

# Leben!

AUS  
IHRER  
REGION

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

Ausländische Ärzte  
**ANGEKOMMEN!**

Pflege  
**GENAU  
MEIN DING!**

ENDOPROTHETIK

**MOBIL**  
MIT KÜNSTLICHEN  
GELENKEN



# 14

## Genau mein Ding!

Was viele nicht wissen: Ausbildungsberufe im Krankenhaus bieten vielfältige Weiterbildungsmöglichkeiten und Aufstiegschancen. Mitarbeitende erzählen von ihrem Werdegang.



## Mobil mit künstlichen Gelenken

Schmerzen beim Gehen, Bewegen oder sogar im Sitzen – fortgeschrittene Arthrose kann das Leben von Betroffenen stark beeinträchtigen. Wenn konservative Methoden keinen Erfolg haben, bleibt als letzter Ausweg ein künstliches Gelenk. Das Brüderkrankenhaus in Paderborn hat sich auf das Einsetzen von Gelenkprothesen spezialisiert.

### ENDOPROTHETIK



# 6

# 12

## Sanfter Sport mit starker Wirkung

Yoga – eine Sportart, die in den letzten Jahren immer populärer wurde. Die Vielfalt der unterschiedlichen Arten kann den Laien schnell überfordern. Ewa Pazurek, Physiotherapeutin im Gesundheitszentrum Paderborn, praktiziert selbst Yoga. Sie stellt vier Stilrichtungen vor und erklärt einige positive Auswirkungen auf den Körper.



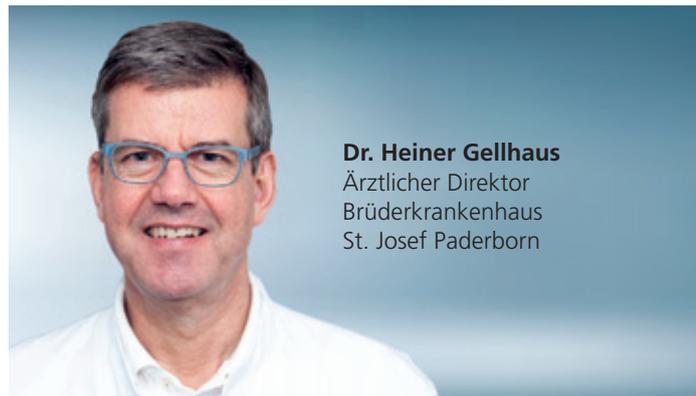
Foto: istockphoto



## Angekommen!

Ausländische Ärzte sind ein wichtiger Bestandteil des deutschen Gesundheitssystems. „Ohne die Kollegen aus dem Ausland käme der Krankenhausbetrieb in vielen Abteilungen zum Stillstand“, sagt Christoph Robrecht, Hausoberer im Brüderkrankenhaus St. Josef. Zwei Ärzte erzählen von ihrem Weg nach Paderborn und Marsberg.

## editorial



### INHALT

#### intro

- 4 Nachrichten aus der BBT-Gruppe

#### endoprothetik

- 6 Mobil mit künstlichen Gelenken  
11 Wenn Gelenke „verschleiben“

#### gesund&fit

- 12 Yoga – Sanfter Sport  
mit starker Wirkung

#### pflege

- 14 Genau mein Ding!

#### standpunkt

- 18 Medizin aus dem App-Store

#### porträt

- 20 Angekommen!

#### kurz&knapp

- 24 Nachrichten aus der Region

#### gefäßmedizin

- 26 Damit das Blut wieder  
fließen kann  
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](mailto:info@bk-paderborn.de) oder [info@bk-marsberg.de](mailto:info@bk-marsberg.de)

### LIEBE LESERINNEN UND LESER,

ich freue mich, dass ich in den kommenden zwei Jahren das Amt des Ärztlichen Direktors ausüben darf. Die Herausforderungen, die dieses Amt mit sich bringt, sind groß.

Trotz aller Veränderungen, auf die wir uns täglich einstellen müssen, verlieren wir nicht den einzelnen Menschen aus den Augen, wie zum Beispiel Albert Hedergott, über den wir ab Seite 6 berichten. Hier haben es die Kollegen geschafft, dass er sich nun nach fortgeschrittener Arthrose wieder bewegen kann.

Die Integration ausländischer Mitarbeitender in der Pflege und im ärztlichen Dienst ist ein weiteres zentrales Thema. Beispielhaft berichten wir von Ärzten aus Syrien, die in Paderborn und Marsberg ihren Weg gemacht haben: Muhannad Darkazanli ist mit 32 Jahren jetzt Leitender Oberarzt in der Klinik für Hämatologie und Onkologie. Shaaban Jouhni ist als Oberarzt in der Unfallchirurgie tätig, und Yahia Jesry aus Aleppo arbeitet in Marsberg. Die Kollegen sind in entscheidenden Momenten ihrer Laufbahn auf Menschen getroffen, die an sie geglaubt und sie gestärkt haben.

Lassen Sie mich diesen Gedanken aufgreifen: Es ist wichtig, die Geschwindigkeit, mit der wir uns täglich begegnen, gelegentlich zu reduzieren, um innezuhalten und sich dem zuzuwenden, was nicht nachweisbar oder messbar ist – dem Gespräch und dem Miteinander.

Herzliche Grüße

Ihr

Dr. Heiner Gellhaus

MEHR INTERESSE BEIM THEMA ORGANSPENDE

## Erste Erfolge

Anfang des Jahres entschied der Bundestag, dass es bei der Organspende bei der erweiterten Zustimmungslösung bleibt. Voraussetzung für eine Spende ist weiterhin die ausdrückliche Zustimmung des Betroffenen zu Lebzeiten. Die Bereitschaft, Organe nach dem eigenen Tod zu spenden, soll in Zukunft regelmäßiger erfragt werden, zum Beispiel beim Beantragen des Personalausweises. Doch bereits jetzt hat die verstärkte Berichterstattung zu dem Thema erste positive Auswirkungen gezeigt, berichtet das Wirtschaftsmagazin Business Insider. Im Januar seien 740.000 Organspendeausweise bestellt worden, doppelt so viele wie gewöhnlich. Auch die Informationsseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zur Organspende habe eine stark erhöhte Nachfrage verzeichnet, hieß es, sie sprang von 30.000 monatlichen Aufrufen auf 175.500. Es informieren sich also mehr Menschen zum Thema Organspende und dokumentieren ihre Entscheidung.

Mehr Infos unter [www.organspende-info.de](http://www.organspende-info.de)



Foto: organspende-info.de



Foto: istockphoto

DEN RÜCKEN STÄRKEN

## TANZ DOCH EINFACH!

80 Prozent aller Menschen in Deutschland hatten schon mit Rückenbeschwerden zu kämpfen. Bereits eine ungünstige Haltung oder langes Sitzen vor dem Bildschirm kann Verspannungen im Bereich der Lendenwirbelsäule verursachen. Orthopäden empfehlen regelmäßiges Tanzen. Das wirke sich nicht nur positiv auf die Psyche aus, auch der Rücken und die gesamte Beweglichkeit profitierten davon. Tanzen lockert Gelenke und Bandscheiben und mobilisiert gleichzeitig die kleinen Zwischenwirbel-Gelenke. Außerdem setzt die Bewegung Endorphine frei, die Stress abbauen und den Verspannungen entgegenwirken. Schwingen wir regelmäßig das Tanzbein, verbessern sich Körperbewusstsein und Haltung.

Wenn es nicht der klassische Paartanz sein soll – orientalische Tänze wie der Bauchtanz sind besonders rückenfreundlich, da sie ohne ruckartige Bewegungen auskommen.

EMPFEHLUNGEN FÜR KRANKENHÄUSER UND ÄRZTE

## BBT-Gruppe unter den Besten

Die neuen FOCUS Krankenhaus- und Ärztelisten sind veröffentlicht. Einrichtungen und Ärzte der BBT-Gruppe sind gleich mehrmals vertreten. Bereits zum dritten Mal konnte das Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier als einziges Krankenhaus in der Region seinen Spitzenplatz unter den TOP-100-Kliniken Deutschlands behaupten. Auf regionaler Ebene gehören das Diakonissenkrankenhaus Mannheim und das Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim zu den Top Regionalen Krankenhäusern 2020 in Baden-Württemberg. Im Bereich Orthopädie zählen das Gemeinschaftskrankenhaus Bonn und das Katholische Klinikum Koblenz · Montabaur zu den Top Nationalen Krankenhäusern 2020. Das Herz- und Gefäßzentrum Bonn erreicht im Bereich Kardiologie wie auch die Urologie im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier einen Platz in den entsprechenden Spitzengruppen. Auch einzelne Ärzte werden empfohlen, unter anderen ist Dr. Matthias Heinrich Tenholt, Chefarzt der Abteilung Gefäß- und Endovascularchirurgie am Theresienkrankenhaus Mannheim, als einer der führenden Mediziner im Bereich der Behandlung von Beingefäßen und der arteriellen Verschlusskrankheit gelistet.

Das Magazin FOCUS zeichnet jedes Jahr nach einer umfangreichen Befragung die besten Krankenhäuser Deutschlands aus und gibt Empfehlungen für Fachärzte. Die Ergebnisse berücksichtigen nach eigenen Angaben unter anderem Daten zu Fallzahlen, Behandlungsergebnissen bei OPs und Komplikationsraten sowie zur Patientenzufriedenheit.

Weitere empfohlene Einrichtungen und Ärzte der BBT-Gruppe finden Sie unter [www.focus-arztsuche.de](http://www.focus-arztsuche.de)





## VERGLEICH VON PFLEGEHEIMEN

### Pflege-TÜV

Erste Resultate des künftig jährlich stattfindenden Pflege-TÜVs sind jetzt online einsehbar. Pflegebedürftige und deren Angehörige sollen so Senioreneinrichtungen besser miteinander vergleichen können. Im Oktober letzten Jahres startete das neue System zur Überprüfung von Pflegeheimen. Im Gegensatz zum bisherigen Prüfsystem werden keine bürokratischen Abläufe, sondern der tatsächliche Gesundheitszustand der Bewohner sowie Ausstattung und Angebot der Einrichtungen bewertet. Dabei wird etwa gemessen, wie mobil und selbstständig die Bewohner sind und wie viele von ihnen an Druckgeschwüren oder Gewichtsverlust leiden.

Nach einer Selbstkontrolle der Häuser erhebt der Medizinische Dienst der Krankenversicherung (MDK) extern seine Daten. Anschließend wird jedes Heim mit den bundesweiten Ergebnissen aller Einrichtungen deutschlandweit verglichen.

Ergebnisse gibt es hier: [www.pflege-navigator.de](http://www.pflege-navigator.de)

Foto: caritas.de



CARITAS-JAHRESKAMPAGNE

## Sei gut, Mensch!

Die diesjährige Caritas-Kampagne steht unter dem Motto „Sei gut, Mensch!“. Damit wendet sich die Caritas gegen den diffamierenden Gebrauch des Begriffs „Gutmensch“. Gerade in der Debatte um den Zuzug Schutzsuchender nach Deutschland sei das Wort häufig in abwertender Weise verwendet worden. „Wer anderen Gutes tut und sein Handeln auf das Gemeinwohl ausrichtet, darf nicht verunglimpft werden“, sagte der Präsident des katholischen Wohlfahrtsverbands, Dr. theol. Peter Neher, bei der Vorstellung der Kampagne. 2020 steht bei der Caritas im Zeichen des sozialen Engagements, denn die „Gutmenschen“ übernehmen Verantwortung und gäben durch ihr Wirken Antworten auf die Frage, wie wir zusammenleben wollen, schreibt der Verband. Porträtiert werden auf Plakaten und in Videos Menschen, die sich haupt- oder ehrenamtlich in der Altenpflege, Katastrophenhilfe, Behindertenhilfe oder auch politisch engagieren.

Reinschauen lohnt sich unter [www.caritas.de](http://www.caritas.de)

## Neues aus der BBT-Gruppe

**Sie wollen mehr Infos zur BBT-Gruppe, zu ihren Einrichtungen, zu neuen Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten? In unserem Newsletter bekommen Sie sie alle zwei bis vier Wochen. Anmeldung unter [www.bbtgruppe.de](http://www.bbtgruppe.de)**



Foto: istockphoto

Schmerzen beim Gehen, Bewegen oder sogar im Sitzen – fortgeschrittene Arthrose kann das Leben von Betroffenen stark beeinträchtigen. Wenn konservative Methoden keinen Erfolg haben, bleibt als letzter Ausweg ein künstliches Gelenk. Das Brüderkrankenhaus in Paderborn hat sich auf das Einsetzen von Gelenkprothesen spezialisiert.

# MOBIL MIT KÜNSTLICHEN GELENKEN

TEXT: JORIS HIELSCHER | FOTOS: ANDRÉ LOESSEL





**M**it Schwung steigt Albert Hedergott von seinem Fahrrad, einem Tourenrad, dem man ansieht, dass es schon viel herumgekommen ist. Schnellen Schrittes durchquert der groß gewachsene 64-Jährige die Empfangshalle, läuft an den Fahrstühlen vorbei und nimmt stattdessen die Treppe. Im ersten Stock geht er zur orthopädischen Station. Dieser Weg war für Albert Hedergott früher eine Herausforderung, erzählt er. „Ich hatte starke Schmerzen beim normalen Gehen, beim Treppensteigen oder beim Autofahren, wenn ich länger sitzen musste.“ Sogar wenn er sich nachts im Bett umdrehte, merkte er es im Rücken.

Grund für die starken Schmerzen war eine Arthrose an beiden Hüftgelenken. Der 64-Jährige, der in der Kreisverwaltung in Paderborn arbeitet, hat sich daher zwei künstliche Hüftgelenke ein-

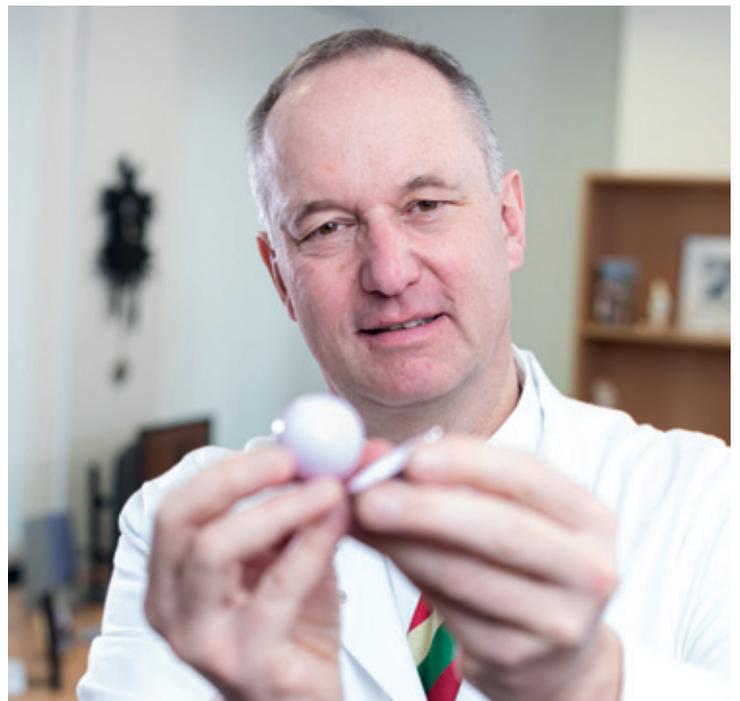
setzen lassen. Operiert hat ihn Professor Dr. Norbert Lindner, Chefarzt der Orthopädie. Sein Team verfügt über viel Erfahrung beim Einsetzen künstlicher Gelenke, sogenannter Endoprothesen. Gemeint sind Implantate, die natürliche Körperstrukturen ersetzen und in der Regel dauerhaft im Körper bleiben. Die orthopädische Klinik am Brüderkrankenhaus ist als Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung mit dem höchsten Gütesiegel ausgezeichnet worden, die Qualität der Behandlung wird regelmäßig von unabhängigen Prüfern kontrolliert.

### Hüftgelenkoperationen am häufigsten

„Wir führen im Brüderkrankenhaus jährlich rund 700 Kunstgelenkoperationen durch. Dazu gehören auch Schulter- und Knieendoprothesen, die Hüftoperationen machen jedoch den größten Anteil aus“, erklärt Professor Lindner.

Auch deutschlandweit gehören Hüft- und Knieoperationen zu den häufigsten Operationen überhaupt. Laut dem Statistischen Bundesamt haben 2018 knapp 240.000 Patienten in Deutschland eine Endoprothese am Hüftgelenk und rund 190.000 eine Kniegelenkprothese erhalten.

In den meisten Fällen wird dann ein künstliches Hüftgelenk eingesetzt, wenn Patienten an einer weit fortgeschrittenen Hüftarthrose leiden. Mit dem Begriff Arthrose wird allgemein der Verschleißprozess von Gelenken bezeichnet. Dabei wird die schützende Knorpelschicht durch Abnutzung dünner. Im Hüftgelenk, das das Becken mit dem Oberschenkel verbindet, liegt die Knorpelschicht zwischen Oberschenkelkopf und Beckenpfanne. Wenn der Knorpel verschleißt, steigt die Belastung der Knochen und mit der Zeit lässt die Beweglichkeit des Gelenks nach. In der Regel verläuft die Erkrankung schleichend über mehrere Monate oder sogar



**Prof. Dr. Norbert Lindner (re.) implantierte Albert Hedergott ein künstliches Hüftgelenk aufgrund einer fortgeschrittenen Hüftarthrose.**



**Der Einsatz eines neuen Gelenks ist das letzte Mittel der Wahl, wenn konservative Behandlungsmethoden ausgeschöpft sind.**

Jahre, erste Anzeichen sind oft Schmerzen im Hüft- und Lendenbereich bei Bewegung.

### **Zunächst „konservative“ Behandlung**

Einen ähnlichen Krankheitsverlauf erlebte auch Albert Hedergott. „Es begann vor rund sieben Jahren. Ich hatte Schmerzen im Hüft- und Lendenwirbelbereich, wenn ich längere Strecken gelaufen bin“, erinnert sich der 64-Jährige. Die Schmerzen seien, so erzählt er, mit der Zeit immer schlimmer geworden und hätten in den gesamten Rückenbereich ausgedehnt.

Albert Hedergott suchte daher ärztliche Hilfe. Sogenannte „konservative“ Behandlungsmethoden sollten helfen: Er machte gymnastische Übungen und ging zur Physiotherapie. Als das nicht half, führte Professor Lindner bei dem Patienten eine Hüftgelenkarthroskopie durch, bei der der Knorpel geglättet wurde. Durch den Eingriff sollte das Fortschreiten der Arthrose verzögert werden. Da auch das nicht den erwünschten Erfolg brachte, bekam Albert Hedergott

Schmerzmittel mit entzündungshemmender Funktion verschrieben.

„Es war frustrierend. Die Schmerzen nahmen immer mehr zu, sodass ich nicht mehr wandern, nicht mehr joggen konnte. Und zum Schluss fiel mir im Alltagsleben selbst das Gehen sehr schwer – was wirklich meine Lebensqualität eingeschränkt hat“, erinnert er sich. Ihm ist anzumerken, dass es eine schwere Zeit für ihn war. Denn der Paderborner ist viel unterwegs und bewegt sich gerne – so spielte er etwa jahrelang Fußball bei einem örtlichen Verein.

### **Eingeschränkte Lebensqualität**

„Eine Gelenkerkrankung wird immer erst konservativ behandelt. Erst wenn die konservative Behandlung keine schmerzfreie Mobilität erlaubt, können wir über die Möglichkeit einer Operation beraten“, erklärt Chefarzt Lindner. Nach reiflicher Überlegung entschied sich Albert Hedergott vor rund zweieinhalb Jahren für eine OP, bei der ihm auf der rechten Seite ein künstliches Hüftgelenk eingesetzt wurde. „Mit einem künstlichen Hüftgelenk wollten wir ihm eine dauerhafte Lösung bie-

## **VIDEO**

Sehen Sie mehr zum Thema künstliche Gelenke unter [www.bbtgruppe.de/leben](http://www.bbtgruppe.de/leben)



**Die Ärzte nehmen sich viel Zeit, den Eingriff zu planen.**

ten. Unser Ziel ist es generell, mithilfe der OP möglichst schonend die Lebensqualität und die Mobilität wiederherzustellen“, sagt Professor Lindner.

### **Vorbereitung der OP**

Operationen, bei denen ein verschlissenes Gelenk durch ein künstliches ersetzt wird, werden im Brüderkrankenhaus ausführlich vorbereitet, erzählt der Chefarzt. Mehrere Tage vorher kommen die Patienten ins Krankenhaus, wo sie geröntgt und über den Eingriff und die Betäubung informiert werden. Anhand dieser digitalisierten Röntgenaufnahmen plant der operierende Arzt mithilfe einer speziellen Software den Eingriff – ähnlich wie ein Architekt den Bau eines Gebäudes. „Wir wissen so im Voraus, welche Größe die Gelenkpfanne, die Gelenkkugel und der Schaft haben müssen“, erklärt der Chefarzt.

In der Operation wird zunächst der Hüftkopf des Oberschenkelknochens entfernt. Anschließend wird die Hüftpfanne ausgefräst, um verschlissenes Material zu entfernen und eine glatte Fläche für die künstliche Gelenkpfanne



**„Es freut mich zu sehen, wie schnell die Patienten wieder auf den Beinen sind durch die neue haut- und muskelschonende Technik“, sagt Prof. Lindner.**

zu schaffen. Ein Teil des Oberschenkels wird entfernt, der Schaft wird in den Knochen eingesetzt und befestigt. Danach wird die künstliche Gelenkkugel auf den Schaft aufgesteckt und mit der neuen Pfanne zusammengeführt. Der Eingriff dauert meist nur eine Dreiviertelstunde und kann sogar mit lokaler Betäubung durchgeführt werden.

### Möglichst kleine Schnitte

Professor Lindner und sein Team haben sich auf das sogenannte minimalinvasive Operationsverfahren spezialisiert, das auch unter dem Begriff Schlüssellochverfahren bekannt ist. Das bedeutet, dass der Operateur nur einen möglichst kleinen Hautschnitt macht. „Dadurch können wir nicht nur die Haut, sondern auch die darunter liegenden Muskeln schonen. Die Muskeln werden gedehnt, sie werden nicht abgelöst und nicht geschädigt“, so Professor Lindner weiter. Außerdem würden so wichtige Strukturen wie Gelenkkapseln erhalten, und es werde blutarm operiert.

Der Vorteil des minimalinvasiven Operationsverfahrens ist, dass keine Muskelverletzungen heilen müssen und dass der Körper insgesamt durch den Eingriff weniger belastet wird. Profes-

sor Lindner, der seit mehr als 25 Jahren operiert, zeigt sich begeistert: „Diese Entwicklung zur minimalinvasiven Operationsmethode ist ein Meilenstein in der Hüftchirurgie, weil die Patienten kaum noch Nebenwirkungen erwarten müssen. Es freut mich unglaublich, zu sehen, wie schnell ein Patient geheilt ist.“

### Schnell auf den Beinen

Einen schnellen Heilungsverlauf erlebte auch Albert Hedergott. „Schon am nächsten Tag konnte ich mit der Unterstützung einer Krankenschwester aufstehen und mich mit Gehhilfen bewegen“, erinnert er sich. Nach rund einer Woche im Krankenhaus absolvierte er eine dreiwöchige Reha, in der er Bewegungen trainierte und Muskeln aufbaute. Danach war er fast schmerzfrei. Doch nach einigen Monaten kam der Schmerz wieder und er begann – da nun nur eine Seite schmerzte – schief zu laufen. Er entschied sich rund zwei Jahre nach der Operation, auch auf der linken Seite ein künstliches Hüftgelenk einsetzen zu lassen. „Bei der zweiten OP im Oktober lief es noch besser. Schon am zweiten oder dritten Tag fühlte ich mich sehr gut und konnte mit den Gehstützen über die Flure und im Treppenhaus laufen“, erzählt er.

## Zurück im Leben

„Das Einsetzen einer künstlichen Hüfte gehört laut Weltgesundheitsorganisation zu den erfolgreichsten durchzuführenden Operationen, was das Kosten-Nutzen-Verhältnis für den Patienten angeht“, erklärt Professor Lindner. Studien zufolge sind etwa 90 Prozent der Patienten langfristig mit ihrem künstlichen Hüftgelenk zufrieden. In der Regel gehen die Schmerzen deutlich zurück, und die Beweglichkeit verbessert sich.

Nach dem zweiten Eingriff hat Albert Hedergott keine Schmerzen mehr. „Ich kann längere Strecken gehen, schwimmen und Shoppingtouren machen“, begeistert sich der 64-Jährige. Joggen oder Fußballspielen seien zwar noch nicht möglich, aber er mache Übungen zum Muskelaufbau. „Das Wichtigste ist, ich kann mich im alltäglichen Leben frei bewegen“, erzählt er zum Abschluss. Er geht zu seinem Fahrrad und schwingt sich auf den Sattel. ■



**Heute, ein halbes Jahr nach der OP, ist Albert Hedergott wieder fit unterwegs.**

# Wenn Gelenke „verschleiben“



Arthrose ist ein häufiges Leiden im Alter. Aber auch junge Menschen kann Arthrose treffen. Lesen Sie mehr über die Erkrankung, Risikofaktoren und die Behandlung.

## Was bedeutet Arthrose?

Arthrose ist die häufigste Gelenkerkrankung weltweit. Sie wird auch Gelenkverschleiß genannt. Tatsächlich verschleißt nicht das ganze Gelenk, sondern der Knorpel an den Gelenken. Der Knorpel dient als Schutzschicht zwischen den Knochenenden und verhindert, dass die Knochen aufeinanderreiben. Zudem dient er als eine Art Stoßdämpfer, der die Belastung gleichmäßig auf das Gelenk verteilt. Eine Arthrose kann praktisch in fast jedem Gelenk entstehen. Häufig tritt sie an Knie, Hüfte, Schultergelenken, Händen und Fingern sowie an den Füßen auf.

## Welche Risikofaktoren gibt es?

Der wichtigste Faktor bei der Entstehung ist das Alter. Arthrose entwickelt sich oft bei Menschen über 50. Vereinfacht gesagt: Je höher das Alter, desto eher finden sich an Gelenken Verschleißerscheinungen. Doch auch Jüngere können betroffen sein. Als weitere Risikofaktoren gelten familiäre Veranlagung, bestimmte gelenkbelastende Sportarten wie Fußball oder Handball, aber auch Berufe, bei denen man häufig knien, hocken oder schwer heben muss. Auslöser können zudem Knieverletzungen wie ein Kreuzbandriss oder starkes Übergewicht sein.

## Wie verläuft die Krankheit?

Die Erkrankung entwickelt sich in der Regel über einen längeren Zeitraum hinweg. Es ist ein schleichender Prozess. Viele

Betroffene bemerken die Krankheit daher erst in einem späteren Stadium. Mit der Zeit können sich die Knochen des Gelenks verändern: Es bilden sich Zacken an den Rändern der Knochen. Diese können die Beweglichkeit des Gelenks behindern und zu dauerhaften Schmerzen führen.

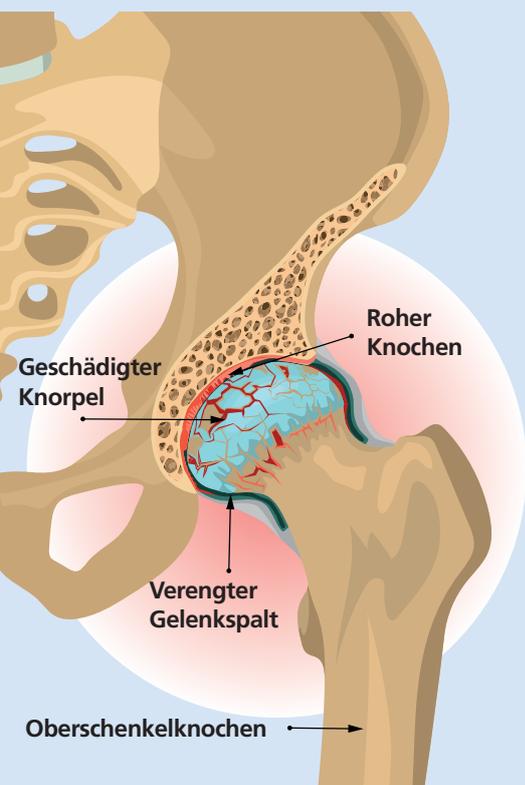
## Wie behandelt man sie?

Eine Arthrose ist nicht heilbar, Schäden an Knorpel und Knochen können nicht rückgängig gemacht werden. Stattdessen hat die Behandlung das Ziel, ein Fortschreiten zu verhindern und die Beschwerden des Patienten zu lindern. Dabei ist das aktive Mitwirken des Patienten sehr wichtig.

## Was kann ich selbst tun?

Trotz Schmerzen sollten Betroffene das Gelenk nicht schonen, sondern bewegen. Denn regelmäßige Aktivität hält die Gelenke beweglich, und der Knorpel wird so mit Nährstoffen versorgt. Empfohlen werden Sportarten wie Schwimmen, Wandern im flachen Gelände oder Radfahren. Bei Übergewicht sollten Patienten versuchen, abzunehmen, denn das entlastet die Gelenke ebenfalls. Beim Abnehmen helfen regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung.

Foto: istockphoto



### Prof. Dr. Norbert Lindner

Chefarzt der Orthopädie  
Tel.: 05251 702-1200  
n.lindner@bk-paderborn.de

Ihr Kontakt  
Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn

## Sanfter Sport mit starker Wirkung

Yoga – eine Sportart, die in den letzten Jahren immer populärer wurde. Die Vielfalt der unterschiedlichen Arten kann den Laien schnell überfordern. Ewa Pazurek, Physiotherapeutin im Gesundheitszentrum Paderborn, praktiziert selbst Yoga. Sie stellt vier Stilrichtungen vor und erklärt einige positive Auswirkungen auf den Körper.



## Hatha-Yoga

Möchte man Yoga näher kennenlernen oder ist man Einsteiger, eignet sich besonders das Hatha-Yoga. Bei dieser Yoga-Art werden den Schülern erst einmal die Grundlagen des Yoga nähergebracht. Im Mittelpunkt steht daher eine ausgewogene Mischung aus Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation, die Körper und Geist in Einklang bringen. Insgesamt ist es ein vergleichsweise ruhiger, langsamer Yoga-Stil. Die Stunden sind einfach gestaltet und gerade deswegen für alle geeignet.

„Beim Yoga nimmt unser Körper Haltungen ein, die für uns eher ungewohnt sind, da braucht es natürlich ein wenig Übung“, erklärt Ewa Pazurek. Deswegen sei Hatha ein guter Einstieg in den Sport, weil die Asanas lange gehalten werden und so genug Zeit für die Korrektur der Haltung bleibe. Fortgeschrittene könnten den Schwierigkeitsgrad steigern, indem sie die Asanas länger und intensiver halten. „Dieses Wechselspiel aus Anspannung, Halten der Position und Entspannung stärkt die Muskeln, verbessert das Körperbewusstsein und optimiert den Bewegungsapparat“, weiß die Physiotherapeutin.

Zum Abschluss einer traditionellen Hatha-Stunde gehört eine von sechs Reinigungsübungen, Shatkriyas genannt. Das kann zum Beispiel die Schnellatmung Kapalabhati sein, bei der man 20 bis 200 Mal schnell ein- und ausatmet. Sie soll die Lunge reinigen und Ablagerungen auf den Lungenbläschen lösen.



## Power-Yoga

Power-Yoga ist ein dynamischer und kräftigender Yoga-Stil. Wie der Name schon vermuten lässt, geht es hier weniger um Spiritualität, als um sportliche Betätigung – reine Atemübungen und Meditation sucht man hier vergeblich. Die Schüler werden vom Lehrer durch den Vinyasa Flow geleitet. Hierzu wird eine immer gleiche Abfolge von Übungen mit der Atmung synchronisiert, dabei sind die Übergänge von einer Asana in die nächste fließend. Ein Power-Yoga-Workout dauert 45 Minuten und mischt neuere und klassische Yoga-Übungen. Es beginnt mit einer Reihe von Sonnengrüßen, das heißt einer Abfolge von Asanas, und geht danach fließend in den Hauptteil über, in dem die Schüler eine Kombination aus immer neuen und klassischen Asanas absolvieren. Am Ende erfolgt eine Entspannungssequenz. „Die relativ kurze Dauer lässt sich gut in den Alltag integrieren und ist für Einsteiger, die der spirituelle Teil am klassischen Yoga stört, ein guter Anfang“, rät Pazurek.



# Bikram-Yoga

„Bikram-Yoga ist eine spezielle Variante, da die Übungen bei einer Raumtemperatur von 40 Grad und einer Luftfeuchtigkeit von 40 Prozent stattfinden“, beschreibt Ewa Pazurek. In den üblicherweise 90 Minuten werden die festgelegten 26 Asanas nacheinander absolviert. Dabei beobachtet man sich in einem Spiegel, um die eigene Haltung korrigieren zu können. Sinn der Hitze sei es, die Muskeln, Bänder und Sehnen zu wärmen, um tiefere Dehnungen bei geringerem Verletzungsrisiko zu ermöglichen. Zudem schwitze man durch die Hitze mehr, was entgiftend wirke. Ewa Pazurek gibt zu bedenken: „Aufgrund der Hitze ist dieser Stil aber nicht für alle geeignet, gerade im Winter ist das ein großer Temperaturunterschied, da sollte der Kreislauf stabil sein. Für alle, die körperlich fit sind und sowohl körperlich als auch geistig gefordert werden wollen, ist Bikram-Yoga ein guter Stil.“



# Yin-Yoga

Hierbei handelt es sich um einen eher passiven Yoga-Stil, bei dem die Asanas lange gehalten werden – zwischen drei bis fünf Minuten bei Anfängern, bei Fortgeschrittenen auch länger. Nach jeder Position wird eine kurze Ruhephase eingelegt, um den Energiefluss im Körper zu neutralisieren. Da der Fokus beim Yin-Yoga auf den tieferen Körperschichten wie Gelenken, Sehnen, Fasziolen und Bändern liegt, geht man bei den Positionen nur so weit, dass die Muskeln nicht stark beansprucht werden. Es geht also nicht darum, sich auszupowern.

„Setzen Sie sich ein Ziel und wählen Sie danach den richtigen Yoga-Stil aus: Wenn ich mich körperlich auspowern will, ist Yin-Yoga eher nicht geeignet, aber vielleicht Power-Yoga. Wenn ich dagegen Stress abbauen will und schlecht schlafe, kann mir Yin-Yoga helfen. Ich persönlich rate Anfängern zu Hatha-Yoga, weil es den Körper kräftigt und den Geist entspannt, damit hat es in meinen Augen den größten Vorteil im stressigen Alltag“, berichtet Pazurek von ihren eigenen Erfahrungen.

## HINWEIS

Damit Sie bei Ihrer ersten Yoga-Stunde nicht auffallen, finden Sie unter [www.bbtgruppe.de/leben](http://www.bbtgruppe.de/leben) ein kleines Yoga-Lexikon.

# So wirkt Yoga

Wie alle anderen Sportarten fördert Yoga die allgemeine Fitness. Darüber hinaus sind die meisten Yoga-Arten so ausgelegt, dass sowohl der gesamte Körper als auch die Psyche von einem regelmäßigen Training profitieren. Asanas stärken Wirbelsäule und Muskeln und verbessern damit die Körperhaltung. Gleichzeitig helfen die Atemübungen, Stress abzubauen, indem sie die Sauerstoffzufuhr von Muskeln und Gehirn fördern und den Herzschlag senken – das löst Spannungen, begünstigt die innere Ausgeglichenheit und sorgt für eine bessere Schlafqualität.

„Ich kann nur jedem dazu raten, mit Yoga anzufangen. Die positiven Effekte spürt man sehr schnell, wenn man zwei bis dreimal pro Woche trainiert. Des Weiteren kann es für bestimmte Patientengruppen eine sinnvolle Ergänzung zur medizinischen Therapie sein. Beispielsweise zeigte eine Studie mit 120 Asthma-Patienten, dass sich ihre Werte nach acht Wochen Yoga signifikant verbessert hatten. Sprechen Sie am besten mit Ihrem behandelnden Arzt oder einem erfahrenen Yoga-Lehrer darüber. Zudem übernehmen viele Krankenkassen die Kosten für Kurse“, empfiehlt Ewa Pazurek.

Ewa Pazurek,  
Physiotherapeutin  
im Gesundheitszentrum Paderborn



# GENAU MEIN DING!

Was viele nicht wissen: Ausbildungsberufe im Krankenhaus bieten vielfältige Weiterbildungsmöglichkeiten und Aufstiegschancen. Pflegekräfte können sich für Fachbereiche spezialisieren oder in einer Leitungsposition Verantwortung übernehmen. In der Reihe „**Genau mein Ding!**“ erzählen Mitarbeitende von ihrem Werdegang.





## DER OPERATIONSSAAL IST MEINE WELT

Mia Berg

**Operationstechnische Assistentin (OTA) – vor einiger Zeit wusste Mia Berg nicht einmal, dass es diesen Beruf überhaupt gibt. Nun macht sie eine Ausbildung zur OTA und ist immer noch begeistert. „Der Operationssaal ist meine Welt“, erklärt die 20-Jährige.**

„Ich kam mit Freudentränen nach Hause“, erinnert sich Mia Berg an ihren ersten Praktikumstag im Theresienkrankenhaus Mannheim vor rund einem Jahr, „denn ich wusste endlich, was ich werden wollte.“ Nach ihrem Fachabitur hatte sie einiges ausprobiert – ohne davon richtig überzeugt zu sein. Dabei war die erste OP, die sie begleiten durfte, nichts für zarte Gemüter: Es handelte sich um eine Oberschenkelamputation, die aufgrund schwerer Erkrankungen nicht zu vermeiden war.

In der dreijährigen Ausbildung lernt sie die Aufgaben einer operationstechnischen Assistentin, der sprichwörtlich „rechten Hand“ von Ärzten und Chirurgen während eines Eingriffes. Unter anderem bereiten OTAs den OP-Saal vor, kümmern sich um die Einhaltung der Hygienevorschriften oder überreichen die benötigten Instrumente wie Skalpelle oder Nähmaterial dem Operationsteam. „Es ist ein Beruf mit viel Verantwortung und hohen Anforderungen: Wir müssen viel über Anatomie wissen, sehr präzise arbeiten und auch in stressigen Situationen ruhig bleiben“, erklärt Mia Berg.

### Theorie und Praxis im Wechsel

Besonders gut gefällt ihr die enge Zusammenarbeit zwischen Ärzten, Anästhesisten und Pflege: „Wir arbeiten Hand in Hand, und mir wird sehr viel erklärt.“ Einmal in der Woche lernt sie in einer OTA-Schule Theorie, Praxiserfahrungen sammelt sie in der Notaufnahme und in ausgewählten Stationen.

Ein Faible für Medizin hat die 20-Jährige schon lange. Zusammen mit ihrer vier Jahre älteren Schwester schaute sie früher eine US-amerikanische Fernsehserie, in deren Mittelpunkt eine Gruppe junger Ärzte steht. „Wir waren totale Fans und konnten ganze Passagen nachsprechen“, erzählt sie. Daher waren beide ganz begeistert, als sie später von diesem Beruf erfuhren. Ihre Schwester begann eine Ausbildung an einem anderen Krankenhaus und erzählte ihr davon. „Erst hat sie sich in den Beruf verliebt, später ich“, sagt die angehende OTA.



## VOM KRANKENPFLEGER ZUM PFLEGEDIREKTOR – DAS GEHT!

Johannes Hofmann

**„Mein Job ist es, möglichst gute Bedingungen für die Mitarbeitenden zu schaffen“, fasst Johannes Hofmann seine Aufgabe zusammen. Für 440 Pflegekräfte im Theresienkrankenhaus und der St. Hedwig-Klinik ist er als Pflegedirektor verantwortlich. Dabei kommt ihm seine Erfahrung zugute: Er ist selbst examinierter Krankenpfleger und hat sich kontinuierlich hochgearbeitet.**

Im Gespräch mit seinen Bereichsleiterinnen hört er aufmerksam zu, macht sich Notizen und sucht – ruhig und überlegt – nach Lösungen für Probleme, beispielsweise, wenn ein Mitarbeiter wegen Krankheit länger ausfällt. „Kommunizieren ist der Großteil meiner Arbeit“, sagt der 42-Jährige lächelnd.

Als Pflegedirektor kümmert sich Hofmann nicht nur um die personelle Besetzung, sondern auch um die fachliche Weiterentwicklung der Pflege sowie um die Unternehmensführung insgesamt. Er spricht mit Direktoren, Ärzten, Technikern, leitenden Mitarbeitern und natürlich auch mit den Pflegekräften auf Station und in den Funktionsbereichen. „Mitarbeitende kommen in ganz unterschiedlichen Situationen zu mir: Sie wollen sich beruflich verändern, weil sich ihre private Konstellation geändert hat. Oder sie haben den Wunsch, sich fortzubilden“, sagt er.

### **Weiterbildungen ermöglichen**

Die Qualifizierung ist gerade in Zeiten des Fachkräftemangels ein großes Thema. „Dabei ist Pflege ein Ausbildungsberuf, der viele Entwicklungsmöglichkeiten bietet“, erklärt Hofmann. Pfleger könnten sich beispielsweise im Bereich der Intensivmedizin, der Notfallmedizin oder der Onkologie weiterbilden.

Johannes Hofmann ist dafür ein gutes Beispiel. Nach der Ausbildung als Krankenpfleger arbeitete er zunächst in der Notaufnahme und studierte nebenbei Pflegemanagement. Mit dem erfolgreichen Abschluss wechselte er in die Pflegedienstleitung. „Ich habe mich für eine Leitungsfunktion entschieden, weil ich mitgestalten wollte“, erzählt er. Nach einer weiteren Ausbildung wechselte er ins OP-Management. „Meine Motivation ist es, für meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter da zu sein, ihnen ein optimales Arbeitsumfeld zu schaffen, in dem sie sich wohlfühlen, aber auch fachlich aufgehen können“, betont er.



## FÜR PATIENTEN UND KOLLEGEN IM EINSATZ

Nicole Kollofrath

**Das Theresienkrankenhaus Mannheim ist nicht nur ein Arbeitgeber für Nicole Kollofrath, sondern viel mehr. Vor 45 Jahren kam sie hier zur Welt, ganz in der Nähe wuchs sie auf. Und als sich dann die Frage stellte, was sie beruflich machen wolle, spielte das traditionsreiche Krankenhaus im Stadtzentrum eine gewichtige Rolle.**

In den Sommerferien machte sie als Schülerin ein Praktikum auf Station. Sie erinnert sich: „Schon nach dem ersten Tag dachte ich: ‚Das passt einfach zu mir!‘.“ Mit ihrer offenen und sympathischen Art kam und kommt sie auch heute gut bei Patienten und Personal an.

Nach der Ausbildung arbeitete sie mehrere Jahre auf Stationen der Inneren und der Unfallchirurgie als Krankenpflegerin und bildete sich nebenbei weiter. Als „Praxisanleiterin“ begleitete sie junge Mitarbeitende in ihrer Ausbildung und nahm die Abschlussprüfungen ab. Und dank einer zusätzlichen Weiterbildung konnte sie später die Leitung einer Station übernehmen. Seit rund einem Jahr ist sie nun Bereichsleiterin für zwei orthopädische und zwei unfallchirurgische Stationen. „Meine Kollegen haben gesagt: ‚Nicole, du musst das machen, du kennst uns alle am besten!‘“, erzählt sie mit einem Lachen.

### In vielen Rollen unterwegs

Auch wenn sie nun für die Pflege auf vier Stationen verantwortlich ist und sich viel um Organisatorisches kümmert, bleibt der direkte Kontakt zu Patienten und Mitarbeitenden für sie sehr wichtig. „Ich rede einfach gerne mit Menschen und versuche, ihnen Gutes zu tun“, sagt sie.

Die 45-Jährige läuft morgens die Stationen ab, erkundigt sich nach Vorkommnissen in der Nacht und kümmert sich darum, dass auch bei kurzfristigen Ausfällen genügend Personal vorhanden ist. „Bei Bedarf helfe ich und packe selbst mit an“, sagt Nicole Kollofrath. Beispielsweise übernimmt sie dann die Versorgung eines Patienten. „Und für meine Mitarbeiter bin ich Beraterin, Seelsorgerin oder Motivatorin“, erzählt sie. Mit allen möglichen Anliegen kommen sie zu ihr. Mit ihrer langjährigen Erfahrung im Theresienkrankenhaus und vielen guten Kontakten versucht sie dann eine Lösung zu finden.

# Medizin aus dem App-Store

Unsere Welt wird digitaler, die Medizin auch. Durch das Digitale-Versorgung-Gesetz können Ärzte seit diesem Jahr Gesundheitsapps verschreiben. Dr. Norbert Bradtke, Chefarzt und Diabetologe im St.-Marien-Hospital Marsberg, erklärt im Interview, wie Apps etwa Diabetiker im Alltag unterstützen können.



## Dr. Bradtke, gibt es Apps, die wirklich helfen können?

Es gibt zwei Arten von Apps, solche, die Wissen vermitteln, und die, die konkrete Hilfestellungen im Alltag bieten. Erstere können einem Patienten, der die Diagnose Diabetes erhält, Grundlagen erläutern und das Thema näher bringen. Eine Ernährungsapp mit Kohlenhydratrechner kann hingegen eine konkrete Hilfestellung sein. Früher haben insulinpflichtige Diabetiker ihr Essen abgewogen, um die enthaltenen Kohlenhydrate zu berechnen, und die dementsprechende Insulinmenge zu spritzen. Heute läuft niemand mehr mit einer Waage umher. Apps helfen beim schnellen Abschätzen der Kalorien- und Kohlenhydratmenge in den täglichen Lebensmitteln.

## Werden Apps Patientenschulungen in Zukunft ablösen?

Apps können niemals eine Schulung ersetzen. Neben der Vermittlung von Wissen und Fertigkeiten durch Arzt und Diabetesberaterin stellt auch der Austausch innerhalb der Gruppe eine ungemein wertvolle Bereicherung dar. Die Apps sind praktikable Lösungen, mit denen Diabetiker das umsetzen können, was sie in der Schulung gelernt haben.

## Gibt es auch Vorteile für Ärzte?

Apps ermöglichen einen einfacheren Zugang vor allem zu jüngeren Patienten, für die es völlig normal ist, ihr Leben über das Smartphone zu organisieren. Je jünger die Patienten sind, desto eher kann man sie auf diesem Wege motivieren, ihre Werte auch zu dokumentieren. Wenn ich eine 18-Jährige darum bitte, viermal am Tag ihre Werte in ein Tagebuch einzutragen, wird sie es wahrscheinlich nicht regelmäßig machen. Ihr Smartphone hingegen hat sie ständig dabei und Apps mit Diabetestagebüchern bieten diesbezüglich einen alltagspraktischen Zugangsweg. Darüber hinaus hat die zunehmende digitale Vernetzung der Messgeräte der Art und Weise der Blutzuckerdokumentation eine ganz neue Qualität verliehen. Der Einsatz von Gewebezuckersensoren,

Illustration: Markus Grollicktoonpool.com

## HINWEIS

Unter [www.diadigital.de](http://www.diadigital.de) finden Sie Apps, die von der Arbeitsgruppe Diabetes und Technologie empfohlen wurden.

die Patienten zum Beispiel als kleine weiße Knöpfe am Oberarm tragen, ist erst durch die Verwendung von Algorithmen und digitaler Dokumentationssoftware möglich geworden.

### Was müssen Patienten bei der Anwendung beachten?

Es ist wichtig, den Unterschied zwischen einem gemessenen Blutzucker- und Gewebszuckerwert zu berücksichtigen. Wenn Sie zum Beispiel ein Stück Kuchen essen, wird der Blutzucker schneller ansteigen als der Gewebszucker. Außerdem ist die Messung des Gewebszuckers in den tiefen und hohen Grenzbereichen nicht mehr so verlässlich wie eine dann empfehlenswerte Blutzuckermessung. Trotz der unbestreitbaren Vorteile einer mehrfach am Tag möglichen stichfreien Gewebszuckermessung dürfen die Patienten einem technischen Hilfsmittel keinesfalls blind vertrauen. Wenn man sich unkritisch auf ein Navigationssystem verlässt, kann die Fahrt in einem Flussbett enden. Der kürzliche Fall eines defekten Gewebszuckersensors bei einem diesbezüglich unkritischen Patienten ließ diesen fast in ein diabetisches Koma rutschen. Wenn man die Werte und Ergebnisse jedoch zu interpretieren weiß, sind die Sensoren und Apps eine unglaubliche Erleichterung im Alltag.

### Kann ich Daten per App an den Arzt schicken und kurzfristig eine Rückmeldung bekommen, wenn mich Werte beunruhigen?

Grundsätzlich geht das, datenschutzrechtlich ist dieser Transfer aber nicht unbedenklich. Neue Apps bieten für Patienten mit Gewebszuckersensoren die Möglichkeit, ihre Messwerte und Glukosealarme mit ihrem Arzt oder der Diabetesberaterin zu teilen. Viele Patienten wünschen jedoch weiterhin den persönlichen Kontakt.

### Welche Patienten nutzen die digitalen Angebote heute schon?

Tendenziell nutzen es eher Jüngere bis hin zur Babyboomer-Generation. Es gibt aber auch immer wieder Ältere, die sehr technikaffin sind und Neues ausprobieren.

### Ist es ethisch vertretbar, Apps zu verschreiben, wenn der Patient allein durch den Download sensible Daten preisgibt?

Das liegt in der persönlichen Verantwortung jedes Einzelnen. Vor allem Jüngere haben durch die tägliche Nutzung sozialer Netzwerke weniger Probleme, ihre doch sehr persönlichen Daten mit Familie, Freunden und dem Hersteller der App auszutauschen. Es gibt aber auch Patienten, die kritischer im Umgang mit ihren Gesundheitsdaten sind. Einige meiner Patienten verzichten daher bewusst bei der Gewebszuckermessung auf die Vernetzung mit dem Smartphone und nutzen ein einfaches Scangerät.

### Ältere setzen die Technik eher weniger ein, Jüngere vielleicht zu unkritisch – können Sie als Arzt das regulieren?

Es ist gerade die individuelle persönliche Beratung, die den Patienten dabei helfen soll, eine auf ihre Bedürfnisse abgestimmte Entscheidung zu treffen. Vor vier Wochen habe ich eine 74-jährige Patientin mit einer modernen Insulinpumpe versorgt, die sensorgesteuert arbeitet. Sie hat sich nach 54 Jahren Blutzuckermessung auf die Gewebszuckermessung eingelassen und findet sie einfach toll. Das heißt für mich, dass man Älteren mehr Angebote in der Richtung machen und Jüngere vermehrt davor warnen sollte, zu sorglos mit ihren Daten umzugehen. Um es frei nach Aristoteles zu sagen: „Die Wahrheit liegt in der Mitte“.

### Wie behalten Sie bei mehr als 10.000 Gesundheitsapps den Überblick? Lassen sich überhaupt Empfehlungen aussprechen?

Der Menge an Angeboten können wir gar nicht nachhalten, deswegen orientieren wir uns an den Empfehlungen der Arbeitsgruppe Diabetes und Technologie der Deutschen Diabetes Gesellschaft. Sie vergibt im Diabetesbereich das Gütesiegel DiaDigital an Apps, die zum Beispiel der Therapieunterstützung in Form von digitalen Diabetestagebüchern oder Nährwerttabellen mit Kohlenhydratabschätzhilfen dienen. Grundsätzlich bietet die Kombination aus Messgerät und Smartphone

mehrere Vorteile. Die Patienten müssen kein zusätzliches Gerät mit sich führen, da sie ihr Smartphone fast immer dabei haben. In Kombination mit Gewebszuckersensoren kann das Handy bei drohenden Blutzuckerentgleisungen rechtzeitig warnen. Gerade für insulinpflichtige Patienten kann das eine sehr große Hilfe sein.

### Vielen Dank für das Gespräch.

Das Interview führte Julia Gröber-Knapp.

## Gesundheitsapp auf Rezept

Durch das Digitale-Versorgung-Gesetz können Ärzte versorgungsfördernde Apps verschreiben, die auch von den Krankenkassen erstattet werden. Die Apps müssen bestimmte Kriterien erfüllen und einen festgelegten Prozess durchlaufen, damit die Versicherten die digitalen Gesundheitsanwendungen nutzen können. Als erste Instanz prüft das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) die App auf Datensicherheit, Datenschutz und Funktionalität. Fällt dies positiv aus, tragen die Kassen ein Jahr lang die Kosten für Verschreibungen dieser App. In dieser Zeit muss der Hersteller nachweisen, dass die Anwendung einen konkreten gesundheitlichen Nutzen hat. Dabei reichen jedoch Anwendungsbeobachtungen, Expertenmeinungen oder auch Fallberichte aus, bemängeln Experten und fordern wissenschaftliche Studien. Viele Apps sind datenschutzrechtlich bedenklich, lesen Sie sich daher die Allgemeinen Geschäftsbedingungen sehr genau durch, ob Ihre Daten an Dritte weitergeleitet werden.

## Dr. Norbert Bradtke

ist Chefarzt der Inneren Medizin, Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie, Diabetologie und Geriatrie am St.-Marien-Hospital Marsberg.



Ausländische Ärzte sind wichtige Mitwirkende im deutschen Gesundheitssystem. „Ohne die Kollegen aus dem Ausland käme der Krankenhausbetrieb in vielen Abteilungen zum Stillstand“, sagt Christoph Robrecht, Hausoberer im Brüderkrankenhaus St. Josef. In der BBT-Region Paderborn/Marsberg arbeiten 205 Ärzte, 56 davon kommen unter anderem aus Syrien, Rumänien, Libyen, Mazedonien. „Bis unsere ausländischen Kollegen die deutsche Approbation in den Händen halten, haben sie in der Regel monatelanges intensives Lernen hinter sich“, betont Personalerin Nelli Witmann. Zwei Ärzte erzählen von ihrem Weg nach Paderborn und Marsberg.

# ANGEKOMMEN!

## DER WEG NACH DEUTSCHLAND



**Neue Freiheit: Das Leben in Deutschland eröffnet Muhannad Darkazanli neue Chancen – das Reisen gehört dazu, hier war er in Venedig.**



# MUHANNAD DARKAZANLI

**D**ie Klinik für Hämatologie und Onkologie des Bräuderkrankenhauses hat einen neuen Leitenden Oberarzt: Muhannad Darkazanli. Neu ist jedoch nur die Position, zum Team der Klinik gehört der aus Syrien stammende 32-Jährige bereits seit 2012. Im Bräuderkrankenhaus St. Josef Paderborn machte er seine Ausbildung zum Facharzt für Innere Medizin, Hämatologie und Onkologie, nach der er direkt zum Oberarzt und nun zum Leitenden Oberarzt ernannt wurde.

Der Weg von Syrien hierher war nicht immer leicht, aber Fleiß, großes Interesse an der Medizin, die Unterstützung des Teams und auch das eine oder andere Quäntchen Glück waren auf seiner Seite. „Schon während des Medizin-



**Ein eingespieltes Team in der Klinik für Hämatologie und Onkologie: der neue Leitende Oberarzt Muhannad Darkazanli und Chefarzt Dr. Tobias Gaska (v. li.).**



**„Mein Team hat mich sehr unterstützt und ich habe viel von allen gelernt. Eine bessere Stelle hätte ich nicht bekommen können“, freut sich Muhannad Darkazanli (li.).**

studiums in meiner Heimatstadt Aleppo habe ich beschlossen, dass ich nach Deutschland gehen möchte, um moderne Medizin zu lernen“, erzählt Darkazanli in exzellentem Deutsch. Trotz intensiver Vorbereitungen und unzähliger Sprachkurse war die Auswanderung nach Deutschland jedoch nicht leicht: „Voraussetzung für ein Visum ist ein Arbeits- oder Hospitationsplatz. Den muss man aus der Ferne per Mail oder Telefon organisieren.“ Nicht einfach, zumal in seinem Heimatland inzwischen der Krieg ausgebrochen war. Erst durch einen bezahlten Vermittler erhielt Darkazanli einen Hospitationsplatz in einer Berliner Klinik.

## Paderborn als neue Heimat

„Es war ein anstrengender Wechsel: Die Akzeptanz ausländischer Ärzte ist schwierig, auch wegen der Sprache.“ Dazu kam der Druck, innerhalb der drei Monate, für die das Besuchsvisum galt, eine Stelle als Assistenzarzt finden zu müssen. „Als ich schon fast die Hoffnung aufgegeben hatte“, berichtet der Arzt, „hatte ich hier in Paderborn das Vorstel-

lungsgespräch bei Dr. Gaska, das wir teilweise auf Deutsch und Englisch geführt haben.“ Dr. Tobias Gaska, Chefarzt der Klinik für Hämatologie und Onkologie, erkannte das Potenzial und die Motivation des jungen Arztes, sagte zu und förderte ihn in den nächsten Jahren gezielt. „Die Stelle war ein großes Glück für mich“, berichtet Darkazanli strahlend. „Es ist ein richtig tolles Team, von dem man viel lernen kann. Alle haben mich sehr unterstützt, und ich habe versucht, immer mein Bestes zurückzugeben.“

Inzwischen ist Muhannad Darkazanli, der nun auch bald seine Promotion zum Dr. med. abschließen wird, verantwortlich für die Tagesklinik, wo er besonders den intensiven Kontakt zu den Patienten über eine längere Zeit schätzt. Das sei in den ersten Jahren hinsichtlich der Sprache schwierig gewesen, aber, so betont Darkazanli: „Man spricht viel und lernt so viel und schnell.“ Auch in privater Hinsicht ist er gut in Paderborn angekommen: Seine ebenfalls aus Syrien stammende Frau studiert an der Universität Paderborn, und die fünfjährige Tochter kommt im Sommer zur Schule.

# YAHIA JESRY

**Y**ahia Jesry sieht nach seinem 24-Stunden-Dienst in der Abteilung für Innere Medizin am St.-Marien-Hospital Marsberg ein wenig müde aus. Der 31-jährige Arzt aus Syrien lächelt. Seit knapp zwei Monaten ist er aus seiner Elternzeit zurück. Der kleine Maher ist nun ein Jahr alt und fängt gerade an zu laufen.

Dass er mit seiner kleinen Familie in Marsberg heimisch geworden ist, empfindet er als großes Glück. Seit 2012, als er seine Geburtsstadt Aleppo verließ, hat er Tausende von Kilometern zurückgelegt und mindestens ebenso viele Erfahrungen gemacht. „Manchmal frage ich mich, wie ich durchgekommen bin in den ersten Wochen in Deutschland.“ Zwar besuchte Yahia Jesry vor Ausbruch des Krieges in Syrien bereits einen Deutschkurs, seine Kenntnisse bestanden den Praxistest anfangs aber nur mit hohem Zeitaufwand und viel Geduld. „Für die ersten Lebensmitteleinkäufe in einem Discounter in Bad Segeberg benötigte ich wirklich den kompletten Samstagvormittag“, berichtet Jesry. Mit einer arabisch-deutschen Übersetzer-App kämpfte er sich von Regal zu Regal und lernte, Zucker und Mehl voneinander zu unterscheiden.

„Gut, dass ich durch meine Arbeit im Krankenhaus vom ersten Tag an gezwungen war, deutsch zu sprechen“, blickt der gebürtige Syrer zurück. Bereits anderthalb Jahre bevor er das ersehnte Visum für Deutschland erhielt und über Jordanien seine Heimat verließ, hatte er intensiven Kontakt zu einem befreundeten syrischen Arzt, der in Mecklenburg-Vorpommern arbeitet. Sein Medizinstudium hatte er zu dem Zeitpunkt an der Kalamoon-Universität in Dayr Atiyah



**Yahia Jesry wurde in Aleppo geboren. In der Klinik für Innere Medizin in Marsberg absolviert er seine Facharztausbildung zum Internisten.**

abgeschlossen, die letzte Prüfung legte Jesry in Damaskus ab. Nachdem er am Goethe-Institut in Amman sein Deutsch B2 Level geschafft hatte, stieg er ins Flugzeug und landete nach einer anstrengenden Reise in Hamburg.

## Freude am Lernen

In einer Klinik in Bad Segeberg, Schleswig-Holstein, fand er seine erste Hospitationsmöglichkeit in einem deutschen Krankenhaus. Um endlich die deutsche Approbation zu bekommen, absolvierte er die Fachsprachenprüfung, bekam auf diesem Weg die Berufserlaubnis und stürzte sich in den Job. „Es gab so viel zu lernen!“, erinnert er sich. Das Spektrum der Reha-Klinik in Bad Segeberg reichte dem jungen Arzt bald nicht mehr, er zog weiter. Über Bad Driburg und die Kollegen aus dem Sprachkurs kam er schließlich nach Marsberg. „In der Klinik für Innere Medizin kann ich alles lernen, was ich für den Facharzt Innere Medizin benötige, und noch viel mehr.“ Yahia Jesry ist auf der Intensivstation in Marsberg tätig, außerdem auf der Station 2.

Neben der gastroenterologischen Funktionsdiagnostik fokussiert sich Jesry auf Notfälle und Intensivmedizin. Mehrmals im Monat ist er als Notarzt im Hochsauerlandkreis unterwegs. „Wenn ich in den Notarztwagen einsteige, weiß ich nicht genau, was mich am Einsatzort erwartet. In den letzten Monaten habe ich dadurch enorm an Sicherheit gewonnen. Das liegt auch daran, dass ich im Team rund um unseren Chef Dr. Norbert Bradtke jederzeit Fragen stellen darf.“



**Yahia Jesry ist mehrmals im Monat als Notarzt im Hochsauerlandkreis unterwegs.**



**Start für die neue Ausbildung: die beiden Geschäftsführer der neuen Schule Christoph Robrecht (BBT-Regionalleiter, li.) und Jörg Meyer (IN VIA, 2. v. li.), Schulleiter Matthias Hansjürgens (Brüderkrankenhaus, 2. v. re.) und Martina Gielow (IN VIA, re.), mit den ersten Auszubildenden.**

NEUE SCHULE FÜR PFLEGE UND GESUNDHEIT IN PADERBORN

## Kooperation mit IN VIA Akademie

Mit der Gründung der Schule für Pflege und Gesundheit Paderborn bündeln die BBT-Gruppe und die IN VIA Akademie Paderborn ihre Kompetenzen in der Ausbildung erfolgreicher Nachwuchskräfte. Sie starten damit zusammen in die neue generalistische Pflegeausbildung: Kranken-, Kinderkranken- und Altenpflege werden gemeinsam zur Pflegefachfrau bzw. zum Pflegefachmann ausgebildet.

Rund 300 Auszubildende besuchen ab April 2020 die rechtlich eigenständig geführte Schule, um nach dreijähriger Ausbildung sowohl in der Altenpflege als auch in der Krankenpflege und Kinderkrankenpflege zu arbeiten. Die Schule bildet den theoretischen Teil der Berufsausbildung ab, für den wichtigen Teil der praktischen Ausbildung übernehmen die Pflegeeinrichtungen und Krankenhäuser als Kooperationspartner in enger Abstimmung mit der Schule die Verantwortung.

„Wir begreifen unsere gemeinsame Schule als Chance für die Zukunft“, so Christoph Robrecht, Hausoberer des Brüderkrankenhauses und Geschäftsführer der neuen Schule. „Die Auszubildenden werden mit ihren Ausbildungseinrichtungen und uns lernen, wachsen und sich zu Persönlichkeiten entwickeln, die erfolgreich und professionell in der Pflege tätig sein werden“, ergänzt Jörg Meyer, Geschäftsführer der IN VIA Akademie und der neu gegründeten Schule.

Das Bewerbungsverfahren für die ersten Ausbildungsjahrgänge läuft bereits. Weitere Bewerbungen werden gerne noch angenommen.

Mehr dazu auf [www.pflegeschule-paderborn.de](http://www.pflegeschule-paderborn.de)



**WECHSEL** Neuer Ärztlicher Direktor im Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn ist Dr. Heiner Gellhaus, Chefarzt der Unfallchirurgie. Als Ärztlicher Direktor vertritt er im Direktorium die medizinischen und ärztlichen Belange des Krankenhauses. Vertreten wird er von Privatdozent Dr. Torsten Meier, Chefarzt der Anästhesiologie, Intensivmedizin und Schmerztherapie.



Brüderkrankenhaus  
St. Josef Paderborn,  
Café-Restaurant Ambiente  
18 bis 20 Uhr

Weitere Infos und  
Veranstaltungstipps  
siehe Seite 34

## Gute Versorgung von älteren Patienten

Im Bundesverband Geriatrie e.V. sind Einrichtungen vernetzt, die sich mit der Behandlung älterer Menschen beschäftigen. Die Geriatrie im St.-Marien-Hospital Marsberg wurde kürzlich in den Bundesverband aufgenommen. Dirk van den Heuvel, Geschäftsführer des Bundesverbands, und Dr. Anke Nolte, Geriaterin und Vertreterin des Landesverbands, überzeugten sich davon, dass die Behandlung geriatrischer Patienten auf hohem Niveau erfolgt. „Unser Ziel ist, dem Patienten die Fortsetzung eines selbstbestimmten Lebens zu ermöglichen: Die Wiederherstellung einer hinreichenden Alltagsmobilität und der Selbstversorgungskompetenz stehen im Vordergrund. Durch die Aufnahme in den Bundesverband haben wir künftig noch bessere Möglichkeiten, uns zu allen Themen rund um die Geriatrie mit Fachkollegen aus anderen Häusern auszutauschen“, sagt Dr. Norbert Bradtke, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin.



**Dr. Norbert Bradtke, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin (Mitte), führte Dr. Anke Nolte und Dirk van den Heuvel (v. li.) vom Bundesverband Geriatrie über die geriatrische Station. Ebenfalls dabei: Heinrich Lake, stellvertretender Hausoberer (2. v. re), und Qualitätsmanagementbeauftragter Thomas Schäfers (re.).**



**QUALITÄT** Das Marsberger Team der Klinik für Innere Medizin und Geriatrie erhielt vom Bundesverband Geriatrie das Qualitätssiegel Geriatrie. Es handelt sich um ein von Experten entwickeltes Qualitätsmanagementverfahren speziell für geriatrische Einrichtungen. „Damit dokumentieren wir die hohe Versorgungsqualität“, sagt Dr. Norbert Bradtke, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin.

### MODELLPROJEKT DIGITALE KOMMUNE

## Wir sind dabei!

Schneller Zugriff auf Arztbriefe, Röntgenbilder oder sonstige für den Behandlungsprozess wichtige Dokumente und Daten, wenn Patienten verschiedene Ärzte konsultieren müssen – fünf Modellkommunen in Nordrhein-Westfalen, darunter auch Paderborn, testen mit Fördermitteln des Landes solche konkreten Anwendungen. 4,77 Millionen Euro erhält Paderborn für eine neue digitale Gesundheitsplattform, in der alle fünf Akutkrankenhäuser, darunter auch das Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn, und 110 niedergelassene Hausärzte wichtige Patientendaten abspeichern können. In einem ersten Schritt sollen Arztbriefe, Bilddaten (Röntgen, CT, MRT), Medikationspläne und Überweisungen digital über die Plattform ausgetauscht werden, sofern der Patient zustimmt.

**Übergabe des NRW-Förderbescheids an die Projektpartner der digitalen Gesundheitsplattform.**



Ralf Kreikenbaum leidet an einer peripheren arteriellen Verschlusskrankheit, auch Schaufensterkrankheit genannt.

DAMIT DAS  
**BLUT**  
WIEDER  
FLIESSEN  
KANN





TEXT: JORIS HIELSCHER | FOTOS: ANDRÉ LOESSEL

Viele, vor allem ältere Menschen, leiden unter der sogenannten Schaufensterkrankheit: Weil die Beine beim Gehen schmerzen, bleiben sie häufig stehen, zum Beispiel vor Schaufenstern. Der Hauptgrund für die Schmerzen ist die Verengung oder der Verschluss von Arterien. Das kann lebensbedrohliche Folgen haben.

**R**und 100.000 Kilometer beträgt die Länge aller Blutgefäße eines Menschen – damit würden sie fast zweieinhalbmals um die Erde reichen. Über dieses weitverzweigte Netz werden Organe und Zellen mit Sauerstoff, Nährstoffen und anderem mehr versorgt. Doch wenn diese verengt oder gar verschlossen sind, kann der Körper nicht mehr richtig funktionieren, und die Gesundheit ist in Gefahr.

„Nach rund 200 bis 300 Metern musste ich stehen bleiben, ich verspürte starke Schmerzen in den Ober- und Unterschenkeln“, erinnert sich Ralf Kreikenbaum an seinen Zustand vor rund neun Jahren. Im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier diagnostizierten die Ärzte eine sogenannte periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK) bei dem Rentner. Ursache ist die sogenannte Arteriosklerose, also eine Verkalkung der Arterien.

### **50.000 Amputationen pro Jahr**

Was zunächst harmlos klingen mag, ist eine weitverbreitete und ernste Erkrankung. Laut der Deutschen Gesellschaft für Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin

(DGG) leidet jeder fünfte über 65-Jährige an dieser Durchblutungsstörung in den Beinen. Rund 50.000 Menschen in Deutschland verlieren nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Angiologie Gesellschaft für Gefäßmedizin e.V. (DGA) jedes Jahr ein Körperteil, meist Fuß oder Unterschenkel, aufgrund der pAVK. Dabei können laut Experten viele Amputationen vermieden werden, wenn Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft würden oder ausreichend nach der Ursache für die Durchblutungsstörung gesucht werde.

Im Zentrum für Gefäßmedizin kooperieren Gefäßchirurgen, Angiologen – das sind Internisten mit einer speziellen Fortbildung – sowie Radiologen, die sich auf Katheterbehandlungen spezialisiert haben. „Wir arbeiten in diesem Zentrum interdisziplinär, weil der Patient an einer Durchblutungsstörung leidet und diese eine Ursache hat“, erklärt Dr. Christina Schneider, Oberärztin der Abteilung für Allgemein-, Gefäß- und Viszeralchirurgie. Faktoren könnten beispielsweise etwa Diabetes oder Bluthochdruck sein.

### **Gehen unter Schmerzen**

„Mit Ende 50 hat mir das Gehen zunehmend Probleme bereitet. Zunächst beim

Bergauflaufen, später dann auch auf geraden Strecken“, beschreibt der heute 69-Jährige. „Diese Schmerzen entstehen durch Verengungen oder Verschlüsse in der Schlagader. Dadurch wird die Muskulatur bei der Bewegung nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt“, sagt Schneider. Wie bei Ralf Kreikenbaum verläuft die Schaufensterkrankheit in der Regel schleichend über einen längeren Zeitraum.

Im Zentrum für Gefäßmedizin wurde Ralf Kreikenbaum nach der Anamnese, dem Arztgespräch, und ersten Untersuchungen in die Sonografie geschickt. „Die führende Untersuchungsart, um einen Gefäßverschluss zu identifizieren, ist der Ultraschall“, erklärt Dr. Elmar Mertiny, Facharzt für Innere Medizin und Angiologie im Zentrum für Radiologie, Neuro-radiologie, Sonographie und Nuklearmedizin. „Mit dem Ultraschall können wir die Frage beantworten: Fließt durch die Engstelle überhaupt noch Blut? Denn ein Gefäß kann bis zu 50 Prozent eingengt sein, was aber noch keine Beschwerden zur Folge hat“, so der Leitende Arzt weiter.

So stellten die Ärzte bei Ralf Kreikenbaum eine starke Durchblutungsstörung in den Arterien der Leisten und Beine auf beiden Seiten fest. „Die Diagnose war ziemlich niederschmetternd. Ich war gerade in Rente gegangen und wollte die Zeit zusammen mit meiner Frau genießen“, erzählt Kreikenbaum. Zudem

„Wir behandeln unsere Patienten ganzheitlich“, erklärt Dr. Christina Schneider, Oberärztin im Zentrum für Gefäßmedizin.



machte er sich selbst Vorwürfe: „Ich hatte mein Leben lang geraucht.“ Sofort nach der Diagnose hörte er damit auf.

## Mehr Lebensqualität

Rauchen gilt als einer der Hauptrisikofaktoren für die Arteriosklerose. Später stellte sich zudem heraus, dass der Rentner an einer Stoffwechselerkrankung leidet, die zu einem erhöhten Cholesterinspiegel führt. Auch solche chronischen Erkrankungen steigern das Risiko für die Schaufensterkrankheit.

„Heilen können wir die Arteriosklerose nicht, wir können dem Patienten aber mehr Lebensqualität verschaffen, indem wir seine Mobilität erhöhen oder sein Bein erhalten“, erklärt Oberärztin Dr. Schneider. Nach der Diagnose entwickeln Chirurgen, Internisten und Radiologen

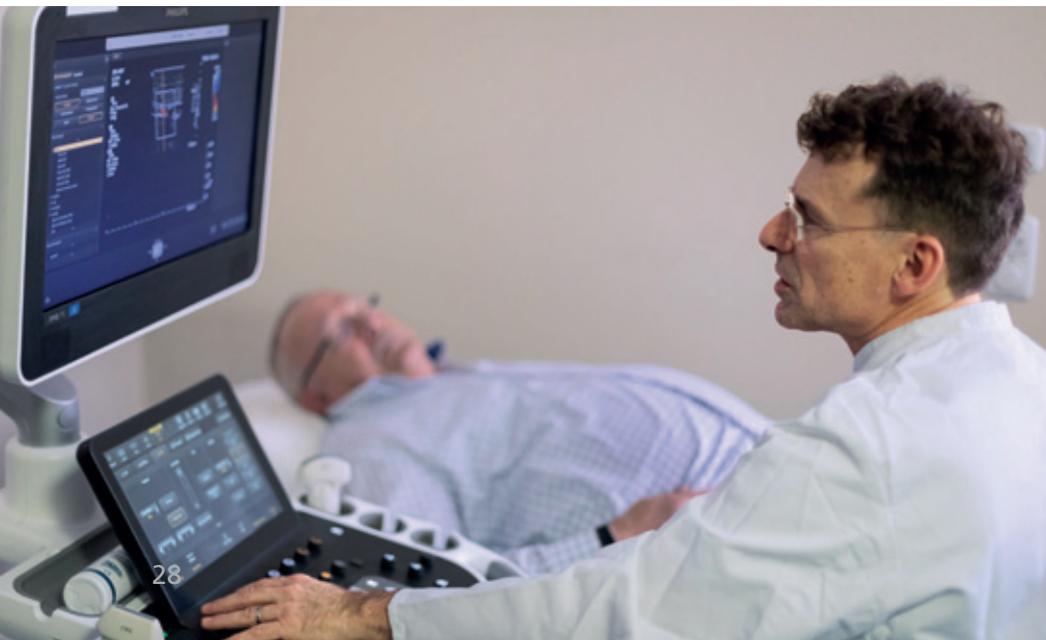
gemeinsam das Therapiekonzept für jeden einzelnen Patienten.

## Viele Möglichkeiten

Die Behandlung kann konservativ, interventionell oder operativ sein. Zu der konservativen Behandlung gehören beispielsweise Gehtraining oder die richtige Einstellung der Medikation bei chronischen Erkrankungen. Die interventionelle Therapie führen speziell ausgebildete Radiologen durch. „Eine sehr häufige Therapie ist die Katheteruntersuchung mit nachfolgender Möglichkeit der Erweiterung der Engstelle, mittels Ballons oder Stents“, erläutert der Geschäftsführende Oberarzt Dr. Holger Grell. Auch können Chirurgen mit einer körpereigenen Vene oder Kunststoffmaterialien ein verengtes Blutgefäß künstlich umgehen, Bypass genannt. „Oft sind unterschiedliche Therapieverfahren zu verschiedenen Zeitpunkten erforderlich“, erklärt Dr. Schneider.

Bei Ralf Kreikenbaum war die Gefäßverengung so weit fortgeschritten, dass sie operativ behandelt werden musste. Im Jahr 2011 wurde er am linken Bein operiert, 2012 am rechten. Nach den Eingriffen konnte er wieder schmerzfrei längere Strecken laufen. „Der Erfolg der Eingriffe hat mich motiviert“, erzählt er. Seitdem

**Gefäßverschlüsse werden meist über Ultraschall diagnostiziert, weiß Dr. Elmar Mertiny.**





## VIDEO

Sehen Sie mehr über die Geschichte von Ralf Kreikenbaum unter [www.bbtgruppe.de/leben](http://www.bbtgruppe.de/leben)

**Arteriosklerose kann auch konservativ mit Unterstützung von Physiotherapeuten behandelt werden, zum Beispiel durch Gehtraining.**

verzichtet er nicht nur auf das Rauchen, sondern nimmt auch weniger tierische Fette zu sich und bewegt sich viel.

### Regelmäßige Kontrolle

Trotz aller Bemühungen machte sich die Schaufensterkrankheit nach rund zwei Jahren erneut bemerkbar. Die Ärz-

te im Zentrum für Gefäßmedizin entwickelten gemeinsam eine Behandlung mit dem Fokus auf interventionelle Therapie. Mittels Katheterbehandlung erweiterte der Radiologe stark verengte Gefäßabschnitte und setzte dort Stents. „Schon einen Tag nach dem Eingriff ging das Laufen deutlich besser“, berichtet Kreikenbaum, der sich zwischen

2014 und 2019 mehreren Eingriffen unterziehen musste, da auch andere Arterienabschnitte betroffen waren.

„Ohne die Hilfe der Ärzte könnte ich heute nicht mehr laufen“, ist sich der 69-Jährige sicher. Regelmäßig geht er zu Ultraschalluntersuchungen, wo der Zustand der Arterien ausführlich kontrolliert wird. ■

Anzeige

# WONDER WILMA

**SUPERKRÄFTE,  
SUPERLAUNE,  
SUPERTEAM!**

**WIR BRAUCHEN  
MENSCHEN WIE DICH!**

**DIENST. GEMEINSCHAFT. LEBEN.**

Deine berufliche Zukunft in einem erfolgreichen Gesundheits- und Sozialunternehmen: [www.dienstgemeinschaftleben.de](http://www.dienstgemeinschaftleben.de)



## Frühlingszauber

„Es geht eine helle Flöte,  
der Frühling ist über dem Land“ .  
So beginnt ein beschwingtes Lied,  
das vom Erwachen der Lebensgeister singt,  
in der Natur, bei Mensch und Tier.

Frühlingsgefühle bewegen Herz und Sinne.  
Sie wecken in uns eine unbändige Lust.  
Die Freude am Leben beseelt uns.  
Neue Energien brechen auf,  
die uns auch im Lauf des Jahres  
inspirieren und begleiten.

Die spürbare Sonnenwärme  
entfaltet ihre ganz eigene Dynamik  
und verwandelt alles.  
Das Singen der Vögel hebt unsere Stimmung  
und lässt uns einstimmen  
in die Zaubermelodie des Frühlings.  
Alles blüht auf!

Elke Deimel



## Wieso brauchen wir eine Brille?

**W**enn wir alles verschwommen sehen, benötigen wir eine Brille. Sie besteht aus geschliffenen Gläsern (Linsen), die die Fehlsichtigkeit unserer Linsen im Auge ausgleichen. Man unterscheidet zwischen Kurz- und Weitsichtigkeit. Kurzsichtig ist man, wenn man Dinge in der Ferne nur unscharf erkennen kann. Weitsichtige Menschen dagegen können ohne Brille kein Buch lesen.

Vor etwa 800 Jahren stellte man die ersten „Lesesteine“ aus geschliffenen Halbedelsteinen wie Beryll her. Daher kommt auch der Name „Brille“. Im 13. Jahrhundert wurden die ersten Brillen mit zwei Gläsern von Mönchen erfunden, die in Schreibstuben der Klöster ganze Bücher abschreiben mussten. Heute gibt es für jede Sehschwäche die passende Brille, eine tolle Erfindung.

Lesesteine benutzten die Gelehrten schon im 11. Jahrhundert als Lesehilfe.



Eine Nietbrille aus dem 14. Jahrhundert, wie sie von Mönchen in Klöstern verwendet wurde.



**1.** Was für ein Buchstabensalat. Setze die Buchstaben in den beiden Gläsern zu einem Wort zusammen.

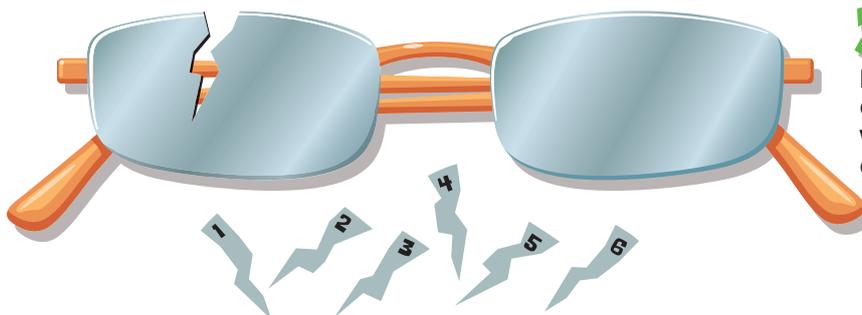
Zum Schutz vor der Sonne wurden Brillengläser schon früh eingefärbt. Heute schützen verspiegelte Sonnenbrillen auch vor UV-Strahlen und sehen cool aus.



**2.** Die beiden Spiegelbilder unterscheiden sich durch sieben Details, finde sie.



\* Findet Alfons, den Bücherwurm. Er hat sich irgendwo versteckt.



**3.** Dr. Krax hat sich auf seine Lesebrille gesetzt. Ein Glas ist gebrochen. Welcher ist der richtige Glassplitter?



Rätsel 3: Splitter 5

Lösungen: \* Suchspiel: Alfons versteckt sich hinter Dr. Krax. Hand, Rätsel 1: Lesebrille, Rätsel 2:



Abbruch eines Gebäudes	▼	orientalische Märchenfigur	▼	▼	japanische Währung	▼	Ordensfrau	kaufm.: Abzug v. Nennwert	japanischer Wallfahrtsort	einer der 14 Nothelfer	▼	▼	leiblos	Ort bei Rinteln	gehoben: essen	▼	Teilstrecke
span. Paartanz	▶		4				Verhandlungsgeschick	▼	▼			10		▼			
▶	2				poetisch: Zimmer		Bewohner eines Erdteils	▶		9			span.: Gebirgskette		Teil der Heiligen Schrift (Abk.)	▶	
ein Papstname		Rechtsstreitschlichter		Zwerge	▶		11			Segen, Wohltat			gelbbraunschwarz (Farbton)	▶			
Abendgesellschaft	▶						Absichten, Vorhaben		Frauenkurzname	▶		3		Elan, Schwung	▶		
▶				indische Kaste der Landbesitzer		französisches Eintopfgericht	▶								Filmkamera-geräusch		
Buchregisterzeichen (Abk.)	vorbei, überholt (franz.)		Parlament von Irland	▶				ein Bremsystem (Abk.)	▶				steifer Hut		stehendes Gewässer	▶	
alles zusammen, insgesamt	▶								Reife teilung der Keimzellen				eine Mischfarbe	▶			Glaubensverbreiter
▶					englischer Männername			Mutter Jesu	▶			8		Verteidigungsrede		Abk.: Neutron	▼
hebräische Bibel		Tag des Gottesdienstes		Gottesbote	▶					5	griechische Sagen-gestalt		Wildform des Wasserbüffels	▶			
unterwürfig		Mittelmeer-insulaner	▶					Wortteil: in Richtung		Pflichtentbindung	▶						
▶				Frauenname		Welle	▶					französische Verneinung	▶			kleinste Teilchen	▼
US-Schauspieler, † (Marlon)	Zimmer	Frauenkurzname		Herrscherhaus	▶			7					englisch: Leben		Dreifingertier	▶	
▶						Arzneiform	▶		poetisch: Stille			Zahlen-glücksspiel	▶				
Herbstblume	▶	6				„und“-Zeichen (&)	japanische Meile		positiv, optimistisch	▶				1	Initialen der Luxemburg †	▼	
Naumburger Domfigur	▶			Briefschreiber des Paulus	▶							Wirtschaftsunternehmen	▶				
Metallanziehend	▶									ehem. dt. Mittelstürmer	▶						

DEIKEPRESS-le1817-1219-9

Teilnahmebedingungen: Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Die Gewinner werden ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Zusendungen von gewerblichen Gewinnsteilnahme-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 Ankerkraut GmbH.

Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Der Grill läuft bei Ihnen im Sommer auf Hochtouren? Sie würden gerne etwas Neues ausprobieren? Testen Sie doch einmal die Gewürzmischungen von Ankerkraut, darunter Bombay Chicken für besonders saftige Hähnchenschenkel oder verfeinerte Rippchen mit dem Sweet Apple Ribs Rub.

„Leben!“ verlost unter allen richtigen Einsendungen drei Gewürzsets von Ankerkraut mit je zwei Gewürzen.

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 30.07.2020 werden Ihre Daten gelöscht. Bitte nehmen Sie Kenntnis von Ihren Rechten, die im Impressum genannt werden. Veranstalter des Gewinnspiels ist die Barmherzige Brüder Trier gGmbH.



Mitmachen und gewinnen

Senden Sie eine E-Mail an leben@bbtgruppe.de oder eine Postkarte an Redaktion „Leben!“, Kardinal-Krementsz-Str. 1-5, 56073 Koblenz. Einsendeschluss ist der 30. Juni 2020. Viel Glück!

20. April und 17. August 2020

## 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

27. April, 25. Mai, 29. Juni 2020

## Gesprächskreis pflegender Angehöriger

Der Gesprächskreis ist ein kostenloses Angebot für Menschen, die ihre Angehörigen zu Hause pflegen und sich über ihre Erfahrungen austauschen möchten. Gerade in belastenden Situationen kann ein Gespräch mit Gleichgesinnten Mut, Kraft und Zuversicht geben. 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;  
Termine finden Sie auch unter  
[www.bk-paderborn.de/veranstaltungen](http://www.bk-paderborn.de/veranstaltungen)

Ab 29. April 2020

## Treffen der Selbsthilfegruppe Chronischer Schmerz

Im Mittelpunkt der Selbsthilfegruppe Chronischer Schmerz stehen Themen wie der Umgang mit chronischen Schmerzen sowie die Entwicklung von Strategien im Alltag für ein schmerzfreies Leben. Betroffene können so nach einer stationären oder ambulanten Schmerztherapie in Kontakt bleiben.

18.30 Uhr

Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn,  
Konferenzraum Peter Friedhofen  
Die Treffen finden an jedem letzten  
Mittwoch im Monat statt,  
Infos unter Tel.: 05251 702-1900

Ab 4. Mai, 15. Juni, 18. Sept. 2020

## Initialpflegekurs für pflegende Angehörige

Der Initialpflegekurs gibt an drei Nachmittagen hilfreiche Tipps für den 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.

Kurs 4:

4., 8. und 11. Mai 2020,  
10 bis 13.30 Uhr

Kurs 5:

15., 18. und 22. Juni 2020,  
16 bis 19.30 Uhr

Kurs 6:

18., 21. und 25. September,  
10 bis 13.30 Uhr

Anmeldung unter Tel.: 05251 702-1919;  
bitte hinterlassen Sie bei der Anmeldung  
Ihre Telefonnummer

Weitere Infos unter [www.bk-paderborn.de](http://www.bk-paderborn.de)

9. Mai 2020

## Pflegebörse

Interessierte Fachkräfte sind eingeladen, sich das St.-Marien-Hospital als möglichen Arbeitgeber anzusehen. Ganz unkompliziert: ohne Anmeldung, ohne aufwendige Bewerbungsunterlagen im Gepäck. „Wir wollen examinierten Kolleginnen und Kollegen zeigen, wer wir sind und wie wir arbeiten. Und ihnen so die Möglichkeit geben, uns als Arbeitgeber kennenzulernen und zu sehen, ob es passt“, erklärt Pflegedirektor Klaus Niggemann. Auch die Teamleitungen werden für Fragen zur Verfügung stehen und darüber hinaus bei Interesse Führungen und Einblicke in ihren jeweiligen Bereichen anbieten.

10 bis 14 Uhr

St.-Marien-Hospital Marsberg  
Weitere Informationen unter  
Tel.: 02992 605-6042

27. und 29. Mai 2020

## Pflegekurs Demenz

Im Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn starten regelmäßig Pflegekurse für Menschen, die ihre dementen Angehörigen in den eigenen vier Wänden pflegen oder beabsichtigen, dies zu tun. Professionelle Pflegetrainerinnen geben Tipps für den Übergang von der Klinik in die häusliche Pflege. In Kleingruppen werden praktische Pflegetechniken und Anwendungen im Umgang mit dementen Personen vermittelt und trainiert; sozialrechtliche und psychosoziale Aspekte, Tipps rund um die Pflegeversicherung oder Hilfen bei persönlicher Überlastung werden ebenfalls thematisiert.

15 bis 19.30 Uhr

Die Teilnahme ist kostenfrei und kann  
unabhängig von der Krankenkassenzugehörigkeit in Anspruch genommen werden.  
Anmeldung unter Tel.: 05251 702-1919

Weitere Infos unter [www.bk-paderborn.de](http://www.bk-paderborn.de)

# vorschau



Neu im Oktober 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: Christiane Bernert, Claudia Blecher, Anne Britten, Christine Daichendt, Ute Emig-Lange, Julia Gröber-Knapp, Frank Mertes, Peter Mossem, Katharina Müller-Stromberg, Pascal Nachtsheim, Doris Quinten, Simone Yousef  
In Zusammenarbeit mit Heyst GmbH, www.heyst.com

**Leben! Das Magazin der BBT-Gruppe für die Region Paderborn/Marsberg:** Christiane Bernert, Claudia Blecher, 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.

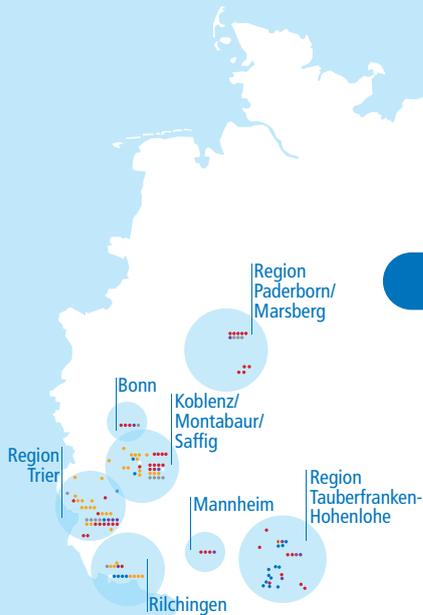
Falls wir für einzelne Funktionen unseres Angebots auf beauftragte Dienstleister zurückgreifen oder Ihre Daten für werbliche Zwecke nutzen möchten, werden wir Sie über die jeweiligen Vorgänge informieren.

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 gehört mit über 100 Einrichtungen und mehr als 14.000 Mitarbeitenden zu den großen christlichen Trägern von Krankenhäusern und Sozialeinrichtungen in Deutschland. Unsere christliche Mission: Praktizierte Nächstenliebe.



## 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

Zweigpraxis für Psychotherapie  
Tel.: 05251 37167

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 Pflege und Gesundheit Paderborn**  
Tel.: 05251 702-1930  
www.pflegeschule-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



# GENAU MEIN DING!

Wir bieten Perspektiven:  
[www.genaumeinding.bk-paderborn.de](http://www.genaumeinding.bk-paderborn.de)  
Bewirb Dich jetzt für eine Ausbildung zur  
Pflegefachfrau/zum Pflegefachmann im  
St.-Marien-Hospital Marsberg und im  
Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn.



**Brüderkrankenhaus  
St. Josef Paderborn**



**St.-Marien-Hospital  
Marsberg**