

Leben!

Das Magazin der **BBT-Gruppe**
für Gesundheit und Soziales

AUS
IHRER
REGION

Zentrale Notaufnahme
**MEHR TRANSPARENZ
FÜR PATIENTEN**

FÜR DEN GUTEN
DURCHBLICK

Augenheilkunde

THERAPIE
**DEM
SCHMERZ
DIE STIRN BIETEN**

Für den guten Durchblick

Bei rund fünf Prozent aller Augenerkrankungen, die sich pro Jahr ergeben, ist schnelle Hilfe gefragt. Eine Anlaufstelle ist das Zentrum für Augenheilkunde am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier.



Foto: istockphoto



Dem Schmerz die Stirn bieten

Seit Jahren leidet Silvana Doman unter starken Schmerzen in Schultern und Rücken.

Mit Unterstützung der Speziellen Schmerztherapie im Krankenhaus Tauberbischofsheim will sie zurück in ihr Leben.

SCHMERZTHERAPIE



6



Fotos: istockphoto



12 Nachhaltiger Genuss

Für Andreas Becker, Küchenleiter am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier, ist Nachhaltigkeit bei seiner Arbeit am Herd sehr wichtig. Wie ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln und Resten im Alltag aussehen kann, erklärt er mit einigen einfachen Beispielen.



Vorrang für Patienten in Lebensgefahr

In der neuen Notaufnahme des Brüderkrankenhauses St. Josef Paderborn werden Patienten in einem Triage-System nach Krankheitsschwere eingeteilt. Hintergrund der Umstrukturierung ist ein Beschluss zu einem gestuften Notfallkonzept für alle Kliniken mit Notfallaufnahmen.

editorial



Klaus Niggemann
Pflegedirektor

INHALT

intro

- 4 Nachrichten aus der BBT-Gruppe

medizin

- 6 Dem Schmerz die Stirn bieten
11 Neuausrichtung der Schmerztherapie

gesund&fit

- 12 Nachhaltiger Genuss

augenheilkunde

- 14 Für den guten Durchblick

standpunkt

- 18 Sei ein Held!

notfall

- 20 Vorrang für Patienten in Lebensgefahr

kurz&knapp

- 23 Nachrichten aus der Region

palliative care

- 26 Für das Leben bis zum Schluss

- 30 momentmal
32 Kinderseite
33 Kreuzworträtsel
34 Veranstaltungstipps
35 Impressum



Bei Fragen rund um Ihre Gesundheit helfen wir Ihnen gerne weiter. Schreiben Sie uns unter info@bk-paderborn.de oder info@bk-marsberg.de

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

„Schmerz, lass nach!“, heißt es öfter scherzhaft. Doch was für viele Menschen nicht ganz ernst gemeint ist, ist für andere bitterer Alltag. Die Rede ist von Menschen, die nicht eben mal kurzfristig an einem Schmerz leiden, vielleicht nach einer Verletzung oder einem operativen Eingriff, sondern für die Schmerzen über lange Zeiträume hinweg ständige Begleiter im Alltag sind. Diese chronischen Schmerzen verschwinden auch dann nicht, wenn die eigentliche Ursache behoben ist.

Um die Behandlung solcher Schmerzen geht es in dieser Ausgabe. In der Schmerztherapie gehen wir davon aus, dass ein Mensch mehr ist als die Summe seiner Organe und dass seine Empfindungen, besonders die Schmerzwahrnehmung, durch viele Faktoren entstehen, die einander beeinflussen. Deshalb setzt die Therapie auf verschiedenste Bausteine – wir sprechen von einem multimodalen Konzept.

Wir arbeiten in einem Behandlungsteam, das aus unterschiedlichen Berufsgruppen besteht. Neben Ärzten und besonders geschultem Pflegepersonal unterstützen Psychotherapeuten die Patienten beim Umgang mit ihrer Erkrankung. Physio- und Ergotherapeuten fördern gezielt und individuell die körperliche Aktivität. Entscheidend aber ist die eigene Motivation und Mitarbeit des Patienten für den Erfolg der Behandlung.

Nun aber erst mal viel Spaß bei der Lektüre der aktuellen Ausgabe.

Ihr

Klaus Niggemann

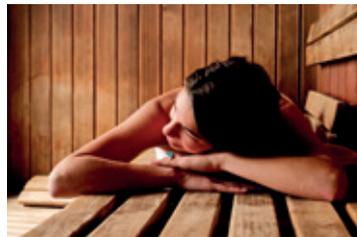


Der Druck steigt

Gesundheitsminister Jens Spahn (CDU) treibt die Digitalisierung weiter voran. Das Bundeskabinett hat Mitte Juli den Entwurf für das „Gesetz für eine bessere Versorgung durch Digitalisierung und Innovation“ beschlossen. Demnach sollen Ärzte künftig geprüfte Apps verschreiben können. Im gleichen Zuge soll die Zulassung neuer Apps erleichtert werden, um sie schneller zum Anwender zu bringen. „Patienten sollen sich darauf verlassen können, dass digitale Anwendungen und sinnvolle Apps schnell und sicher in die Versorgung kommen“, erklärte Spahn. Des Weiteren drängt der Entwurf die niedergelassenen Ärzte dazu, sich der digitalen Infrastruktur anzuschließen, zum Beispiel mit online abrufbaren Impfausweisen und Mutterpässen. Auch die Videosprechstunde soll bald zum Alltag der Ärzte gehören. Das Gesetz soll im Januar 2020 in Kraft treten.

Ab in die Sauna!

Längst schwitzen nicht mehr nur Finnen in der Sauna, auch die Deutschen haben Gefallen daran gefunden. Die Angebote sind vielfältig und reichen von Heu- über Biosauna bis hin zum orientalischen Hamam. Lange Zeit dachte man, dass ein Saunabesuch den Blutdruck senke, weil sich die Gefäße durch die Hitze weiten. Nun bewiesen Sportwissenschaftler das Gegenteil – bei ihren Probanden stiegen Blutdruck und Herzfrequenz, erst einige Zeit nach dem Saunieren sanken die Werte unter das gemessene Ruheniveau vor Beginn des Saunagangs. Im zweiten Teil der Studie führen die Teilnehmer auf einem Fahrradergometer und erzielten dabei die gleichen Werte. Ein Saunabesuch stellt also eine gewisse körperliche Belastung dar. Trotzdem steht Patienten mit Herzerkrankungen der Gang in die Sauna offen, sofern der Arzt nichts dagegen hat, nur die Eisdusche danach sollten sie ausfallen lassen, aufgrund des plötzlichen Zusammenziehens der Blutgefäße. Besser mit lauwarmem Wasser runterkühlen oder durch Umhergehen in kühlen Räumen. Gutes Schwitzen!

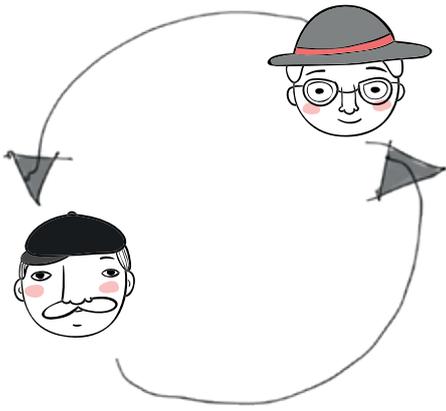


Autonomie bis zum Lebensende

Patientenverfügungen sind gut und sinnvoll, doch die Erfahrung zeigt: In vielen Fällen reichen sie nicht aus. Die BBT-Gruppe hat daher ergänzend einen Standard zur „Gesundheitlichen Versorgungsplanung“ entwickelt, der die gesetzlichen Vorgaben aus dem Sozialgesetzbuch berücksichtigt. Palliative-Care-Fachkräfte oder weitere Bezugsbetreuer beraten, nach einer theoretischen und praktischen Zusatzausbildung, Klienten und Bewohner stationärer oder gemeinschaftlicher Wohnangebote über medizinisch-pflegerische Versorgung und Betreuung in der letzten Lebensphase. Dabei geht es darum, Bewohner und Klienten zu unterstützen, ihre Vorstellungen und Wünsche bezüglich ihrer letzten Lebensphase zu artikulieren und festzuhalten. Damit soll jedem, der dies möchte, die Gelegenheit gegeben werden, für sich selbst entscheiden zu können, wie er sich sein weiteres Leben vorstellt – auch in der letzten Phase. Die Gesundheitliche Versorgungsplanung ist ein Angebot und keine Verpflichtung. Der Betroffene bestimmt auch, wer neben den qualifizierten Beratern an dem Gespräch und dem Beratungsprozess teilnehmen sollte. Da sich Meinungen und Einstellungen – auch zu diesem Thema – ändern können, vergewissern sich die Mitarbeitenden in regelmäßigen Abständen, ob das im Versorgungsplan Niedergeschriebene noch aktuell ist. Die Ergebnisse der Gespräche werden in verschiedenen Dokumenten festgehalten, zum Beispiel in einem Notfallplan.



„Wie stelle ich mir mein weiteres Leben bis zum Tod vor?“ Für diese und weitere Fragen stehen Palliative-Care-Fachkräfte in Gesprächen zur Verfügung. Grundlage des Angebots ist ein kürzlich in der BBT-Gruppe verabschiedeter Standard.



ONLINE-BÖRSE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

TAUSCHE OMA GEGEN SCHWIEGER- VATER

Heutzutage leben Familien oftmals weit auseinander, da geht jeder Besuch mit einer Urlaubsplanung einher und eine schnelle Alltagshilfe ist quasi unmöglich. Die Angehörigen-Tauschbörse „Angehörige im Tausch“ (AniTa) hat eine ungewöhnliche Lösung in petto. Die Betroffenen vernetzen sich online und tauschen Unterstützung aus. So kümmert sich die Tochter in Köln um einen Senior im Nachbarort. Dessen Kinder wohnen in Leipzig und besuchen regelmäßig die Mutter der Kölnerin. Das Angebot ist allerdings nicht zu verwechseln mit einem ambulanten Pflegedienst, es geht darum, Beziehungen aufzubauen oder auch kleine Hilfestellungen zu leisten: zum Beispiel ein Spaziergang, ein Besuch im Museum, gemeinsames Zeitunglesen oder das Wechseln einer Glühbirne. Die Anmeldung im Online-Portal ist kostenlos, danach stellen die Macher von AniTa den Kontakt zu einem möglichen Tauschpartner her, um sich kennenzulernen. Keine Sorge, wenn kein direkter Tauschpartner gefunden wird, ist auch ein Ringtausch mit drei oder mehr Beteiligten möglich.

Mehr unter www.anita-familie.de



GEBURTSTAGSFEIER FÜR PETER FRIEDHOFEN

200 Jahre und kein bisschen leise

Sie kamen in Bussen, Autos, zu Fuß oder sogar von Paderborn mit dem Fahrrad nach Trier: Rund 1.400 Mitarbeitende aus allen Einrichtungen der BBT-Gruppe feierten Ende Juni den 200. Geburtstag des Ordensgründers Peter Friedhofen. Getreu dem Motto des Jubiläumsjahres „Entschieden für Menschen“ konnten die Gäste an vielen Stellen, alleine oder gemeinsam vor der Kamera, der Entschiedenheit für Menschen Gesicht und Stimme geben.

Mehr rund um das Jubiläumsjahr auf www.jubilaeumsjahr.bbtgruppe.de



Fotos: Harald Oppitz

Jahrelang hat Silvana Doman körperlich hart gearbeitet. Heute ist ihr das unmöglich. Starke Schmerzen in Schultern und Rücken haben die 49-Jährige sogar gezwungen, ihre Hobbys aufzugeben. Nun hat sie den Schmerzen den Kampf angesagt. Mit der Unterstützung der Speziellen Schmerztherapie im Krankenhaus Tauberbischofsheim will sie zurück in ihr Leben.

DEM SCHMERZ DIE STIRN BIETEN

TEXT: JAN D. WALTER | FOTOS: ANDRÉ LOESSEL





**Krankenhaus
Tauberbischofsheim**

Silvana Doman hat ihr Ziel klar vor Augen. Sie hat sich für ihre Gesundheit einiges vorgenommen, was sie bald erreichen möchte.

Silvana Doman lächelt, während sie Fotos von der Motorradtour durch die französischen Alpen zeigt. Aber es schwingt auch Wehmut mit, denn sie selbst war gar nicht dabei. „Nächstes Jahr“, sagt sie, „nächstes Jahr fahre ich wieder mit.“ Die Fotos hat ihr Lebensgefährte aufgenommen, als er – wie jeden Sommer – mit der Biker-Gruppe auf Tour war. Eigentlich hätte Silvana Doman hinter ihm auf der Maschine gesessen. Aber das ging dieses Mal nicht. Zu stark waren die Schmerzen in Rücken und Schultern. Zu wichtig ist es ihr, dass sie die Schmerzen dauerhaft loswird: „Ich will wieder in mein Leben zurück: Motorradfahren, Sport machen, arbeiten gehen ...“

Es ist nicht das erste Mal, dass Silvana Doman eine Pause einlegen muss.

„Drei Jahrzehnte habe ich im Einzelhandel gearbeitet“, erklärt Silvana Doman, „wer das nicht kennt, kann sich kaum vorstellen, wie das den Körper belastet.“ Mit 30 Jahren, berichtet sie, habe sie ihren ersten Bandscheibenvorfall erlitten, an der Lendenwirbelsäule. Zehn Jahre später kam der zweite, diesmal an der Halswirbelsäule. Seither hatte sie immer wieder Beschwerden mit dem Rücken, dem Nacken, den Schultern. Schmerzen, die bis in die Arme ausstrahlten.

Im Oktober 2018 ging dann gar nichts mehr, die Diagnose: ein chronisches HWS-Syndrom. Das sind dauerhafte Beschwerden, die von der Halswirbelsäule (HWS) ausgehen. Auslöser können Muskelverspannungen, Gelenkblockaden oder Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule sein. Bei Silvana Doman kommt alles zusammen.

Eine heilsame Kombination

Nachdem ihr die ambulante Behandlung kaum Linderung brachte, überwies der behandelnde Orthopäde sie an Dennis Sankat. Der Chefarzt der Konservativen Orthopädie und Speziellen Schmerztherapie im Krankenhaus Tauberbischofsheim ist spezialisiert auf einen multimodalen Behandlungsansatz. Das bedeutet: Die Therapie setzt sich zusammen aus schulmedizinischen und alternativen Heilverfahren wie Orthopädie, Physiotherapie, Osteopathie oder Akupunktur.

Um für jeden Patienten die richtige Kombination auszuwählen, steht am Anfang eine eingehende Anamnese, zur Diagnostik werden auch Röntgenbilder und Computertomografien herangezogen. Die Ergebnisse bespricht Dennis Sankat dann mit Kollegen in der inter-

Die meisten orthopädischen Erkrankungen könne man konservativ – also ohne Operation – therapieren, ist Dennis Sankat überzeugt. Der langfristige Erfolg stelle sich allerdings nur ein, wenn man sein eigenes Verhalten anpasse.



VIDEO

Sehen Sie mehr über den Weg von Silvana Doman zurück ins Leben unter www.bbtgruppe.de/leben

disziplinären Schmerzkonferenz, um für jeden Patienten einen individuellen Therapieplan zu entwickeln.

An der Schmerzkonferenz nehmen Kollegen aus der Unfallchirurgie, Pflegekräfte und Physiotherapeuten teil, aber auch Psychiater, Psychotherapeuten und Mitarbeitende des Sozialdienstes. „Gerade die psychosozialen Komponenten von Schmerzen werden schnell unterschätzt“, erklärt der Chefarzt. Daher sei die Kombination aus Psychiatrie und konservativer Orthopädie in Tauberbischofsheim ein Glücksfall für Schmerzpatienten: „Ohne die Kollegen wären wir kaum in der Lage, sämtliche Aspekte einer Erkrankung zu verstehen.“

Massage, Akupunktur und Aquajogging

Eine weitere Besonderheit im Krankenhaus Tauberbischofsheim ist, dass jeder stationäre Patient mindestens eine halbe Stunde Physiotherapie pro Tag erhält. Je nach Beschwerden können das klassische Massagen, myofasziale Techniken oder manuelle Therapien sein. „Bei Frau Doman mobilisieren wir unter anderem die Brustmuskulatur“, erklärt Physiotherapeutin Nicola Henninger. „Das macht es ihr leichter, den Kopf aus dem ganzen Oberkörper heraus zu wenden, statt aus der ohnehin überbeanspruchten Halswirbelsäule.“

Neben der Physiotherapie standen bei Silvana Doman auch Akupunktur, Wassergymnastik und die Medizinische Trainingstherapie (MTT) auf dem Plan. Die MTT bereitet die Patienten auf die Zeit nach dem stationären Aufenthalt vor: Sie lernen Übungen, mit denen sie ihre Genesung zu Hause weiter fördern können. „Das ist wirklich klasse“, schwärmt Silvana Doman. „Ich mache schon lange Yoga und Pilates, und nun kann ich auch ganz gezielte Übungen gegen die Rückenschmerzen machen.“



Die Behandlung von Schmerzen ist Teamarbeit: Die Therapie bespricht Dennis Sankat in der interdisziplinären Schmerzkonferenz.

Yoga und Pilates als Hobby – das sind hervorragende Voraussetzungen, um das HWS-Syndrom zu besiegen, meint Dennis Sankat. „Damit hat Frau Doman sehr gute Chancen auf nachhaltige Ergebnisse.“

Selbst etwas tun

„Die meisten orthopädischen Erkrankungen können konservativ – also ohne Operation – therapiert werden“, sagt der Mediziner. „Voraussetzung für einen dauerhaften Erfolg – ob konservativ oder operativ – ist aber, dass man auch selbst konsequent etwas gegen seine Schmerzen tut.“ Und dafür müsse man bereit sein, das eigene Verhalten entsprechend anzupassen, betont der Chefarzt: „Denn Ursache der Schmerzen sind ja meist schädliche Angewohnheiten: viel Sitzen, wenig Bewegung oder eben – wie bei Frau Doman – eine Überbelastung bestimmter Körperbereiche durch körperliche Arbeit.“

Letzter Ausweg OP

Sport treiben und arbeiten kann Silvana Doman weiterhin nicht. Gerade nämlich, als sie mit ihrem HWS-Syndrom auf dem Weg der Besserung war, traten verstärkt Schmerzen in der rechten Schulter auf. Das Vertrauen, das sie während des stationären Aufenthalts in das Team von Dennis Sankat gefasst





Auch über eine mögliche Operation beraten die Schmerz-Spezialisten gemeinsam.

hatte, führte sie zurück ins Krankenhaus Tauberbischofsheim. Dort stellte der Orthopäde ein Impingement-Syndrom fest, das eine schmerzhafte Reizung in der Schulter auslöst.

Auch solche Schmerzen können konservativ gelindert werden, aber eine Operation kann ebenfalls helfen. „Jede Operation birgt ein gewisses Risiko“, erklärt der Mediziner. „Wenn aber der zu erwartende Nutzen im individuellen Fall das Risiko übersteigt, raten auch wir zu einer invasiven Therapie.“ Um dies zu bewerten, stimmt sich Dennis Sankat eng mit den operierenden Kollegen in Tauberbischofsheim und im Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim ab. Die Spezialisten für Wirbelsäulenchirurgie und Endoprothetik

haben schon vielen Schmerzpatienten geholfen.

Zurück ins Leben!

Bei Silvana Doman kamen Dennis Sankat und seine Kollegen zu dem Ergebnis, dass eine Operation das Sinnvollste sein würde. Inzwischen liegt der Eingriff vier Wochen zurück. Der Wundschmerz macht der Patientin weiterhin zu schaffen. Viele Übungen und die meisten Yoga-Stellungen sind noch tabu. Aber es geht bergauf.

Im Krankenhaus Tauberbischofsheim wird sie derzeit ambulant behandelt. Demnächst, sagt Dennis Sankat, werde er abschätzen können, ob ein zweiter stationärer Aufenthalt sinnvoll wäre. Silvana Doman jedenfalls hätte nichts dagegen: „Die Woche im Dezember hat mir unheimlich gutgetan – körperlich, aber auch menschlich“, sagt sie. „Das ganze Team macht mir so viel Mut, da fühle ich mich einfach richtig gut aufgehoben!“

Die Schmerzen, bemerkt Silvana Doman, seien das eine. „Schlimmer ist aber doch, dass ich mein Leben kaum noch wiedererkenne.“ Seit neun Monaten ist sie mittlerweile krankgeschrieben. Ihren drei Monate alten Enkel konnte sie bisher erst einmal im Arm halten. Ob sie zurück in ihren alten Beruf kann, weiß sie noch nicht. Nicht selten erkranken chronische Schmerzpatienten in einer solchen Situation zusätzlich an Depressionen.

Dies zumindest ist Silvana Doman erspart geblieben. Mit Hilfe der Schmerztherapie und viel Eigeninitiative will sie sich zurück ins Leben kämpfen. „Hier“, sagt sie und zeigt noch mehr Fotos von einer Motorradtour. Diesmal ist auch sie zu sehen: „Das war letzten Sommer auf Korsika. Da will ich wieder hin.“ Und damit meint sie nicht nur die Insel. ■

Sport tut gut – nicht nur dem Körper.



Neuausrichtung der Schmerztherapie

Oberärztin Dr. Indira Ruch und Oberarzt Oliver Kramer im Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn sowie Oberarzt Dr. Martin Leisin im St.-Marien-Hospital Marsberg übernehmen in Zukunft die Betreuung, medizinische Diagnostik und Therapie der Schmerzpatienten. Der Wechsel wurde nach dem Weggang des bisherigen Leitenden Oberarztes der Schmerztherapie, Dr. Bernd Schlei, notwendig.



Schmerzen haben als Warnsignal eine wichtige Schutzfunktion für den Körper. Wenn sich der Schmerz als andauernder Begleiter einstellt, dann spricht man von chronischen Schmerzen. Die Schmerzambulanz und die Schmerztherapiestation bieten in solchen Fällen Hilfe und Begleitung an. Nach Abschluss einer Voruntersuchung werden die Behandlungsmöglichkeiten mit jedem Patienten individuell erörtert, insbesondere ob ein stationärer Aufenthalt erforderlich ist. Diese Diagnostik wird ambulant im St.-Marien-Hospital Marsberg von Oberarzt Dr. Martin Leisin und im Brüderkrankenhaus von Oberärztin Dr. Indira Ruch und Oberarzt Oliver Kramer durchgeführt. Oliver Kramer bietet außerdem eine Sprechstunde im MVZ Westheim an.

Ganzheitliche Behandlung

Das Behandlungsteam besteht aus verschiedenen Berufsgruppen, weil es bei der Behandlung von Schmerzen wichtig

ist, die gesamten Lebensumstände zu berücksichtigen. Psychotherapeuten können zum Beispiel mit dem Betroffenen gemeinsam einen angemessenen Umgang mit der Krankheit entwickeln. Den psychotherapeutischen Ansatz der Behandlung ergänzen krankengymnastische und/oder ergotherapeutische Übungen, die die körperliche Aktivität im Allgemeinen fördern.

Naturheilkundliche Anwendungen und Musiktherapie sind weitere wichtige Bestandteile des Therapieprogramms. Vor allem die Motivation und eine aktive Mitarbeit des Patienten sind bei einem stationären Aufenthalt entscheidend für den Behandlungserfolg.

Anmeldung zu Diagnostik und nachfolgender Therapie:

im Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn,
Tel.: 05251 702-1900
im St.-Marien-Hospital Marsberg,
Tel.: 02992 605-4017

Oliver Kramer

Facharzt für Anästhesiologie,
Notfallmedizin, Spezielle
Schmerztherapie, ärztliches
Qualitätsmanagement
Tel.: 05251 702-1900
o.kramer@bk-paderborn.de



Dr. Indira Ruch

Oberärztin
Fachärztin für Anästhesiologie,
Klinische Risikomanagerin,
Leitende Auditorin
Qualitätsmanagement
Tel.: 05251 702-1700
i.ruch@bk-paderborn.de



Dr. Martin Leisin

Oberarzt
Facharzt für Anästhesiologie,
Intensivmedizin,
Spezielle Schmerztherapie
Marsberg,
Leitung der Intensivmedizin
Tel.: 02992 605-4017
m.leisin@bk-marsberg.de



Ihre Ansprechpartner im Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn und St.-Marien-Hospital Marsberg

NACHHALTIGER GENUSS

Jedes Jahr werden laut Umweltbundesamt allein in Deutschland circa elf Millionen Tonnen Essen weggeworfen, viel davon wäre vermeidbar. Deswegen ist es Andreas Becker, Küchenleiter am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier, bei seiner Arbeit am Herd sehr wichtig, nachhaltig zu kochen. Ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln und das Vermeiden von Resten gehen für ihn damit einher. Wie das im Alltag aussehen kann, erklärt er an fünf einfach umzusetzenden Beispielen.



Saisonale Produkte

Nachhaltigkeit gehe mit einem bewussten Umgang mit Lebensmitteln einher, deshalb verarbeitet Andreas Becker so viel Gemüse der Saison wie möglich, denn dieses werde seltener importiert. „Dabei probiert man sich gleichzeitig an bisher unbeachteten Sorten und bringt auch den Speiseplan in Schwung. Ich experimentiere gerne mit neuen Zutaten, vielleicht ist nicht jede mein persönliches Geschmacks-highlight, aber die meisten“, verrät der Profi-Koch.

Fleischkonsum reduzieren

„Ich habe eine Woche lang notiert, was ich gegessen habe und mir wurde bewusst, wie viel Fleisch es ist. Morgens ein Wurstbrot, mittags ein Schnitzel und abends ein Wurstsalat. Das muss doch nicht sein. Es gibt viele leckere vegetarische Gerichte, so sind die meisten Aufläufe fleischlos. Essen Sie weniger Fleisch, dafür besseres, dann wird es auch wieder zu etwas Besonderem“, fasst Becker seine Erfahrungen zusammen.

Einkauf planen

„Nachhaltigkeit fängt vor dem Kochen an, nämlich beim Einkauf. Gehen Sie nicht einfach los, sondern überlegen Sie sich, was Sie kochen wollen und welche Zutaten Sie benötigen. Danach ein schneller Blick in den Kühlschrank vermeidet Doppelkäufe“, rät Andreas Becker. „Hungrig einkaufen zu gehen, ist immer eine schlechte Idee, dann kaufe ich mehr, als ich essen kann.“

Unverpacktes kaufen

Ob es anschließend in den Supermarkt oder zum Händler vor Ort geht, sei für viele eine Frage des Preises; das verstehe er einerseits gut, jedoch gibt Becker zu bedenken: „Beim Auto greift man doch auch nicht zum günstigsten Öl! Wir sollten anfangen, umzudenken: weniger, dafür aber bewusst bessere Produkte kaufen.“ In immer mehr Supermärkten würden neben den großen Packungen auch loses Gemüse und Obst angeboten, das spare Plastik und man nehme wirklich nur das, was man esse – ein Schritt in die richtige Richtung.



EINFACH MEHRFACH



Mit frischen Zutaten kochen

„Frische Zutaten sind mir sehr wichtig: Verarbeitete Lebensmittel enthalten viele Stoffe, die schädlich und schlichtweg unnötig sind. Mit den richtigen Tricks ist das in wenigen Minuten selbst gemacht. Zum Beispiel eine Gemüse-Bouillon aus dem Schnellkochtopf, statt vom Pulver in der Dose. Im Internet finden Sie Unmengen an Tricks und Kniffen oder einfach mal Mutti fragen“, erklärt Becker schmunzelnd.



Weniger kaufen

Die richtige Menge an Essen einzuschätzen, ist nicht immer leicht, auch Andreas Becker musste das lernen. „Fotografieren Sie doch mal, was im Laufe der Woche in den Müll wandert, dann wissen Sie, wovon Sie weniger brauchen“, rät Becker. „Aus Resten können tolle Gerichte zubereitet werden: hart gewordenes Brot zum leckeren Brotsalat oder die restlichen Tomaten zu einem herzhaften Chutney als Brotaufstrich.“

WENIGER
IST MEHR

Foto: istockphoto



ITALIENISCHER BROTSALAT für 6 Portionen

Ca. 500 g altbackenes Brot
500 g Tomaten
1 Gurke
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
5 EL Olivenöl
2 EL weißer Balsamico
2 EL Zitronensaft
Zucker
Meersalz
Pfeffer
Basilikum

Brot in Würfel schneiden und mit 2-3 EL Olivenöl knusprig braten. Danach abtropfen lassen. Tomaten halbieren, Knoblauch fein hacken, Gurken und Zwiebeln würfeln.

Restliches Öl mit Balsamico, Zitronensaft sowie einer Prise Zucker verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brot mit dem restlichen Gemüse und dem frisch gehackten Basilikum vermengen, abschmecken und servieren.

Mehr Rezepte für die Restküche und den bewussten Umgang mit Lebensmitteln finden Sie in „Weil wir Essen lieben“ von Daniel Anthes und Katharina Schulenburg, erschienen im oekom Verlag, 18 Euro.



Andreas Becker ist Küchenleiter am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier und ehrenamtlich Präsident des Verbandes der Köche Deutschlands.



FÜR DEN GUTEN
DURCHBLICK



Führend auf ihrem Gebiet und das weit über die Region Trier hinaus: Dr. Johannes Luttke (li.) und Dr. Uwe Peter Press, Chefarzte am Zentrum für Augenheilkunde.

TEXT: JORIS HIELSCHER | FOTOS: ANDRÉ LOESEL

Wir können beide Augen zudrücken, jemandem schöne Augen machen, Tomaten auf den Augen haben oder ein Dorn im Auge sein. Millionen hochsensibler Sinneszellen und Nervenbahnen lassen ein dreidimensionales Bild der Welt für uns entstehen. Umso mehr trifft es uns, wenn wir nicht mehr mit einem blauen Auge davonkommen. Bei rund fünf Prozent aller Augenerkrankungen, die sich pro Jahr ergeben, ist schnelle Hilfe gefragt. Eine Anlaufstelle ist das Zentrum für Augenheilkunde am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier.

Plötzlich sah ich auf dem rechten Auge ein Flimmern“, erinnert sich Arnold Becker an einen Sonnabend im August 2018. Er vergleicht es mit dem Flimmern der Luft an einem heißen Tag. „Und dann tauchten auch noch dunkle Fäden auf“, erzählt der 64-jährige Trierer. Diese Erscheinung hätte im Laufe des Abends zwar nachgelassen, aber am Sonntag sei sie wieder dagewesen. „Ich war beunruhigt“, so der Lehrer für Physiotherapie weiter.

Gleich am nächsten Morgen ging er in die Ambulanz des Zentrums für Augenheilkunde am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier und wurde schon am Mittag für die Operation vorbereitet. Keine 48 Stunden nach den ersten Symptomen wurde Becker operiert – wegen einer Netzhautablösung. Ein Notfall, denn die Netzhaut ist unverzichtbar für das Sehen: Auf ihr wird das einfallende Licht gebündelt, so entsteht das Bild, das über den Sehnerv zum Gehirn weitergeleitet wird. Wenn sich die Netzhaut von der Innenwand des Auges ablöst, sterben die lichtempfindlichen Sinneszellen ab, weil sie nicht mehr ausreichend versorgt werden. Unbehandelt führt die Netzhautablösung zur Erblindung.

Großes Einzugsgebiet

„Die Netzhaut muss schnellstmöglichst wieder angelegt werden, um bleibende Schäden zu vermeiden“, erklärt Dr. Johannes Luttke, Chefarzt am Zentrum für Augenheilkunde und verantwortlich für den Bereich Allgemeine Augenheilkunde. Er führte die Operation bei Arnold Becker durch, der von der besonderen Expertise des Brüderkrankenhauses profitierte. Es ist nämlich das einzige Zentrum für augenärztliche Notfälle für weite Teile von Eifel, Hunsrück und Luxemburg. „Wir versorgen Patienten in einem Umkreis von mehr als 100 Kilometern“, sagt Chefarzt Luttke auch stellvertretend für sein hoch qualifiziertes Team. Die Ambulanz ist daher rund um die Uhr besetzt. Das Zentrum verfügt zudem über moderne OP-Säle mit Lasertechnologien und Operationsmaschinen sowie hochauflösenden Mikroskopen. Hier werden fast alle Augenerkrankungen sowie jegliche Formen von Augenverletzungen versorgt.

In Deutschland erleiden jährlich rund 8.000 Menschen eine Netzhautablösung. Die meisten Patienten sind



Nach dem Eingriff am Glaskörper ist der Heilungsprozess inzwischen bei Arnold Becker abgeschlossen; Auto oder Fahrrad fahren – all das ist wieder ganz normal möglich.



älter als 50 Jahre – mit steigendem Lebensalter zieht sich der Glaskörper, eine gallertartige Substanz, die den Augapfel ausfüllt, vor der Netzhaut zurück. „Durch Zugkräfte entstehen kleine Risse, über die Wasser hinter die Netzhaut gelangen kann“, erklärt der Chefarzt. Und das führe dann zur Ablösung von der Innenwand des Auges. Im schlimmsten Fall ist auch die Makula, die Stelle des schärfsten Sehens, betroffen. „Dann ist eine vollständige Wiederherstellung des Sehvermögens durch eine entsprechende Operation nicht mehr ohne Weiteres möglich“, sagt der Chefarzt.

Risse schließen mit Kältetherapie

Bei Arnold Becker war die Makula glücklicherweise nicht betroffen. Während eines halbstündigen Eingriffes wurde er mit der Kryotherapie, der Kältetherapie, behandelt. Mit einem Kältestift werden bei Temperaturen von bis zu minus 90 Grad Celsius die Risse verödet und die Netzhaut in der Folge durch Vernarbungen stabilisiert. „Diese Vernarbungen kann man sich als Schweißnähte vorstellen. Sie sind wichtig für die Festigkeit und Nachhaltigkeit in der Netzhautanlage“, so Luttko. Operationsverfahren wie die La-

sertechnologie und Kryotherapie sind die gängigen Methoden.

Ohne Schnitte

Der Chirurg kann bei der OP auf kleinste Schnitte und Nähte verzichten, stattdessen führt er drei kleine Röhrchen mit einem Durchmesser von je 0,6 Millimeter ins Auge. Durch diese erfolgt der Druckausgleich, zusätzlich gelangen eine Lichtquelle und ein kleines Saugschneidegerät ins Innere des Auges. „Es handelt sich um einen minimalinvasiven Eingriff“, so Dr. Luttko. Wenn der Glaskörper entfernt ist, wird die Netzhaut über Absaugung der Flüssigkeit, die sich unter der Netzhaut befindet, wieder angelegt. Dann kommt in der Regel ein Laser zum Einsatz.

Der Patient ist bei der Operation häufig nur lokal betäubt und kann so jederzeit mit dem Chirurgen oder den Pflegern sprechen. „Verständlicherweise hatte ich große Angst vor diesem Eingriff, doch durch die lokale Betäubung konnte ich die Gespräche im OP mithören und das hat mich beruhigt“, erzählt Arnold Becker. Zwar hat das Sehvermögen auf dem rechten Auge leicht nachgelassen, doch – das Wichtigste – er kann wieder sehen. „Ich habe keine Beeinträchtigung. Ich kann Auto oder Fahrrad fahren und führe mein Leben ganz normal weiter“, ist er froh.

Lid anheben für mehr Sicht

Bereits zum zweiten Mal ist Elvi Klein im Zentrum für Augenheilkunde. Die 50-Jährige leidet an einer sogenannten Ptosis, das bedeutet, dass ihre beiden oberen Augenlider herabhängen. Was manchem als rein kosmetisches Problem erscheinen mag, kann tatsächlich die Sehfähigkeit und damit auch die Lebensqualität von Betroffenen erheblich einschränken. „Ich hoffe, dass ich nach

VIDEO

Sehen Sie Arnold Beckers und Elvi Kleins Geschichte auf www.bbtgruppe.de/leben

der OP endlich wieder besser sehen kann“, sagt sie.

Für den Eingriff hat sich Elvi Klein von Bonn auf den Weg nach Trier gemacht – ein recht kurzer Anfahrtsweg im Vergleich zu dem anderer Patienten. Die Mehrzahl kommt von weiter her: aus allen Teilen Deutschlands, aus anderen europäischen Ländern und sogar aus Asien. Das Zentrum für Augenheilkunde am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier hat sich im Bereich der lidplastisch-rekonstruktiven Chirurgie einen hervorragenden Ruf erarbeitet. Das Team um Chefarzt Dr. Uwe Peter Press hat sich in jahrelanger Arbeit und mithilfe von Fortbildungen stark spezialisiert.

Zwei Arten von Ptosis

Die Operation herabhängender Augenlider gehört zu den häufigsten durchgeführten Therapien am Zentrum für Augenheilkunde. Sehr vereinfacht lässt sich die Ptosis in angeboren und erworben unterscheiden, erklärt Dr. Press. „Bei der angeborenen Ptosis ist der Lidhebermuskel nicht richtig angelegt. Bei der erworbenen Ptosis ist die häufigste Ursache altersbedingt: Im Alter lockert sich die Muskulatur, der Muskel weicht langsam in die Augenhöhle zurück, und das Lid geht herunter.“

Eine angeborene Ptosis muss insbesondere dann behandelt werden, wenn die Gefahr besteht, dass das Sehvermögen beim Kind sich nicht adäquat ausbilden kann. Bei der erworbenen Ptosis hängt es von der Ausprägung ab, ob ein Eingriff notwendig wird. „Eine medizinische Indikation ist dann gegeben, wenn die Augenlider die Pupillen so bedecken, dass das Gesichtsfeld einen Ausfall von über 50 Prozent aufweist“, so der Chefarzt.

Auch bei Elvi Klein ist das Gesichtsfeld stark eingeschränkt. Besonders bei der Arbeit am Computer mache sich die erworbene Ptosis bemerkbar, erzählt

sie. „Ich ertappe mich dabei, dass ich völlig krumm und schief sitze. Mit dem Gesicht ganz nah am Bildschirm. Wenn acht Stunden vorbei sind, merke ich die große Anstrengung.“

Muskel an die richtige Stelle lagern

Wenn die Ptosis kein neurologisches Problem darstellt, wird sie operativ behandelt. Im Zentrum für Augenheilkunde in Trier wird die sogenannte Levatorresektion angewandt. „Dabei legen wir den großen Lidhebermuskel durch einen feinen Schnitt frei, lagern ihn vor und kürzen ihn eventuell, um den gewünschten Hebungseffekt zu erzielen“, erklärt Dr. Press. Danach folgt die Hautnaht, um das Lid wieder zu verschließen. Das Ziel der Behandlung ist, dass die Pupillen frei liegen und das Sehvermögen wiederhergestellt wird.

Elvi Klein wurde schon einmal vor zehn Jahren am Lid im Brüderkrankenhaus Trier operiert. Der erneute Eingriff ist notwendig, weil sich ihre Augenlider

in der Zwischenzeit wieder abgesenkt haben; eine nicht unnatürliche Reaktion des Körpers. „Ich war damals sehr zufrieden mit der Behandlung. Nicht nur unter dem medizinischen Aspekt, sondern auch dem emotionalen. Ich habe mich sehr wohl gefühlt und mich daher entschlossen, eine zweite Operation hier durchführen zu lassen“, erzählt sie und betritt entschlossen den OP-Saal. ■



Bei Elvi Klein hat sich innerhalb der letzten Jahre das Lid erneut gesenkt – keine Frage für sie, dass sie sich wieder im Augenzentrum Trier operieren lässt.

Sei ein Held!

Starke Frauen machen von sich reden: Greta Thunberg und Carola Rackete bestimmten dieses Jahr die Schlagzeilen. Die eine kämpft fürs Klima, die andere rettete Flüchtlinge aus dem Mittelmeer. Beide werden schon als die neuen Heldinnen bezeichnet. Sie setzen sich entschieden für Menschen oder eine Sache ein – wie auch Ordensgründer Peter Friedhofen, dessen 200. Geburtstag die BBT-Gruppe in diesem Jahr feiert. Was zu Heldentaten antreibt, beschreibt Judith Hens.



Illustration: Markus Grollik/toonpool.com

Die 16-jährige Schwedin Greta Tintin Eleonora Ernman Thunberg, blonde Zöpfe, die weit über die Brust reichen und irgendwie an Lisa, Inga und Britta aus Bullerbü erinnern, steht auf Bühnen und Plätzen dieser Welt, spricht vor Schülern, Politikern, Wissenschaftlern. Mit diesem weichen kindlichen Gesicht, dem zugleich jede Infantilität und Unbeschwertheit der schwedischen Kinderbuchhelden fehlt, sagt sie ernsthafte Sätze, zuweilen radikal offen und schonungslos, dann wieder kurz und bündig, sich selbst zurücknehmend. Ein angekündigter Vortrag kann so schon binnen Minuten zu Ende sein. Sie legt das Mikrofon wieder zurück und verstummt. Punkt. Es ist alles gesagt. Etwas mehr Show erwarten die Zuhörer dann zuweilen von der Lichtgestalt der Klimabewegung. Aber das ist nicht ihr Ding.

Galionsfigur Greta

Fast schon verloren wirkte sie, als sie im August 2018 ganz allein mit ihrem Plakat vor dem schwedischen Parlamentsgebäude in Stockholm stand. „Skolstrejk för Klimatet“ stand darauf in schwarzen Pinselstrichen. In der Folge geriet eine Bewegung wie eine Lawine ins Rollen, wurde größer und größer. Nur rund sieben Monate später taten es ihr weltweit mehr als 1,4 Millionen Schüler gleich. Die Fridays-for-Future-Bewegung ist längst in der Mitte der Gesellschaft angekommen: Den Schülern folgen ihre Eltern und Großeltern mit Transparenten für den Klimaschutz. Auch wenn sie das wahrscheinlich nie wollte, ist Greta Thunberg zumindest zur Repräsentantin der internationalen Klimaschutzbewegung geworden, wenn nicht zu ihrer Galionsfigur – ist sie auf der Protestwelle gar in den Heldenhimmel emporgestiegen?

Ja, sagt der Berliner Philosoph Arnd Pollmann und stellt die Schwedin in eine Reihe mit Sea-Watch-3-Kapitänin Carola Rackete und der US-Abgeordneten Alexandria Ocasio-Cortez. Die Helden von heute seien vornehmlich Heldinnen und gar nicht daran interessiert, als solche verehrt zu

werden. „Sie zeichnen sich weniger durch Körperkraft als durch moralische Überzeugungskraft aus“, beschrieb Pollmann in einem Interview im Deutschlandfunk. „Sie tun Dinge, die weit über das hinausgehen, was sogenannte normale Menschen tun und als ihre moralische Pflicht begreifen würden. Sie gehen teilweise ein großes persönliches Risiko ein, legen sich mit der Regierung und dem Gesetz an. Sie zeigen uns, uns ‚Normalos‘, was menschenmöglich ist, wofür wir selbst in aller Regel zu feige sind. Und ich glaube eben, das trifft auch auf Greta Thunberg oder Carola Rackete zu.“

Große Entschiedenheit

Weit über das Leben eines „Normalos“ wuchs auch Peter Friedhofen über sich selbst hinaus – auch wenn Mitte des 19. Jahrhunderts das Heldenbild ein anderes gewesen sein mag. Die zunehmenden sozialen Ungerechtigkeiten, Massenarmut und mangelnde Sorge für Notleidende trieben den jungen Mann an, am 21. Juni 1850 die Kongregation der Barmherzigen Brüder von Maria-Hilf zu gründen. Die Krankenpflege

nehmen, ob Geldsorgen, Zerwürfnisse mit Mitbrüdern oder der Obrigkeit – sein Weg war weder eben noch einfach.

Die Messlatte hängt hoch. Wie Peter Friedhofen, Greta Thunberg oder Carola Rackete alles für eine Sache zu geben, gelingt nicht jedem. Muss es auch nicht – sagt Philosoph Pollmann: „Man glaubt manchmal, dass eine Gesellschaft ‚Neuer Menschen‘ denkbar wäre, in der wir alle Heldinnen und Helden sind. Ich glaube, dass das eine Trümmerei ist, und dass Gesellschaften immer darauf angewiesen sein werden, dass es ein paar Menschen gibt, die tatsächlich zu Überalltäglichem bereit sind.“

Jeder kann etwas bewegen

Aber: Heldentaten gibt es auch im Alltäglichen. Die vielen kleinen Dinge, die das Leben so lebenswert machen – und die tatsächlich jeder vollbringen kann. Das lässt sich sogar einüben, ist sich Philip Zimbardo sicher. Er gilt als einer der prominentesten Sozialpsychologen weltweit, wurde 2013 von der Harvard University in die Liste der 30 einflussreichsten lebenden Psychologen gewählt. „Heroic

Imagination Project“, kurz HIP, heißt das Programm, das der emeritierte Stanford-Professor entwickelt hat. Das Ziel: Menschen auf Heldenaktionen zu trainieren.

Wirkt arg bemüht, dennoch: „Jeder hat die Möglichkeit, etwas zu bewegen. Aber: Man muss es auch tun“, ist Professor Zimbardo überzeugt. Und damit die Hürde vom moralischen Anspruch zum aktiven Handeln glückt, setzt HIP an. Um ein Held zu sein, brauche man nur die Bereitschaft, für andere zu agieren. „Jeder kann ein Held sein, wenn er die Einstellung verinnerlicht: Ich bin ein Held in Lauerstellung, und wenn die richtige Situation kommt, reagiere ich“, so Zimbardo. Dabei geht es für ihn auch um die vielen kleinen täglichen Taten, die schließlich unsere Beziehungen in all unseren sozialen

Bezügen ausmachen. „Wenn Sie alltägliche Helden untersuchen, stellen Sie fest: Oft sind es Menschen, denen Hilfe nicht fremd ist. Weil sie selbst einmal in Not waren, einen Angehörigen gepflegt haben oder sich in anderer Form für Mitmenschen einsetzen. Unsere Kursteilnehmer sollen deshalb jeden Tag anderen Gutes tun – auch, wenn es nur freundliche Worte sind.“

Ob sich mit einem Trainingsprogramm etwas erreichen lässt, das eigentlich aus dem Herzen kommt? Ja, es geht um die innere Haltung, die eigenen Bedürfnisse mal einen Moment außer Acht zu lassen, keine Kosten-Nutzen-Kalkulation aufzustellen, den Fokus vom Ich zum Du zu lenken. Und vor allem: aufmerksam und wach zu sein für die Not anderer oder unhaltbarer Zustände. Dann kann auch die eigene noch so kleine Heldentat für den anderen ganz groß sein. Der Antrieb kommt für manchen aus dem Glauben, Nächstenliebe ehrlich zu leben, oder weil man einfach ein mitfühlender Mensch ist. Ein Held in Lauerstellung – ein schönes Bild, das zu (Helden-)Taten anspornt.

„Jeden Tag anderen Gutes tun –
auch, wenn es nur
freundliche Worte sind.“

ganz im Zeichen der Nächstenliebe ist in den Ordensgelübden fest verankert. „Im Leben Peter Friedhofens begegnet uns eine große Entschiedenheit“, sagt Bruder Peter Berg, Generaloberer der Barmherzigen Brüder von Maria-Hilf, mit Blick auf den 200. Geburtstag Peter Friedhofens, dessen die BBT-Gruppe in diesem Jahr mit vielen unterschiedlichen Aktionen und Feierlichkeiten gedenkt. „Er weiß, was er will und was er nicht will. Seine Energie richtet sich klar auf seine Idee, sein neues Werk. Er will hauptsächlich die armen Kranken aufsuchen, sie trösten und ihnen helfen.“ Viele Hürden musste er dabei

Viele Heldengeschichten des Alltags versammelt die Online-Datenbank „Local heroes“ der Universität Passau: Sie stellt Menschen vor, die sich besonders für andere einsetzen. Reinklicken lohnt sich: uni-passau.de/local-heroes/

Judith Hens

ist Referentin im Zentralbereich Unternehmenskommunikation in der Zentrale der BBT-Gruppe und Chefin vom Dienst des „Leben!“-Magazins.





ZENTRALE NOTAUFNAHME IM
BRÜDERKRANKENHAUS

VORRANG FÜR PATIENTEN IN LEBENSGEFAHR

Um alle Patienten, die in die Notaufnahme des Brüderkrankenhauses St. Josef Paderborn kommen, angemessen behandeln zu können, wurde eine Zentrale Notaufnahme (ZNA) eingerichtet. Dort werden Patienten in einem Triage-System nach Krankheitsschwere eingeteilt. Hintergrund der Umstrukturierung ist ein Beschluss des Bundesausschusses zu einem gestuften Notfallkonzept für alle Kliniken mit Notfallaufnahmen.

Seit geraumer Zeit wird über die Situation der Notaufnahmen in Krankenhäusern öffentlich berichtet. Knackpunkt sind die vielen Patienten, die im eigentlichen Sinne gar kein medizinischer Notfall sind. Einige Berichte gehen davon aus, dass dies bis zu zwei Drittel der Patienten sind. Auch im Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn hat sich die Zahl der Menschen, die in der Notaufnahme Hilfe suchen, innerhalb der vergangenen zehn Jahre mehr als verdoppelt. Auf der einen Seite bemängeln die Patienten eine sehr lange Wartezeit, andererseits klagen die Mitarbeitenden, dass sie vor lauter Bagatellfällen sich um die eigentlichen Notfälle nur eingeschränkt kümmern können. Um die Abläufe in der Patientenversorgung zu optimieren, hat das Brüderkrankenhaus im Erdgeschoss eine Zentrale Notaufnahme geschaffen, in der die Patienten möglichst schnell gesichtet, nach Fallschwere eingruppiert und weiterbehandelt werden. „Dies ist zwar erst 2021 Pflicht, doch wir erfüllen schon jetzt alle Voraussetzungen für die Stufe 2, die erweiterte Notfallversorgung, da alle relevanten Fachdisziplinen wie Innere Medizin, Chirurgie, Kardiologie, Orthopädie und Urologie unter einem Klinikdach vorhanden sind und wir die Strukturen und Abläufe entsprechend angepasst haben“, erklärt Siegfried Rörig, Kaufmännischer Direktor.

Triage-System

Für die Zentrale Notaufnahme ist ein Triage-System zur Einordnung der Patienten nach Krankheitsschwere Pflicht. Jeder Notfall wird umgehend von einer speziell weitergebildeten Pflegekraft „gesichtet“ und anhand einer Software in eine von fünf Farbkategorien von blau bis rot eingeteilt. So werden nicht war-



Alle Mitarbeitenden absolvierten eine Fortbildung, um die Patienten nach Krankheitschwere einordnen zu können.

tefähige Patienten umgehend herausgefiltert und behandelt. Bei allen anderen werden erste Untersuchungen nach im Programm hinterlegten, definierten Standards eingeleitet; es folgt eine auf das jeweils vorliegende Krankheitsbild abgestimmte Diagnostik. So ist sichergestellt, dass die Behandlung zügig abläuft und unnötige Untersuchungen von vornherein vermieden werden.

„17 Pflegekräfte der Notaufnahme haben bereits die Fachweiterbildung zur Notfallpflege erworben“, berichtet Maik Toremans, Pflegerischer Leiter der Zentralen Notaufnahme, der das Projekt geleitet hat. „Die erforderliche Fortbildung zur Einordnung der Patienten haben bereits alle Mitarbeitenden erfolgreich absolviert.“ Die Ärztliche Leitung der ZNA übernimmt Oberarzt Kai Klössing. Der Notfallmediziner und Facharzt für Chirurgie kümmert sich bereits seit 1998 im Brüderkrankenhaus um die Notfallversorgung.

Mehr Verständnis

Die ehemalige „Pforte“ des Brüderkrankenhauses beherbergt nun die Anmeldung der ZNA samt Wartebereich für etwa 20 Patienten, die zukünftig an einem Monitor verfolgen können, wie viel gerade los ist. Diese Transparenz sorgt für mehr Verständnis. Zwei Patientenzimmer der ehemaligen Aufnahmestation werden als Behandlungsräume genutzt, zwei weitere Räume für die Triage – also Erstsichtung und Einstufung – von mit dem Rettungswagen kommenden und „fußläufigen“ Patienten. Außerdem hält die ZNA eine Wachstation mit sechs Betten vor, wie es für Versorger der Stufe 2 vorgesehen ist.

In einem zweiten Schritt folgen ab Januar 2020 weitere Baumaßnahmen im Bereich der Aufnahmestation, um mehr Behandlungsräume zu schaffen und die Abläufe weiter zu optimieren.

Auch im Marsberger St.-Marien-Hospital wurde eine Zentrale Notaufnahme eingerichtet, hier in der ersten Stufe als Basisnotfallversorgung. Für beide Krankenhäuser liegen jeweils Kooperationsvereinbarungen mit den örtlichen KV-Notfallambulanzen vor.

Verkürzte Wartezeiten

„Wir können schon jetzt nach einigen Wochen Betrieb deutlich sehen, dass sich Wartezeiten für akut behandlungsbedürftige Patienten verkürzt haben. Wartezeiten werden sich nie ganz vermeiden lassen, dafür kommen trotz der Aufklärungskampagnen einfach immer noch zu viele Patienten, die eigentlich eher ein Fall für den Hausarzt wären“, resümiert Klössing. Dazu der Leiter der Kassenärztlichen Vereinigung Westfa-

len-Lippe, Bezirksstelle Paderborn, Dr. Ulrich Polenz: „Wir sind darauf vorbereitet, dass Patienten, die in der ZNA als minder schwer erkrankt eingestuft wurden, in Zukunft vermehrt die Bereitschaftsdienstpraxis im MediCo-Gebäude unmittelbar vor dem Brüderkrankenhaus aufsuchen werden. Die gute Zusammenarbeit hat sich schon in der Vergangenheit bewährt.“

„Unser Ziel war es auch, mit der Zentralen Notaufnahme ein neues Aushängeschild in Sachen Patientenzufriedenheit zu schaffen. Wer hier in einer akuten Leidenssituation menschlich umsorgt und medizinisch gut behandelt wurde, der kommt auch zu geplanten Eingriffen gerne wieder oder empfiehlt uns weiter“, zeigt sich Regionalleiter und Hausoberer Christoph Robrecht zuversichtlich.

<p>Kai Klössing Ärztliche Leitung Zentrale Notaufnahme, Facharzt für Chirurgie Tel.: 05251 702-1150 zna@bk-paderborn.de</p>		<p>Maik Toremans Pflegerische Leitung Zentrale Notaufnahme, Fachgesundheits- und Krankenpfleger für Anästhesie und Intensivpflege Tel.: 05251 702-1150 zna@bk-paderborn.de</p>	
Ihre Ansprechpartner im Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn			

<p>Dr. Anna Bödefeld-Hötger Ärztliche Leitung Zentrale Notaufnahme, Oberärztin, Fachärztin für Chirurgie Tel.: 02992 605-4022 a.boedefeld-hoetger@bk-marsberg.de</p>		<p>Reinhard Raffenberg Pflegerische Leitung Zentrale Notaufnahme/ Ambulanz Tel.: 02992 605-6036 r.raffenberg@bk-marsberg.de</p>	
Ihre Ansprechpartner im St.-Marien-Hospital Marsberg			

MANCHESTER TRIAGE

Eingestuft wird in der Zentralen Notaufnahme des Brüderkrankenhauses nach dem System der Manchester Triage. Es handelt sich um ein rechnergestütztes standardisiertes Verfahren, das die ankommenden Patienten in fünf Gruppen aufteilt:

Gruppe 1 (rot/sofort)

sind unverzüglich zu behandelnde Patienten. Alle Mitarbeitenden sind – sofern möglich – dazu aufgerufen, alle anderen Arbeiten liegen zu lassen.

Gruppe 2 (orange/sehr dringend)

sind Patienten, um die sich innerhalb von zehn Minuten ein Arzt kümmern sollte.

Gruppe 3 (gelb/dringend)

muss spätestens nach 30 Minuten behandelt werden.

Gruppe 4 (grün/normal)

kann bis zu 90 Minuten warten.

Gruppe 5 (blau/nicht dringend)

kann auch schon mal zwei Stunden oder länger warten.

Für die Gruppen 4 und 5 könnte es eine Alternative sein, zuerst den Hausarzt oder die Bereitschaftsdienstpraxis der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) im benachbarten MediCo aufzusuchen.

PATIENTENBEFRAGUNG

Spitzenwerte für das Paderborner Gesundheitszentrum

Spitzenbewertungen vergaben Patienten an das Therapeutenteam um Leiterin Anja Wasmuth im Gesundheitszentrum am Brüderrankenhaus St. Josef Paderborn bei einer Befragung. Knapp über 60 Prozent der Patienten des Gesundheitszentrums nahmen an der Befragung im Oktober 2018 teil. 97 Prozent der Befragten sind mit ihrem Therapeuten völlig zufrieden, die restlichen drei Prozent immerhin überwiegend zufrieden. Besonders lobten die Befragten die ausführliche Besprechung der Therapieziele.

Auch die Atmosphäre in der Physiotherapie empfanden alle als angenehm, Optimierungsbedarf war bei der telefonischen Erreichbarkeit aufgefallen, hier konnte das Team inzwischen schon nachbessern. Fazit: Die Weiterempfehlungsquote ist mit 100 Prozent nicht zu toppen. Hier zahlt sich sicher auch aus, dass aus den seit 2003 jährlich durchgeführten Patienten- und Mitarbeiterbefragungen konsequent Verbesserungen abgeleitet und umgesetzt werden.



Die Patienten des Gesundheitszentrums sind zufrieden, das zeigte eine Befragung.



NEUES GESICHT Das Zentrum für ambulante Rehabilitation (ZAR) im MediCo hat sich inzwischen als Anbieter orthopädischer und neurologischer Rehabilitation sowie für Nachsorge- und Rezeptbehandlungen etabliert. Die Patientenzahlen steigen stetig, sodass für den Bereich Orthopädie mit Dr. Franz Wilhelm Ferber nun ein zweiter Facharzt der Orthopädie mit an Bord ist. Dr. Ferber kann auf jahrelange Berufserfahrung unter anderem als Oberarzt im Krankenhaus, langjähriger Durchgangsarzt und Chirurg in eigener Praxis sowie als Facharzt in einer orthopädischen Rehaeinrichtung zurückgreifen, was den Patienten im ZAR Paderborn zugutekommt.



NEUANFANG Von Toilettenpapier bis zu Zytostatica gibt es im Logistikzentrum paderlog alles, was ein Krankenhaus an Verbrauchsmaterialien benötigt. Burkhard Backhaus hat das Unternehmen mit inzwischen knapp 80 Mitarbeitenden aufgebaut und zusammen mit seinem Team zu dem gemacht, was es heute ist. Am 1. Oktober verabschiedet sich der Apotheker in den Ruhestand und übergibt die Geschäftsleitung in die Hände von Chefapothekerin Anne Ignatius.



St.-Marien-Hospital
Marsberg

Weitere Infos:
www.bk-marsberg.de/ausbildung

RENOVIERUNG IM ST.-MARIEN-HOSPITAL MARSBERG

Intensivstation der neuen Generation

Im St.-Marien-Hospital Marsberg wurden im Zuge der Renovierung der Intensivstation ein netzwerkfähiges System zum Infusionsmanagement und neue universell einsetzbare Beatmungsgeräte angeschafft. „Die Geräte sind viel kompakter als die Vorgängermodelle, einfacher zu bedienen und intelligenter. So können beispielsweise medizinische Daten und Standards hinterlegt werden und Daten in die digitale Patientenakte einfließen, auch wenn Letzteres noch Zukunftsmusik ist“, erklärt Stationsleiterin Birgit Wilk. Besonders aber freut sich das Pflegepersonal über die neuen Intensivpflegebetten, die schwenk- und kippar sind, was die Lagerung und Umbettung schwererer Patienten vereinfacht. Die Ergonomie der Betten ist so gestaltet, dass alle pflegerischen und medizinischen Handlungen schonend durchgeführt werden können. Außerdem wurde auf der kompletten Intensivstation mit acht Betten samt Wartebereich und Umkleiden ein neuer Linoleumfußboden verlegt, der den gestiegenen hygienischen Anforderungen für Intensivbereiche entspricht.



Nicht nur die Patienten, auch die Mitarbeitenden profitieren von den Verbesserungen auf der renovierten Intensivstation.

SPORTLICH



RADPILGER Besonders bewegt – im körperlichen und geistigen Sinne – meisterten 13 Mitarbeitende den Weg von Paderborn nach Trier zum großen Mitarbeiterfest im Juni 2019. Eine Woche vor dem Fest starteten sie als Radpilger und legten die 600 Kilometer Entfernung mit dem Fahrrad in acht Tagen mit Tagesetappen zwischen 80 und 100 Kilometern zurück.



UNTERSTÜTZUNG

DR. DIETER WEILING wird das Team der Praxis für Gastroenterologie im MVZ im MediCo um Dr. Ulrich Pannewick und Dr. Ilsa Buchholz verstärken. Dr. Dieter Weiling war bislang Leitender Oberarzt im St.-Josefs-Krankenhaus in Salzkotten. Durch die Schließung der Praxis für Pneumologie wurde ein Kassensitz frei und die Erweiterung der Gastroenterologie möglich. Ebenfalls im MVZ befindet sich die Praxis für Hämatologie und Onkologie.

NEUER STEINZERTRÜMMERER IM BRÜDERKRANKENHAUS

Der heilige Liborius hätte seine Freude gehabt

„Liborius, halt für uns an, auf dass nicht Gries und Nierenstein die Strafen uns'rer Sünden sei'n.“ Lange noch vor Ultraschall und Zertrümmerung von Nierensteinen mittels akustischer Druckwellen hatten die Menschen in Paderborn ein ganz eigenes Mittel gegen solche Beschwerden gefunden: ihren Bistumspatron Liborius, den Heiligen gegen Steinleiden. Als „Amtsinsignie“ tragen Figuren des Heiligen daher auch drei Nierensteine auf einem Gebetbuch. Nichtsdestotrotz möchte das Brüderkrankenhaus St. Josef nicht nur auf die Hilfe des Steinheiligen zählen und hat für die Patienten in seiner Klinik für Urologie und Kinderurologie einen neuen Multifunktionssteinzertrümmerer etabliert. „Die neue Anlage vereint zwei Vorteile in einem Gerät. Es ist ein hochmoderner Nierensteinzertrümmerer und andererseits ein vollwertiger urologischer Röntgenarbeitsplatz für operative minimalinvasive endourologische Eingriffe“, sagt Dr. Andreas Kutta, Chefarzt der Klinik für Urologie und Kinderurologie zu den neuen Behandlungsmöglichkeiten. Der neue Zertrümmerer ersetzt ein altes, in die Jahre gekommenes Gerät und ist in Deutschland bisher nur an wenigen Standorten im Einsatz.



Dr. Andreas Kutta, Chefarzt der Klinik für Urologie und Kinderurologie, mit dem neuen Multifunktionssteinzertrümmerer.



FÜR DAS LEBEN BIS ZUM SCHLUSS

Andreas Gilles begleitet Menschen am Ende ihres Lebens. Als Pfleger in einem Team der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung (SAPV) im Raum Saarbrücken betreut er Patienten mit weit fortgeschrittenen unheilbaren Erkrankungen, die an starken Schmerzen, Übelkeit oder Unruhe leiden. Zusammen mit seinen Kollegen sorgt er dafür, dass sie in vertrauter Umgebung im Kreis ihrer Angehörigen sterben können.

Ein schmales, hübsches Reihenhäus in einer ruhigen Wohnstraße in Saarbrücken. Auf dem Fensterbrett blühen noch die Geranien, im Garten tragen alte Apfelbäume Früchte. Drinnen im Wohnzimmer zeigen bunte Aquarelle einen Birkenwald und mehrere Sonnenblumen. In dieser gemütlichen Atmosphäre beruhigt Andreas Gilles seine Patientin: „Am Samstag haben Sie mir nicht gefallen, aber jetzt sehen Sie schon viel besser aus.“ Die schlanke Frau in den Sechzigern erzählt, wie schlecht sie sich vor drei Tagen gefühlt habe, mit starken Schmerzen und einem überwältigenden Gefühl der Schwäche. Der 39-jährige Pfleger prüft die Schmerzpumpe: Er kann so sehen, wie viel Schmerzmittel die Patientin zusätzlich zu ihrer normalen Dosis genommen hat. Andreas Gilles wechselt die Kassette mit dem Medikament und stellt die Dosierung für die kommenden Tage ein.

Die Beschwerden sind Symptome einer schweren Krebserkrankung. Der Lungenkrebs, der erst vor wenigen Monaten entdeckt wurde, hat Metastasen bis in

die Hüfte gebildet – geheilt werden kann diese Erkrankung nicht, Andreas Gilles' Patientin wird in absehbarer Zeit sterben. Doch trotz dieser Schmerzen muss sie nicht auf die Intensivstation eines Krankenhauses. Sie kann die ihr verbleibende Zeit in ihrem Zuhause verbringen, zusammen mit ihrem Ehemann, der sich rührend um sie kümmert. Möglich macht das auch Andreas Gilles. Er arbeitet in einem SAPV-Team für das St. Jakobus Hospiz im Regionalverband Saarbrücken.

In vertrauter Umgebung

SAPV ist die Abkürzung für spezialisierte ambulante Palliativversorgung. Die Idee dahinter: Ein Team aus Ärzten, Pflegenden, Sozialarbeitern und Seelsorgern betreut Menschen mit einer weit fortgeschrittenen unheilbaren Erkrankung in ihrem Zuhause oder im Pflegeheim. Es sind Patienten, die einen besonders aufwändigen Versorgungsbedarf haben. „Wir können das Sterben nicht verhindern, aber wir können Leiden lindern“, beschreibt Andreas Gilles seine Aufgabe.



Für das Leben bis zuletzt, lautet der Leitsatz für Andreas Gilles und das Team des St. Jakobus Hospizes. Seit 25 Jahren betreue es Patienten im Saarland und sogar über die Landesgrenzen hinaus, erzählt Geschäftsführer Paul Herrlein (re.).



Seit 2010 betreut er unheilbar Erkrankte im mobilen ambulanten Dienst des St. Jakobus Hospizes. Davor arbeitete er vier Jahre lang in einem stationären Hospiz, in dem er die Weiterbildung als Fachkrankenschwester für Palliativ- und Hospizpflege machte. Die Hospizarbeit bedeutete für ihn eine große Umstellung, erzählt er. Als Krankenschwester auf einer Intensivstation stand das Retten von Leben mit allen erdenklichen Mitteln an oberster Stelle. „Jetzt geht es darum, dass der Mensch seinen Weg gehen kann, und zwar ohne Leiden

und mit möglichst viel Lebensqualität“, sagt er.

Schon zu Schulzeiten hatte Andreas Gilles ein Praktikum bei einem Physiotherapeuten gemacht. Danach war für ihn klar, dass er mit Menschen arbeiten möchte. Daher entschied er sich für die Ausbildung zum Krankenschwester, an die Hospizarbeit dachte er mit Anfang 20 nicht. Als er sich dann nach einigen Jahren im Krankenhaus nach Alternativen umschaute, wurde er auf die Palliativmedizin aufmerksam. Bereut hat Andreas Gilles den Wechsel nicht.

Enger Kontakt

Im Vergleich zu seiner früheren Tätigkeit schätzt er den engen persönlichen Kontakt. „Manche Patienten begleite ich über mehrere Monate“, erzählt er. Besonders eng sei die Beziehung dadurch, dass er die Patienten in ihrem Zuhause betreue: „Mein Selbstverständnis ist: Ich bin dort zu Gast.“ Er erfährt viel über ihr Leben und lernt ihre Vorlieben und Interessen kennen. Dabei kümmert er sich nicht nur um die Patienten, sondern ist auch Ansprechpartner für deren Familie.

„Es ist der Grundgedanke der Hospizarbeit, die Bedürfnisse von Schwerkranken und ihren Angehörigen wahrzunehmen: Was wollen sie? Was brauchen sie?“, sagt Paul Herrlein, Geschäftsführer des St. Jakobus Hospizes. Vor 25 Jahren gründeten vier katholische Träger – Barmherzige Brüder Trier gGmbH, Caritas Trägergesellschaft Saarbrücken mbH, Marienhaus Unternehmensgruppe Waldbreitbach und die Krankenpflegegenossenschaft der Schwestern vom Heiligen Geist GmbH Koblenz – die gemeinnützige Einrichtung in Saarbrücken. Inzwischen kümmern sich über 100 Mitarbeitende gemeinsam mit 200 Ehrenamtlichen um weit mehr als 1.000 Patienten jährlich, darunter auch Familien mit schwerkranken Kindern, im Saarland und sogar über die Landesgrenzen hinaus. „Menschen am Lebensende wollen nicht allein sein. Sie wünschen sich eine gute medizinische Versorgung und Unterstützung für ihre Angehörigen“, so der Geschäftsführer weiter. Ziel des St. Jakobus Hospizes sei es, den Menschen den Wunsch zu erfüllen, in ihrem vertrauten Umfeld die letzte Lebensphase zu verbringen. Herrlein erklärt: „Unser Leitsatz lautet: Für das Leben bis zuletzt.“

Endlich zu Hause

„Viele Patienten haben eine regelrechte Odyssee hinter sich, mit langen Krankenhausaufenthalten und belastenden Therapien. Jetzt sind sie froh, zu Hause

VIDEO

Sehen Sie mehr von der Arbeit des St. Jakobus Hospizes und dem Einsatz von Andreas Gilles unter www.bbtgruppe.de/leben

zu sein“, erzählt Andreas Gilles. Als Fachkrankenpfleger kümmert er sich in erster Linie um die Behandlung der Symptome. So überwacht er die Gabe von Schmerzmitteln und unterrichtet Patienten und Angehörige im Gebrauch von Schmerzpumpen. Oder er hilft bei Übelkeit und Appetitlosigkeit, beides häufige Symptome am Lebensende.

Die Ärzte im Team verantworten die Erstaufnahme von Patienten und entscheiden über die Therapie der Beschwerden. Sozialarbeiter unterstützen bei rechtlichen und finanziellen Angelegenheiten, Seelsorger stehen für Gespräche und für die spirituelle Auseinandersetzung mit dem Sterben bereit. Dabei arbeiten die Fachrichtungen eng zusammen, jeder Fall wird intensiv besprochen. Tatsächlich sind die Grenzen in der Praxis eher fließend. „Auch wir Pfleger sprechen viel mit Patienten und Angehörigen und versuchen, ihnen Ängste und Sorgen zu nehmen“, erzählt Gilles.

Jederzeit erreichbar

Und das kann auch am Wochenende oder in der Nacht sein. Das SAPV-Team hat eine Rufbereitschaft und ist rund um die Uhr erreichbar. „Für Patienten und Angehörige ist es beruhigend zu wissen, dass sie nicht allein sind und uns immer ansprechen können“, so Gilles. Er und sein Team werden gerufen, wenn sich Symptome verschlimmern, aber auch in Momenten, in denen sich Angehörige überfordert fühlen und nicht mehr weiterwissen. Wenn Patienten ohne Schmerzen im Kreis ihrer Angehörigen sterben, wird das Team dagegen eher nicht gerufen. Das sei ein intimer Moment für die Familien.

Der 39-Jährige hat eine offene und sympathische Art, leicht kommt er mit Menschen ins Gespräch. „Mir ist es wichtig, dass ich mit den Patienten auch mal lachen kann“, sagt er. Er hört zu und fragt nach den alltäglichen Dingen des Lebens. „Beispielsweise ist das Essen ein großes Thema: Viele haben keinen Appetit, was die Angehörigen häufig schwer aushalten

können. Essen Sie, worauf Sie Lust haben, ist dann mein Rat. Und wenn es mehrere Frühstückseier am Tag sind.“ Ein anderes Beispiel: Bei einem Patienten, der früher großer Weinliebhaber war, setzte Andreas Gilles bei der Mundpflege Wein ein. „Wir wollen die Krankheit in den Hintergrund rücken“, so der Pfleger.

Gespräche sind wichtig

Er beschreibt es als eine sehr erfüllende, aber auch fordernde Arbeit. „Es geht mir schon nahe, wenn Patienten, die ich über eine lange Zeit begleitet habe, sterben“, erzählt Andreas Gilles. Auch wenn er noch junge Menschen betreue, beschäftige ihn das. Doch das Team fange ihn auf, erzählt er: „Wir reden viel und tauschen uns aus. Das ist wichtig, denn Freunde können solche Situationen nicht immer nachvollziehen. Jede Begleitung ist ein Ausnahmezustand.“ Einen großen Trost verspürt Andreas Gilles, der schon viele Menschen am Lebensende begleitet hat, wenn der Mensch ohne Leiden seinen Weg gehen durfte. „Das macht meine Arbeit dann leichter.“ ■



Entschieden für Menschen
200 Jahre Peter Friedhofen

JUBILÄUMSJAHR 2019

2019 steht im Zeichen des 200. Geburtstags des Ordensgründers, des seligen Bruders Peter Friedhofen. Er setzte sich „Entschieden für Menschen“ ein, und das ist auch heute noch Leitidee für die Mitarbeitenden der BBT-Gruppe. „Leben!“ stellt in einer Reihe stellvertretend Mitarbeitende vor, die sich täglich mit ganzer Kraft für ihre Patienten engagieren.

Mehr Informationen zum Peter-Friedhofen-Jahr finden Sie unter www.jubilaumsjahr.bbtgruppe.de



Andreas Gilles und seine Teamkolleginnen und -kollegen bilden eines von fünf Teams der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung (SAPV) im Saarland.

Sehnsucht nach Licht

Wenn die Tage kürzer und kühler,
die Nächte länger und dunkler werden,
spüren wir
die geheimnisvolle Verwandlung
in der Natur, die uns umgibt.

Wir ziehen uns zurück
und suchen Wärme und Geborgenheit.
Die jüdische Dichterin Nelly Sachs
beschreibt unser Lebensgefühl:
„Alles beginnt mit der Sehnsucht.“

Der Schein von Kerzen im Advent
und in der Weihnachtszeit
lädt uns ein zu besinnlicher Freude
und lässt uns ahnen,
dass die Sehnsucht nach Licht
in unserem Herzen lebt
und unseren Weg begleitet.

Elke Deimel



Was ist Farbenblindheit?

Farbenblindheit ist eine Sehstörung, bei der das Auge nur Kontraste, aber keine Farben erkennen kann. Im Auge befinden sich zwei Arten von Sinneszellen: die „Zäpfchen“ für die Farbwahrnehmung und die „Stäbchen“ für hell und dunkel. Bei farbenblinden Menschen funktionieren die Zäpfchen nicht, sie sehen alles in Grautönen. „Farbfehlsichtigkeit“ wird oft mit Farbenblindheit verwechselt. Sie kommt häufiger vor, bei circa fünf Prozent der Menschen. Die Betroffenen können zum Beispiel Rot und Grün kaum oder gar nicht unterscheiden.

1. Ein Regenbogen zeigt alle Farben, die der Mensch sehen kann. Der oberste Streifen ist rot – und wie geht es dann weiter?

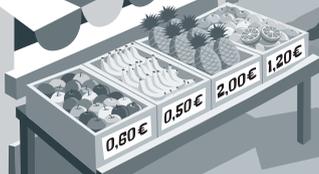
2. Die Blätter des Baums enthalten eine Farbtabelle, mit der man Farbfehlsichtigkeit prüfen kann. Kannst du die Zahl in den Blättern erkennen?

3. Dieses Verkehrsschild kennt ihr bestimmt alle. Welche Farbe hat es?

4. Charlie ist bekannt wie ein bunter Hund – allerdings sind die Farben nur aufgemalt. Was kommt heraus, wenn sich beide Farben bei Regen vermischen?

5. Du möchtest einen großen Obstsalat machen und kaufst drei gelbe Früchte, zwei Stück von dem Obst, dessen Name auch eine Farbe ist, und eine Frucht mit drei „A“. Wieviel musst du bezahlen?

* Findet Alfons, den Bücherwurm. Der hat sich irgendwo versteckt.



Bürger eines Königreichs	fast, beinah	Kulturpflanze der Tropen	▼	Briefschreiber des Paulus	Flugzeughalle	▼	▼	engl. Frauenkurzname	gleichm. Grundrhythmus	Projekttil	▼	▼	Fremdwortteil: vor	▼	Palmilie	Wundmale Jesu	▼	
▶	▶	▶						eine Fleischware	▶					11				
lateinisch: Luft	▶			englischer Gasthof	▶			Romanfigur von Twain		Speisenbeigabe (franz.)	▶	15				segnen		
▶	14				Aktenmappe		18	groteskes Getue	▶				das Unsterbliche (Mz.)		int. Kfz-K. Grenada	▶	8	
griechischer Buchstabe		südamerikanisches Haustier		Gewand der Ordensleute	▶				6	Leiter des Kirchenchors			Abtei am Bodensee	▶				
Magie, Mirakel	▶							Tropenfrucht		kleine Schlafstelle	▶				ein US-Geheimdienst	▶	13	
▶		5		Professor im Ruhestand		be-	rühren	▶					12		Vorname v. Entertainer Dall			
Ader am Handgelenk	male-	risch		englische Schulstadt	▶			Vorort v. Lüttich (Belgien)	▶	7			seidiger Baumwollstoff		olivgrüner Papagei	▶		
italienischer Hartkäse	▶									Lappenzeit			Fakultätsvorsteher	▶			17	Schirmherrschaft
▶					Verbreitung des Glaubens			heiliges Buch des Islam	▶						geachtet		Binnen-gewässer	▶
süßer Branntwein			Schiffs-	etage		militä-	rischer Dienstgrad	▶			16		weißer Stirnfleck		Gestalt bei Wagner	▶		
franz. Maler, † 1926 (Claude)		Tren-	nungs-	strich				2		eh. deutsche Krimiserie		kleiner Wasserlauf	▶			witzige Film-	szene	
▶					Zeit-	alter		geistl. Berater, Priester	▶				1					
Malerfarbe		Rufname von Guevara, † 1967		italienischer Weinort	▶					Düsenflugzeug	▶				ehem. DDR-Partei (Abk.)	4		ein Mainzelmännchen
▶	3									Abk.: Landesliste	9	Abk.: Orts-	teil	reden	▶			
Ab-	scheu-	gefühl		je (latein.)	▶			kirchl. Bauwerk	▶							wegen, weil	10	
▶				fort-	dauernd	▶								Verkaufs-	schlager	▶		

Teilnahmebedingungen: Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Die Gewinner werden ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Zusendungen von gewerblichen Gewinnspielteilnahme-Dienstleistern werden ausgeschlossen. Die BBT-Gruppe behält sich vor, diese bei Verdacht bei der Verlosung nicht zu berücksichtigen. Die Preise wurden uns freundlicherweise zur Verfügung gestellt von GABAL Verlag GmbH.

Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Der Job ist ganz in Ordnung, familiär ist alles mehr oder weniger okay und ansonsten läuft das Leben eigentlich auch rund. Eigentlich. Kommen Ihnen diese Gedanken bekannt vor? Dann geht es Ihnen wie vielen anderen, die im Prinzip nicht unglücklich sind – aber auch nicht glücklich. In ihrem Buch „Ab heute singe ich unter der Dusche“ beschreibt Patricia Küll, wie Sie Leichtigkeit und Lebensfreude im Alltag zurückerobern.

„Leben!“ verlost unter allen richtigen Einsendungen drei Exemplare von Patricia Külls „Ab heute singe ich unter der Dusche“ mit dazugehörigem Mango-Duschgel.

Datenschutzerklärung: Bei Ihrer Kontaktaufnahme mit uns per E-Mail oder auf dem Postweg werden die von Ihnen mitgeteilten Daten von uns zum Zweck der Auslosung und schriftlichen Benachrichtigung der Gewinner gespeichert. Nach Beendigung des Gewinnspiels am 31.12.2019 werden Ihre Daten gelöscht. Bitte nehmen Sie Kenntnis von Ihren Rechten, die im Impressum genannt werden. Veranstalter des Gewinnspiels ist die Barmherzige Brüder Trier GmbH.



Mitmachen und gewinnen

Senden Sie eine E-Mail an leben@bbtgruppe.de oder eine Postkarte an Redaktion „Leben!“, Kardinal-Krements-Str. 1-5, 56073 Koblenz. Einsendeschluss ist der 31. Dezember 2019. Viel Glück!

30. Sep., 28. Okt. und 25. Nov. 2019

Gesprächskreis pflegender Angehöriger

Der Gesprächskreis ist ein kostenloses Angebot für Menschen, die ihre Angehörigen zu Hause pflegen und sich über ihre Erfahrungen austauschen möchten. Im Vordergrund stehen neben dem Kontakt und Austausch mit anderen Menschen, die Angehörige zu Hause pflegen, auch Informationen zu neuen Pflege Themen sowie Tipps und Tricks für den Alltag vom Pflegeprofi.

10 bis 11.30 Uhr
Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn,
Konferenzraum Peter Friedhofen
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

2. Okt., 6. Nov. und 4. Dez. 2019

15. Paderborner Gesundheitsgespräche

Chef- und Fachärzte informieren in Kurzvorträgen über neue medizinische Erkenntnisse und Behandlungsmethoden und beantworten Fragen aus dem Publikum. In Kooperation mit der AOK Paderborn.

19 bis 21 Uhr
Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn,
Café-Restaurant Ambiente

Das Programm finden Sie unter
www.bk-paderborn.de/veranstaltungen

8. Okt., 12. Nov. und 10. Dez. 2019

11. Marsberger Gesundheitsgespräche

Chef- und Oberärzte sowie Therapeuten aus dem St.-Marien-Hospital Marsberg geben Einblicke in neue medizinische und therapeutische Entwicklungen und stellen sich den Fragen des Publikums. In Kooperation mit der AOK Brilon.

19 bis 20.30 Uhr
St.-Marien-Hospital Marsberg,
Konferenzraum Peter Friedhofen
Anmeldungen im AOK Kundencenter
unter Tel.: 0800 2655-502122

Das Programm finden Sie unter
www.bk-marsberg.de/veranstaltungen

ab 10. Oktober 2019

Abnehmen mit Genuss

Der von den Krankenkassen zertifizierte Ernährungskurs in der Kleingruppe hilft den Teilnehmern, ihren Lebensstil zu verändern und mittels gesunder und ausgewogener Ernährung sowie moderater Bewegung eine dauerhafte Gewichtsreduktion zu erreichen. Der Kurs findet an acht Donnerstagen ab dem 10. Oktober statt.

14.30 bis 16.30 Uhr
St.-Marien-Hospital Marsberg
Anmeldung und Kursleitung: Irmgard Lammers, staatl. anerkannte Diätassistentin, Ernährungsberaterin/DGE, Diabetesberaterin/DDG
Tel.: 02992 605-6048
i.lammers@bk-marsberg.de

17., 22. und 24. Oktober 2019
5., 10. und 12. Dezember 2019

Pflegekurs Demenz

Aufgrund der großen Nachfrage findet der Pflegekurs Demenz jetzt auch vormittags statt. Gemeinsam mit anderen pflegenden Angehörigen lernen Sie an drei Terminen à vier Stunden unter Anleitung professionell ausgebildeter Trainerinnen Pflegetechniken und praktische Anwendungen für die häusliche Pflege von demenzkranken Angehörigen. Auch dem persönlichen Erfahrungsaustausch wird Raum gewidmet.

9.30 bis 13.30 Uhr
Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn
Anmeldung bei Pflegetrainerin Michaela Pahlke, m.pahlke@bk-paderborn.de, Pflegetrainerin Annette Bobbert, a.bobbert@bk-paderborn.de, Pflegetrainerin Gabriele Schulz, g.schulz@bk-paderborn.de oder
Tel.: 05251 702-1919

17., 22. und 24. Oktober 2019

Initialpflegekurs – Hilfreiche Tipps für Angehörige zur häuslichen Pflege

Der Initialpflegekurs gibt an drei Nachmittagen à vier Stunden hilfreiche Tipps für einen möglichst harmonischen Übergang vom Krankenhaus in die häusliche Pflege. Neben der Wiederholung und Vertiefung von Pflegetechniken informieren die Pflegetrainer auch über sozialrechtliche und psychosoziale Themen wie zum Beispiel die Pflegeversicherung oder Hilfen zur persönlichen Entlastung. In der Kleingruppe bleibt auch genügend Zeit für den persönlichen Austausch unter Gleichgesinnten.

16.30 bis 20.30 Uhr
Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn
Anmeldung bei Pflegetrainerin Michaela Pahlke, m.pahlke@bk-paderborn.de, Pflegetrainerin Annette Bobbert, a.bobbert@bk-paderborn.de, Pflegetrainerin Gabriele Schulz, g.schulz@bk-paderborn.de oder
Tel.: 05251 702-1919

21. Oktober 2019

Paderborner Gelenkforum – Neue Wege bei Gelenkerkrankungen

Orthopäden und Physiotherapeuten informieren im Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn über Behandlungsmethoden bei Gelenkverschleiß. Dabei erläutern die Fachärzte sowohl konservative Methoden wie Physiotherapie und Medikamente als auch operative Eingriffe zum künstlichen Gelenkersatz an Knie, Hüfte oder Schulter.

18 bis 20 Uhr
Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn,
Café-Restaurant Ambiente
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich,
Informationen unter Tel.: 05251 702-1201



Neu im Januar 2020

Foto: istockphoto

impressum

Herausgeber: Barmherzige Brüder Trier gGmbH
Zentrale der BBT-Gruppe, Kardinal-Krementsz-Str. 1-5
56073 Koblenz, Tel.: 0261 496-6000, www.bbtgruppe.de,
info@bbtgruppe.de, Amtsgericht Koblenz I HRB 24056

Gesellschafter: Generalat der Barmherzigen Brüder von Maria-Hilf e.V.

Vorsitzender des Aufsichtsrates: Bruder Alfons Maria Michels

Geschäftsführer: Dr. Albert-Peter Rethmann, Matthias Warmuth, Werner Hemmes, Andreas Latz

Chefredaktion: Martin Fuchs (verantwortl.)

Chefin vom Dienst: Judith Hens

Redaktion: Claudia Blecher, Anne Britten, Christine Daichendt, Ute Emig-Lange, Julia Gröber-Knapp, Frank Mertes, Peter Mossem, Katharina Müller-Stromberg, Pascal Nachtsheim, Doris Quinten, Gerd Vieler, Simone Yousef

In Zusammenarbeit mit Heyst GmbH, www.heyst.com

Leben! Das Magazin der BBT-Gruppe für die Region Paderborn/Marsberg: Claudia Blecher, Gerd Vieler, Simone Yousef (verantwortl.)

Redaktionsanschrift: Kardinal-Krementsz-Str. 1-5, 56073 Koblenz
Tel.: 0261 496-6464, Fax: 0261 496-6470, leben@bbtgruppe.de

Erscheinungsweise: vierteljährlich

Layout: WWS Werbeagentur GmbH, Kamper Str. 24, 52064 Aachen
Druck: Bonifatius GmbH, Druck-Buch-Verlag, Karl-Schurz-Str. 26, 33100 Paderborn

Gerichtsstand: Koblenz

Leben! wird kostenfrei in den Einrichtungen der BBT-Gruppe ausgelegt. Wenn Ihnen das Magazin gefällt, können Sie es gerne abonnieren: leben@bbtgruppe.de

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht zwingend die Meinung des Herausgebers wieder. Alle Fotos stammen aus den Einrichtungen der BBT-Gruppe, wenn nicht anders angegeben.

ISSN 2195-013X

Datenschutzerklärung:

Bei Ihrer Kontaktaufnahme mit uns, der Barmherzigen Brüder Trier gGmbH, werden die von Ihnen mitgeteilten Daten von uns gespeichert, um Ihre Fragen zu beantworten oder Ihr Anliegen zu bearbeiten. Ihre in diesem Zusammenhang anfallenden Daten löschen wir, nachdem die Speicherung nicht mehr erforderlich ist, oder schränken die Verarbeitung ein, falls gesetzliche Aufbewahrungspflichten bestehen.

Falls wir für einzelne Funktionen unseres Angebots auf beauftragte Dienstleister zurückgreifen oder Ihre Daten für werbliche Zwecke nutzen möchten, werden wir Sie über die jeweiligen Vorgänge informieren.

Sie haben gegenüber uns hinsichtlich der Sie betreffenden personenbezogenen Daten das Recht auf Auskunft, auf Berichtigung oder Löschung, auf Einschränkung der Verarbeitung, auf Widerspruch gegen die Verarbeitung und auf Datenübertragbarkeit. Sie haben im Falle datenschutzrechtlicher Verstöße ein Beschwerderecht bei der zuständigen Aufsichtsbehörde:

Gemeinsamer Ordensdatenschutzbeauftragter der DOK Nord
Dieter Fuchs, Postanschrift: Wittelsbacherring 9, 53115 Bonn
Tel.: 0171 4215965 (dienstags von 14 bis 17 Uhr)
fuchs@orden.de



Die BBT-Gruppe ist mit mehr als 80 Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens, über 14.000 Mitarbeitenden und ca. 900 Auszubildenden einer der großen christlichen Träger von Krankenhäusern und Sozialeinrichtungen in Deutschland.



REGION PADERBORN/MARSBERG



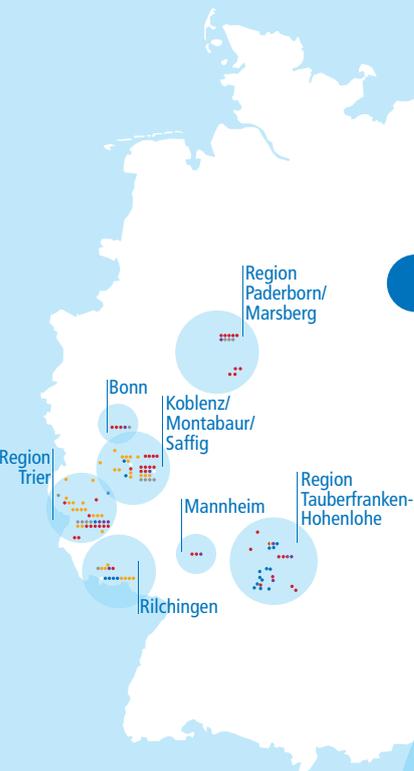
PADERBORN



MARSBERG



Westheim



KRANKENHÄUSER
Brüderkrankenhaus
St. Josef Paderborn
Tel.: 05251 702-0
www.bk-paderborn.de

St.-Marien-Hospital Marsberg
Tel.: 02992 605-0
www.bk-marsberg.de

MEDIZINISCHE VERSORGUNGSZENTREN
MVZ des Brüderkrankenhauses
St. Josef Paderborn
Strahlentherapie, Nuklearmedizin
und Urologie
Tel.: 05251 699048-0
www.paderborn-mvz.de

MVZ im Medico
Gastroenterologie, Hämatologie
und Onkologie
Tel.: 05251 54013160
www.mvz-im-medico.de

MVZ Westheim
Allgemeinmedizin, Innere Medizin,
Schmerztherapie, Anästhesiologie,
Gastroenterologie
Tel.: 02994 9666-0
www.mvz-westheim.de

MVZ Westheim
Zweigpraxis Marsberg
Orthopädie, Chirurgie
Tel.: 02992 5964
www.mvz-westheim.de

BAZ Betriebsarztzentrum Paderborn/Marsberg
Praxis Westheim
Tel.: 02994 9666-28
www.baz-bbt.de

BAZ Betriebsarztzentrum Paderborn/Marsberg
Zweigpraxis Paderborn
Tel.: 05251 8766975

Ambulanter Hospizdienst Tobit
Tel.: 05251 16195-7370
www.hospizdienst-tobit.de

ZAR – Zentrum für ambulante Rehabilitation
Paderborn
Tel.: 05251 87216-0
www.zar-paderborn.de

Schule für Gesundheitsfachberufe
Tel.: 05251 702-1930
www.bk-paderborn.de

SERVICEDIENSTE
Sanitätshaus der Barmherzigen Brüder Paderborn
Tel.: 05251 702-2986
www.bk-sanitaetshaus.de

paderlog Zentrum für Krankenhauslogistik
und klinische Pharmazie
Tel.: 05251 702-2000
www.paderlog.de

B+V Laborzentrum
Tel.: 05251 877-360



Ihre Praxis für Physio- und Ergotherapie

Unser Ziel ist Ihre Gesundheit

Therapie, Training und Wohlfühlen unter einem Dach

Gesundheitszentrum
im St.-Marien-Hospital Marsberg

Marienstraße 2 – 34431 Marsberg
02992 605-4000

gesundheitszentrum@bk-marsberg.de

Gesundheitszentrum
im Brüderkrankenhaus
St. Josef Paderborn

Husener Straße 46 – 33098 Paderborn
05251 702-1860

gesundheitszentrum@bk-paderborn.de