in Südwestfalen per E-Mail an selbsthilfe@diakonie-sw.de oder unter Telefon 0271/5003 131. (stb)

Hygienerätsel: Gewinner gekürt

„Aseptischer Arbeitsplatz“: So lautet das Lösungswort des Hygiene-Kreuzworträtsels, entworfen und organisiert von Angelika Lermen-Becker und Tina Dirlenbach, Hygienefachkräfte des Diakonie Klinikums. Über Gutscheine für die City-Galerie freuten sich die vier Preisträger: Karabina Demet (6c), Anja Frevel (PBZ), Dorothea Utsch (Logopädie) und Lars Klein (IMC-1) nahmen ihre Gewinne entgegen. Insgesamt hatten sich 94 Mitarbeiter an dem Gewinnspiel beteiligt. Das Kreuzworträtsel ist Teil der „Aktion saubere Hände“. Die Hygienefachkräfte organisieren die Aktion seit einigen Jahren am Diakonie Klinikum. Weitere Veranstaltungen zum Thema sind in Planung. (stb)



Preisübergabe: Gewinner beim Hygienekreuzworträtsel waren Karabina Demet (3. von links), Anja Frevel (links), Dorothea Utsch (2. von rechts) und Lars Klein. Organisiert wurde das Gewinnspiel von den beiden Hygienefachkräften Angelika Lermen-Becker (2. von links) und Tina Dirlenbach.

Erfolge im Kampf gegen Bluterkrankungen Mediziner beleuchten moderne Therapien bei Tagung im Diakonie Klinikum

Moderne Therapien bei Bluterkrankungen standen im Fokus einer Medizinertagung im Diakonie Klinikum in Siegen. Auf Einladung von Dr. Martin Klump und Professor Dr. Ralph Naumann, Chefärzte der Medizinischen Klinik III, informierten Experten über Erkenntnisse aus dem Jahrestreffen der American Society of Hematology (ASH) in San Diego. Der ASH-Kongress in den USA gilt mit mehr als 30000 Teilnehmern als weltweit wichtigste und größte Konferenz zu Bluterkrankungen. Zur Nachbetrachtung in Siegen konnten die

„Stilling“-Chefärzte erneut renommierte Mediziner aus deutschen Hämatologie-Zentren gewinnen. „Schwerpunkte waren neue Forschungsergebnisse und Perspektiven für zukünftige Therapien unserer Patienten“, so Professor Naumann. Zwar sei die klassische Chemotherapie noch nicht in jedem Fall ersetzbar, sie werde jedoch zunehmend mit modernen Immuntherapien kombiniert. Zudem gebe es positive Hinweise auf die Wirksamkeit alleiniger Immuntherapien. So werden Patienten mit Multiplem Myelom, einer Krebserkrankung

des Knochenmarks, heute von Anfang an mit einer Vierfach-Kombinationstherapie behandelt – unabhängig davon, ob eine Stammzelltransplantation folgt oder nicht. Chronische Leukämien wie die chronische lymphatische Leukämie (CLL) und die chronische myeloische Leukämie (CML) werden inzwischen ausschließlich mit zielgerichteten (Immun-)Therapien erfolgreich behandelt.

In der modernsten Therapieform kommen bispezifische Antikörper und CAR-T-Zellen zum Einsatz. Bei Lymphdrüsenkrebs und Multiplem Myelom bestätigten sich frühe Forschungserfolge auch im Alltag, so Klump und Naumann: „Beide Therapien können wir unseren Siegerner Patienten anbieten.“ Die bispezifischen Antikörper werden anfangs stationär im Krankenhaus subkutan verabreicht und dies im Falle einer guten Verträglichkeit ambulant fortgeführt. Hinsichtlich der CAR-T-Zell-Therapie besteht eine enge Zusammenarbeit mit Professor Dr. Andreas Burchert vom Universitätsklinikum in Marburg, der in Siegen zum Thema referierte. Dr. Klump und Professor Naumann zogen ein positives Resümee der Tagung und der vorgestellten Forschungsergebnisse. Diese, so die Chefärzte, seien „sehr ermutigend für unsere Patienten“. (daw)



Referierten bei der Expertentagung (von links): Prof. Dr. Alexander Kiani (Klinikum Bayreuth), Prof. Dr. Peter Reimer (Ev. Kliniken Essen-Mitte), Prof. Dr. Ralph Naumann (Diakonie Klinikum Siegen), Dr. Moritz Fürstenau (Uniklinik Köln), Dr. Martin Klump (Diakonie Klinikum Siegen), PD Dr. Ralf Georg Meyer (St.-Johannes-Hospital Dortmund), Prof. Dr. Thomas Schroeder (Uniklinik Essen).

So viele Babys wie noch nie

Geburtshilfe
Die Klinik für Geburtshilfe und Pränatalmedizin am Diakonie Klinikum Jung-Stilling verbucht einen neuen Rekord: 2068 Mädchen und Jungen erblickten hier im zurückliegenden Jahr das Licht der Welt.

Doppelter Rekord in der Geburtshilfe am Diakonie Klinikum Jung-Stilling in Siegen: 2068 Mädchen und Jungen – so viele wie noch nie – haben dort im vergangenen Jahr das Licht der Welt erblickt. Und noch eine weitere Zahl hat sich gesteigert: 1973 Geburten stehen im Kreißsaal-Buch. Dr. Flutura Dede, Chefarztin der Abteilung Geburtshilfe und Pränatalmedizin, ist zu recht

begeistert: „Jeder einzelne aus dem Team hat an einem Strang gezogen und mit großem Engagement Höchstleistungen vollbracht, um unser Konzept – die familienorientierte Geburtshilfe mit höchster Sicherheit für Mutter und Kind – jeden Tag Realität werden zu lassen. Dafür bedanke ich mich bei allen.“ Die Siegener Zahlen bewegen sich – so zeigen es Statistiken (Quelle: Nutricia) – auf universitärem Niveau.

2068 Mädchen und Jungen

... kamen 2024 im Diakonie Klinikum Jung-Stilling in Siegen zur Welt.

www.jung-stilling.de

Ähnliche Geburtenzahlen weisen auch die Uni-Frauenkliniken Marburg (1956 Geburten) oder Gießen (1976) vor. Und die Klinik für Geburtshilfe und Pränatalmedizin geht gegen den NRW-weiten Trend: Landesweit wurden 1,1 Prozent weniger Babys verzeichnet. Das „Stilling“ steigerte seine Zahlen von 1956 auf 2068 Neugeborene – und damit um 5,73 Prozent. Blickt man fünf Jahre zurück, wird die Entwicklung noch deutlicher: 2019 wurden 1561 Kinder an der Wichernstraße geboren. Dies entspricht einem Anstieg von 32,48 Prozent. Auch die Zahl der Geburten stieg von 1864 (2023) auf 1973. Die Differenz zwischen Babys und Geburten lässt es erahnen – 93 Zwillingspaare kamen 2024 auf die Welt, einmal wurden sogar Drillinge am Rosterberg begrüßt.

Als Teil der Initiative „Babyfreundliches Krankenhaus“ der Weltgesundheitsorganisation werden die Familien in der Abteilung Geburtshilfe und Pränatalmedizin im „Stilling“ besonders betreut. Die Mitarbeiter sind speziell geschult bei allen Fragen rund ums Kind, insbesondere wenn es um das Thema Stillen geht. Hinter der Spezialisierung steckt viel Arbeit – und die zahlt sich aus, wie Dr. Flutura Dede bekräftigt: „Dass wir von so vielen Eltern das Vertrauen erhalten und sie sich für unsere Klinik entscheiden, macht uns einfach stolz.“

Baby Nr. 2000 heißt Lotte

Am 19. Dezember 2024 war es soweit: Erstmals im „Stilling“ wurde die Marke von 2000 Babys binnen eines Jahres geknackt. Mit 3330 Gramm Geburtsgewicht und einer Größe von 50 Zentimetern erblickte ein Mädchen um 6.15 Uhr auf natürlichem Wege das Licht der Welt. Bereits nach wenigen Stunden durfte die kleine Lotte nach Hause und dort ihre Schwester Klara kennenlernen, denn die Familie

aus Mittenaar (Lahn-Dill-Kreis) hatte sich für eine ambulante Geburt entschieden. Sind Mutter und Kind wohl auf, können dabei beide nach kurzer Überwachung im Kreißsaal nach Hause. Oberärztin Dr. Senem Elena Alsat-Krenz: „Mit der ambulanten Geburt ermöglichen wir den Eltern eine hohe Sicherheit während der Geburt und zugleich ein frühes Einleben in der neuen familiären Umgebung.“ (stb)



Lotte ist Baby Nr. 2000: Mit den Eltern Svenja und Julian Hudel und Schwesterchen Klara freuen sich (hinten v.l.) Dr. Senem Elena Alsat-Krenz, Steffi Panz, Bianca Bienerth, Dr. Tim Lukas Hassel.

Die kleine Tilda ist das Neujahrsbaby 2025



Tilda ist da: Den Eltern Aline und Lars Hoffmann gratulierten (v.l.): Dr. Flutura Dede, Hebamme Andrea Eisert sowie die Krankenschwestern Sina Rompel, Carmen Biskoping und Stefanie Exner.

Besser konnte das Jahr für Aline und Lars Hoffmann nicht starten: Ihre Tochter Tilda ist das Neujahrsbaby 2025 auf der Geburtsstation im „Stilling“. Mit einem Geburtsgewicht von 2940 Gramm und einer Größe von 49 Zentimetern erblickte das Mädchen um 2.05 Uhr auf natürlichem Wege das Licht der Welt. Den glücklichen Eltern aus Lennestadt gratulierten Chefarztin Dr. Flutura Dede, Hebamme Andrea Eisert und die Kinderkrankenschwestern Sina Rompel, Carmen Biskoping und Stefanie Exner. Da Tilda als Frühchen zur Welt kam, wurde sie kurzzeitig auf der Neugeborenen-Intensivstation des Perinatalzentrums versorgt. Außer Tilda wurden am Neujahrstag noch fünf weitere Babys im „Stilling“ geboren. (stb)

„Dass sich so viele Elternpaare für unsere Klinik entscheiden, macht uns einfach stolz.“

Dr. Flutura Dede
Chefarztin

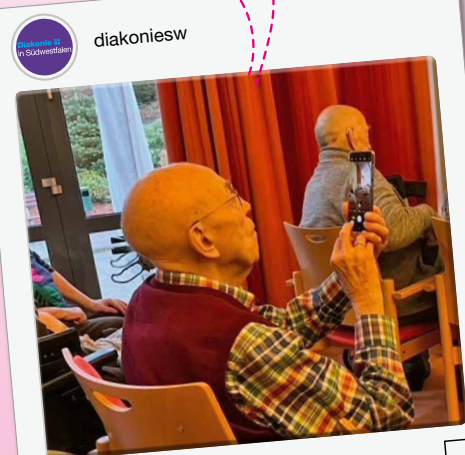
eine unkomplizierte Schwangerschaft und bringen ein gesundes Baby zur Welt. Aber auch wenn es Komplikationen gibt, sind Mütter und Babys im „Stilling“ in erfahrenen Händen. Sollten besondere Komplikationen auftreten, ist durch die unmittelbare Nähe zu den anderen Fachabteilungen im Haus

schnelle, interdisziplinäre Zusammenarbeit gewährleistet. Und mit dem angeschlossenen Perinatalzentrum Level 1 bietet die Klinik in Kooperation mit der DRK-Kinderklinik Siegen die höchste Versorgungsstufe für extrem Früh- und Neugeborene. 2024 kamen 48 Frühchen mit einem Geburtsgewicht von weniger als 1250 Gramm zur Welt. Sollten bei der Geburt Probleme auftreten, ist das Team bestens vorbereitet und profitiert von kurzen Wegen: Die Kreißsäle liegen Tür an Tür mit der Neugeborenen-Intensivstation und den Operationssälen. Fachlich bietet die Klinik das ganze geburtshilfliche Spektrum an – und das in modernen Räumlichkeiten. Am Diakonie Klinikum besteht die Möglichkeit, in einem Familienzimmer untergebracht zu werden. Zwei Familienzimmer sind eingerichtet, erläutert die Chefarztin: „Und wenn es der Betrieb zulässt, werden auch die Doppelzimmer umfunktioniert, um diesen Komfort anbieten zu können.“

Stefanie Brendebach

Überall dabei – dank Social Media

Einblicke Eine gemeinsame Wanderung, die Krönung einer Weinkönigin oder informative Auftritte bei Berufsmessen der Region: Dank der Einsendungen, die uns via Social Media erreichten, sind wir noch dichter dran am DiS-Alltag. Egal ob Insta, Facebook oder per WhatsApp: Hier einige Impressionen der eingegangenen Berichte.



Das Smartphone von Wilhelm Möller ist täglich im Einsatz – so auch bei der Weihnachtsfeier im Hülsemann-Haus.



Gemeinsam statt einsam: Regelmäßig finden Wanderungen der Diakonie Soziale Dienste statt.



Wohin geht die berufliche Reise? Vielleicht zu uns? Bei Berufsmessen in Siegen wurden die Möglichkeiten vorgestellt.



Heide Jendritzki wurde zur „Flecker Weinkönigin“ im Altenzentrum Freudenberg gekürt.

diakoniesw

Pfleger*innen wie Freitagabend im Spätdienst, war es trotz immensen Stress, vielen Notfällen, wieder so herzlich, sympathisch, besonnen, mit Humor bearbeitet, dass ich sagen muss, WAS IST DAS EIN TOLLES TEAM 🙌🙌🙌, auch die Ärzte waren so geduldig und emphatisch zu unserer Bewohnerin, dass ich schon vor Rührung Tränen in den Augen hatte. Ganz lieben Dank an alle

Auch das freut uns: Ein Lob via Social Media. Es ging direkt weiter ans Team.

Pflegekräfte und Ärzte die ihren Dienst, trotz Stress und Hektik so toll hinbekommen 🙌🙌🙌.

Mir ist es sehr wichtig, dass dies weitergegeben wird, bitte. Es gibt soviel negatives, dass ich hoffe, dass das positive überwiegt und bei all dem Stress, immer noch die Leidenschaft für diesen Beruf bleibt 🙏🙏🙏.

Ganz lieben Dank, und IG aus dem AWO Wohnhaus Hengsbach 🙌🙌

BESUCH UNS AUF



Das Neueste von uns: **diakoniesw** und unsere freien Stellen: **diakonieswkarriere**



Diakonie in Südwestfalen
Diakonie Klinikum Jung-Stilling Siegen
Diakonie Klinikum Bethesda
Pflegebildungszentrum der Diakonie in Südwestfalen in Siegen
Schwangerschaft und Geburt im Diakonie Klinikum Jung-Stilling Siegen



Unser Unternehmen im Film: **Diakonie in Südwestfalen**



Unser Auftritt: **Diakonie in Südwestfalen**



Dein Kontakt zu uns: **0151 15 22 48 34**



Ambulante Diakonische Dienste **diakoniesw_add**

Social Media - Faktencheck -

Gut 15 Millionen Katzen gibt es in Deutschland (Stand: 2023). 14 Prozent der Stubentiger haben einen eigenen Social-Media-Account.

DiSPod

gesund & sozial

Der Podcast

Immer ganz nah am Menschen

Überall da, wo es gute Podcasts gibt.



Episode

- 23 Der Herzinfarkt – jetzt zählt jede Minute**
Prof. Dr. Dursun Gündüz über Ursachen, Symptome und Therapien.
- 24 Nahrungsmittelunverträglichkeiten**
Dr. Daniela-Patricia Borkenstein stellt die häufigsten Formen vor.
- 25 Der Schlaganfall – ein absoluter Notfall**
Ein Expertengespräch mit dem Neuroradiologen Dr. Gregor Richter.
- 26 Organtransplantation – wenn der Tod Leben schenkt**
Irene Schönhagen und Sonja Herweg bauen Ängste ab.
- 27 Reizdarm – wenn der Darm gestresst ist**
Dr. Ali Kartal weiß um wirkungsvolle Behandlungsmöglichkeiten.
- 28 Psychoonkologie – mit der Krebsdiagnose nicht allein**
Sonja Weber und Shirin Abbasi über ein ganz besonderes Angebot.
- 29 Jung und wohnungslos – was dann?**
Moritz Wilhelm über die Arbeit in der Wohngruppe Birlenbach.
- 30 Blutspende – wie eine gute Tat bis zu drei Menschen helfen kann**
Mirjam Klein und Bernd Zimmerschied sind zu Gast am Mikrofon.
- 31 Gesunde Mitarbeiter sind Chefsache**
Sebastian Schreiber und Melanie Kölsch verraten, was hinter „iGuS“ steckt.
- 32 Endometriose – Hilfe bei Schmerzen und unerfülltem Kinderwunsch**
Dr. Katharina Gillen über Symptome, Formen und Therapie der Krankheit.
- 33 Radiologie – moderne Bildgebung in Diagnostik und Therapie**
Dr. Michael El-Sheik und Dr. Sabrina Gertz geben tiefe Einblicke.
- 34 Anästhesie – von der Aufklärung bis hinein in den Aufwachraum**
PD Dr. Reiner Giebler über Historisches und den Weg in die Zukunft.

Wir bleiben auf Kurs. Für Menschen wie Sie.

Ihre Diakonie in Südwestfalen.



Diakonie 
in Südwestfalen

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

© 2025 – Alle Rechte vorbehalten.

 facebook.com/diakoniesw

D*i*S Kurs

Mitarbeiter- und Unternehmensmagazin
21. Ausgabe | April 2025

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

 instagram.com/diakoniesw



www.diakonie-sw.de

 **Diakonie in Südwestfalen**