

DAS VINZENZ



VINZENZKRANKENHAUS
HANNOVER

K R A N K E N H A U S - M A G A Z I N

In Ruhe

Unsere Atempause
bietet eine kleine Auszeit

Mit Liebe

Unsere Seelsorge ist
für jeden Menschen da

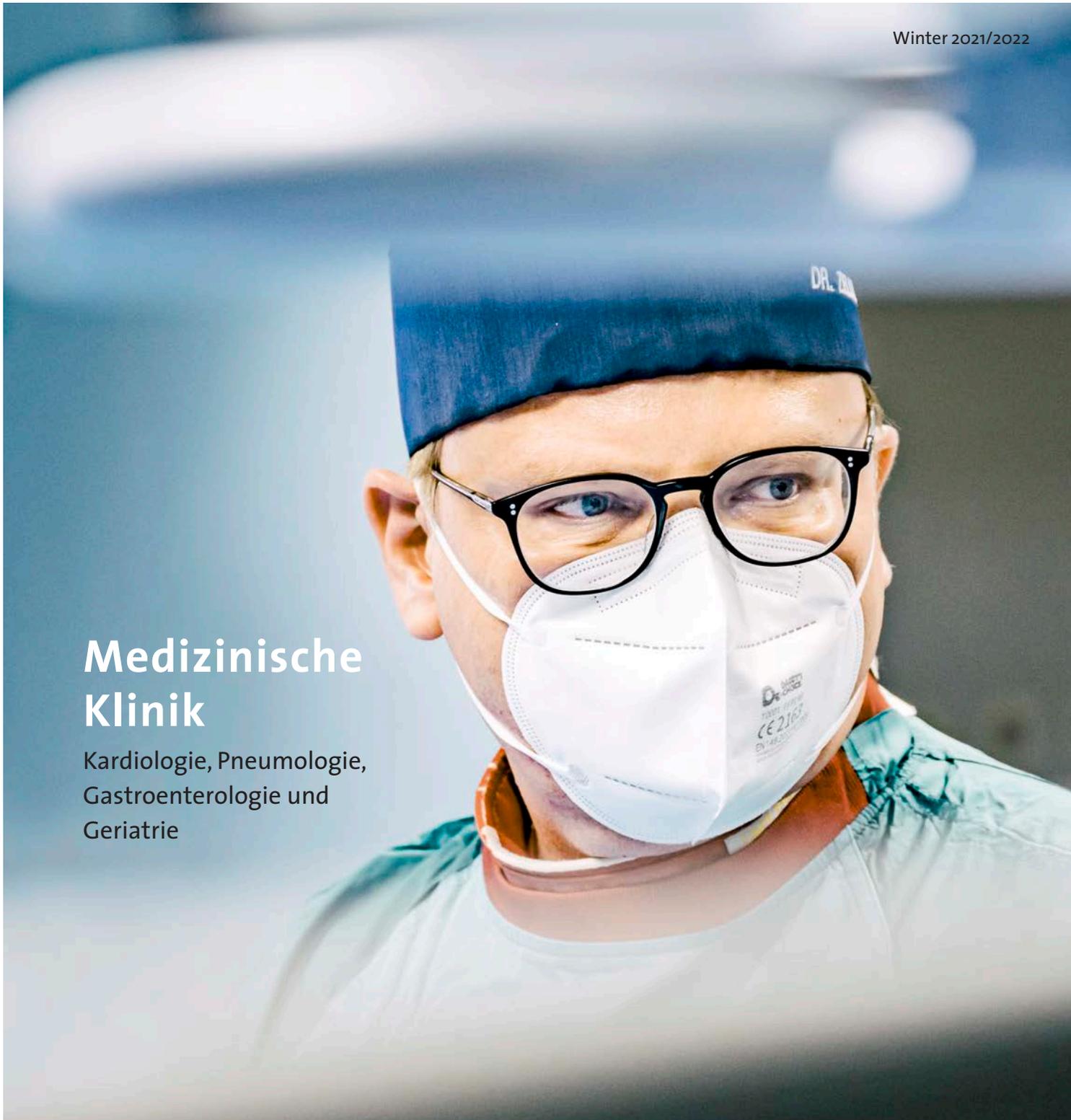
Im Wandel

Unsere Patientenkurven
werden jetzt digital

Winter 2021/2022

Medizinische Klinik

Kardiologie, Pneumologie,
Gastroenterologie und
Geriatric





Liebe Lesende,

manchmal braucht man ein paar Minuten zum Durchatmen. Oder zum Aufatmen. So geht es uns auch im Vinzenzkrankenhaus – deswegen gibt es die Spirituelle Atempause für Mitarbeitende. Was es damit auf sich hat, erzählt Klinikseelsorger Torsten Algermissen auf den Seiten 22 und 23.

Darüber hinaus nehmen wir Sie mit in einen hygienisch streng abgeschirmten Bereich, unsere Zentralsterilisation: Dort werden alle Instrumente für die Operationen – von Skalpell bis Roboterzubehör – penibel gereinigt und aufbereitet.

Unser Chefarzt Dr. Christian Zellerhoff gewährt einen Einblick in die Arbeit der Medizinischen Klinik, also in den großen Bereich der Inneren Medizin. Ab Seite 12 haben wir ein paar winterliche Tipps für Ihre Gesundheit zusammengestellt – vom richtigen Dehnen bis zur Kraft der Zitrusfrüchte.

Wir würden uns freuen, wenn Sie bei der Lektüre auch einmal durchatmen können und das ein oder andere Neue über das Vinzenzkrankenhaus erfahren. Passen Sie gut auf sich auf!

Ihr

DR. THEOL. MATTHIAS FENSKI

Krankenhausdirektor



IMPRESSUM

Herausgeber

Vinzenzkrankenhaus Hannover GmbH
Lange-Feld-Straße 31, 30559 Hannover
Telefon: 0511 950-0

www.vinzenzkrankenhaus.de

Verantwortlich für die Inhalte

Karsten Bepler, Geschäftsführer

Erscheinungsweise

4 × im Jahr

Druckauflage

2.500 Stück

Texte

Schwester Gisela Castañeda Acosta,
Torsten Algermissen, Monika Boehm,
Dr. Matthias Fenski, Christian Grell,
Timo Kurmeier, Elisabeth Kusche,
Bettina Rehbein, Gundi Ruschmeyer,
Sabine Seefeld, Celina Weidner, Ulrike
Wiedemann

Fotos

Schwester Gisela Castañeda Acosta, Jörg
Kyas, Roman Pawlowski, Adobe Stock

Koordination und Realisierung

publish! Medienkonzepte GmbH

Druck

Druckerei Mantow GmbH

Abonnement

unternehmenskommunikation
@vinzenzkrankenhaus.de

Wir haben uns entschieden, für unser Magazin **DAS VINZENZ** im generischen Maskulinum zu schreiben. Das heißt, wir verwenden die männliche Form, wenn wir Personengruppen unabhängig von ihrem Geschlecht meinen. Beispiele dafür sind unsere Patienten, Schüler, Ärzte. Selbstverständlich sprechen wir damit jedes Geschlecht an.





KRANKENHAUSLEBEN

4

Kurz & knapp

Spatenstich · Sommerfest ·
Da Vinci · Vinzenz-Zahl · Geriatrie ·
Corona-Helfende

6

Ein Krankenhaus funktioniert nur mit...

... Seelsorgenden,
die für alle da sind

PFLEGE IM FOKUS

8

Sterilgutversorgung

Zu zehnt im Team wird gereinigt,
desinfiziert und sterilisiert



GESUNDHEIT + FITNESS

11

Winterrezept

Schwarzwurzeln, Steckrüben
und Schupfnudeln
mit Maishähnchenbrust

12

Hausmittel

Zitrusfrüchte sind
sehr alte und sehr gesunde
Kulturarten

14

Bewegung

Tipps unserer Profis
zum richtigen Dehnen
vor und nach dem Sport

MEDIZIN IM FOKUS

16

Im Inneren

Chefarzt Dr. Christian Zellerhoff
über seine – intellektuelle und
manuelle – Arbeit

20

Patientenkurve

Aus Papier werden digitale Daten –
ein Vorteil für Patienten und
Mitarbeitende

GEDANKENAUSTAUSCH

22

Geistliches

Unsere spirituelle Atempause
spendet Mitarbeitenden und
Patienten Kraft

24

Vinzentinisches

Freude am Geben:
Schwester Gisela
über ihre Mission in Peru

26

Philosophisches

Unser Krankenhausdirektor
Dr. Matthias Fenski
über den Klimawandel

UNTERHALTUNG

27

Denksport

ÜBERSICHT

28

Das Vinzenz



SPATENSTICH

Mit dem offiziellen Spatenstich hat unser Direktorium Ende September 2021 gemeinsam mit Sozialministerin Daniela Behrens in kleiner Runde den Baustart für den geplanten Anbau sowie die Sanierung des Bettentraktes eingeleitet. Alle Redner betonten, wie wichtig die Arbeiten für eine gute Versorgung unserer Patienten – auch in Zukunft – sowie für unsere Mitarbeitenden sind. ♦

SOMMERFEST im Vinzenz

Unter Einhaltung der aktuellen Hygieneregeln und mit genügend Abstand konnte das Vinzenz im August 2021 mit den Mitarbeitenden im Krankenhausbau ein Sommerfest feiern. Besonderes Highlight war die emotionale Verabschiedung von Chefarzt Peter Petersen mit einer Andacht von Torsten Algermissen und einer unvergesslichen Laudatio von Dr. Armin Meister. Frau Dunkel zauberte auf einer Kugel laufend im Glitzerkleid allen Gästen ein Lächeln auf die Lippen. Die Küche bot ein Buffet, zusätzlich gab es einen Gyros- und Flammkuchenstand. Mitarbeitende, die während der Feier arbeiteten, wurden von einem Lieferdienst versorgt. ♦



10 JAHRE Da Vinci im Vinzenz

Das Vinzenz hat im Jahr 2011 als erstes Krankenhaus in der Region Hannover Prostatakarzinomoperationen mit dem Da-Vinci-Roboter vorgenommen. Diese minimal-invasive Methode bedeutet für Patienten einen schonenderen und schmerzfreieren Eingriff als konventionelle Operationen. Bereits drei Tage nach der OP können Patienten in der Regel das Krankenhaus verlassen. Sie sind sehr schnell wieder fit. Mitte Oktober 2021 fand der 2.500. Eingriff dieser Art im Vinzenzkrankenhaus statt. Oberarzt Dr. Sebastian Edeling, Leiter des Da-Vinci-Zentrums, erinnert sich: „2011 dauerten Operationen bis zu sechs Stunden. Wir haben die Eingriffe seitdem immer weiter verbessert und brauchen heute in der Regel nur noch zwei bis drei Stunden.“ Unser erfahrener Vinzenz-Operateur schult heute Mediziner in ganz Deutschland und darüber hinaus. ♦



Jahre in Kirchrode.

Bischof Heinrich Maria Janssen weihte
am 10. Dezember 1971
das Vinzenzkrankenhaus ein.

GERIATRIE feiert ersten Geburtstag

Knapp 260 Patienten haben wir im ersten Jahr seit der Eröffnung unserer Geriatrie im August 2020 behandelt – mit großem Erfolg. Im Vergleich zu anderen Stationen verbleiben unsere Patienten hier länger – im Schnitt 19 Tage. Ziel ist es, hochbetagten Menschen zu so viel Selbstständigkeit wie möglich zu verhelfen. Daran arbeitet ein Team aus Pflegenden, ärztlichem Dienst, Sozialdienst, Physio-, Ergo- und Logopädie, Seelsorge und Psychologen. Herzlichen Glückwunsch dem Geriatrieteam zum einjährigen Jubiläum. ♦



Corona-HELFENDE-FEST

In kleinem Kreis fand Ende August 2021 das Corona-Helfende-Fest im Krankenhausgarten statt. Helfende, die uns während der Pandemie tatkräftig mit Spenden wie selbst genähten Masken, Pizzalieferung, Grußkarten an die Patienten oder der Lieferung von Desinfektionsmittel unterstützt haben, waren zu einem Get-together bei Kaffee und Kuchen eingeladen. Wir danken allen sehr, auch jenen, die nicht anwesend sein konnten. ♦

Ein Krankenhaus funktioniert nur mit ...

Seelsorge

Maria brennt schon

PASTORIN Bettina Rehbein, Seelsorgerin im Vinzenzkrankenhaus, berichtet aus ihrem Alltag.

Maria brennt schon! Wenn ich morgens die Kapelle des Krankenhauses betrete, ist die große Kerze bei der Marienstatue meist angezündet. Ein untrügliches Zeichen, dass mein katholischer Kollege schon da ist. Auch eine Patientin hat offenbar ein kleines Teelicht entzündet und ein Gebet ins ausliegende Gebetbuch geschrieben. „Not lehrt beten“, sagt man. „Dank“ allerdings auch, denn hier bedankt sich jemand überschwänglich – bei Gott, beim Arzt und bei den Pflegefachkräften.

Immer ein offenes Ohr

Manchmal gebe ich konkrete Angaben weiter an das Pflegepersonal, denn Seelsorge im Krankenhaus gilt eben nicht nur kranken Menschen, sondern dem ganzen Haus, den Mitarbeitenden. Auch wenn selten mal jemand mit einem per-

sönlichen oder beruflichen Thema an die Tür unseres Büros klopft, haben wir doch ein offenes Ohr – in den Stationszimmern und auf den Fluren. Kritik gehört genauso wie Lob zu einer guten Feedbackkultur.

In meinem Arbeitszimmer werfe ich den PC an und aktiviere das Diensthandy. Während meiner Anwesenheit bin ich immer erreichbar. Ärztliches oder pflegerisches Personal, Sozialdienst, Physiotherapie oder die Pforte können so melden, wenn sie den Eindruck haben, dass ein Patient ein Gespräch braucht oder Angehörige Unterstützung benötigen.

Die ausgedruckte Patientenliste gibt erste Einblicke: Wer liegt alles auf unseren Stationen? Wer ist schon sehr lange da? Wer hat explizit einen Seelsorgewunsch angegeben? Kenne ich jemanden? Wer hat eine Angabe gemacht zur Konfession oder zur Religion? Diese Informationen sind nicht automatisch leitend für die Auswahl der Besuche.

Ökumenische Seelsorge

In der Krankenhauseselsorge arbeiten wir ökumenisch, vor allem aber orientiert am Menschen, an seinen aktuellen Bedürfnissen. Dies geschieht unabhängig davon, ob eine kirchliche Zugehörigkeit oder ein ausdrückliches spirituelles Interesse benannt werden. In der Liste fallen mir gleich zwei junge Männer Anfang zwanzig auf, die beide einen Seelsorgewunsch angegeben haben. Ich werde diese zuerst besuchen.

Auf dem Weg treffe ich meinen Kollegen, den Diplomtheologen Torsten Algermissen, zu einem kurzen Dienstgespräch: Er ist innerlich auf dem Sprung, wurde auf die Intensivstation gerufen. Bei einer

Patientin sollen die lebenserhaltenden Maßnahmen beendet werden. Gestern gab es noch eine ethische Fallbesprechung. Er ist dabei gewesen, kennt die Patientin gut. Gleich werden die Angehörigen kommen und er wird eine Aussegnung vornehmen.

Wir klären, was in der nachmit-

„Not und Dank lehren beten.“

Bettina Rehbein

täglichen Besprechung des Teams mit dem Theologischen Direktor ansteht. Bis dahin wird auch unsere Ordensschwester dazukommen. Gerade jedoch besucht sie Patientinnen und Patienten auf der Geriatrie.

Ernsthaft plaudern

Ich gehe auf Station. Der erste Patient entpuppt sich als Studienanfänger. Das Ja für den Seelsorgewunsch habe er nicht angekreuzt, weil er in der Kirche sei und mal einen Pastor bräuchte, sondern weil er Besuch haben wollte. Wegen der coronabedingten Einschränkungen könne seine Freundin nicht kommen, und seine Mutter habe er nicht dahaben wollen. „Man muss ja nicht kurz vorm Exitus sein, um mal ein Gespräch zu haben, ich wollte nur mal plaudern.“ Ich stimme zu. Wir plaudern dann doch etwas ernster über die Schwierigkeiten eines Studiums im Onlinemodus und aktuelle Probleme in der Kernfamilie.

Der zweite junge Mann hat gute Erfahrungen mit Kirche in seinem Wohnheim für Menschen mit Behinderung gemacht. Da der eigene Pastor jetzt nicht da ist, war

er neugierig, ob da wirklich jemand kommt. Und schon sind wir mit-tendrin in seinem Lebensalltag. Am Schluss wünscht er sich ein Gebet. Die anstehende Operation weckt Ängste.

Noch während ich im Stationszimmer nach weiteren Patienten frage, erreicht mich ein Anruf aus der Gynäkologie. Eine junge Patientin habe eine Fehlgeburt im vierten Monat erlitten. Ihr sei Seelsorge angeboten worden und sie habe zugestimmt. Ich bin schon unterwegs.

Der Tag wird unterbrochen durch ein stärkendes Essen in der Kantine. Ich liebe die Gerichte der mediterranen Küche und muss jedes Mal aufpassen, dass Elfi (die gute Seele der Speisenausgabe) mir nicht elfengleich zu viel auflädt. Gespannt bin ich auch auf die Spirituelle Atempause für Mitarbeitende (DAS VINZENZ berichtet in dieser Ausgabe auf Seite 22/23), die auch von Mitarbeitenden – wie uns – gestaltet wird.

Der Tag geht weiter, aber der Text endet hier. Das Tagebuch wird heute nicht mehr weitergeführt. ♦



Bettina Rehbein
Pastorin

Schnittstelle Zentralsterilisation

Das Team um Monika Ratzsch sorgt für PERFEKTE INSTRUMENTE im OP.

Die Zentrale Sterilgutversorgungsabteilung (ZSVA) beziehungsweise Aufbereitungseinheit für Medizinprodukte (AEMP) ist eine der wichtigsten Schnittstellen zum Zentral-OP. Sie stellt sicher, dass die Ärzte zu hundert Prozent funktionierende Instrumente für Eingriffe im OP nutzen können. Damit trägt sie wesentlich zum Wohl unserer Patienten bei.

Im fünften Stock direkt neben dem Zentral-OP befindet sich unsere ZSVA. Das Team bestehend aus zehn Mitarbeitenden unter Leitung von Monika Ratzsch ist essenziell für den Zentral-OP und den Funktionsdienst, da es alle Instrumente vor und nach einem operativen Eingriff reinigt, desinfiziert und sterilisiert. Über den vierten Stock gelangt man in den Bereich

der ZSVA. Er ist in drei Abschnitte und ein Büro unterteilt.

Sicherheit geht vor

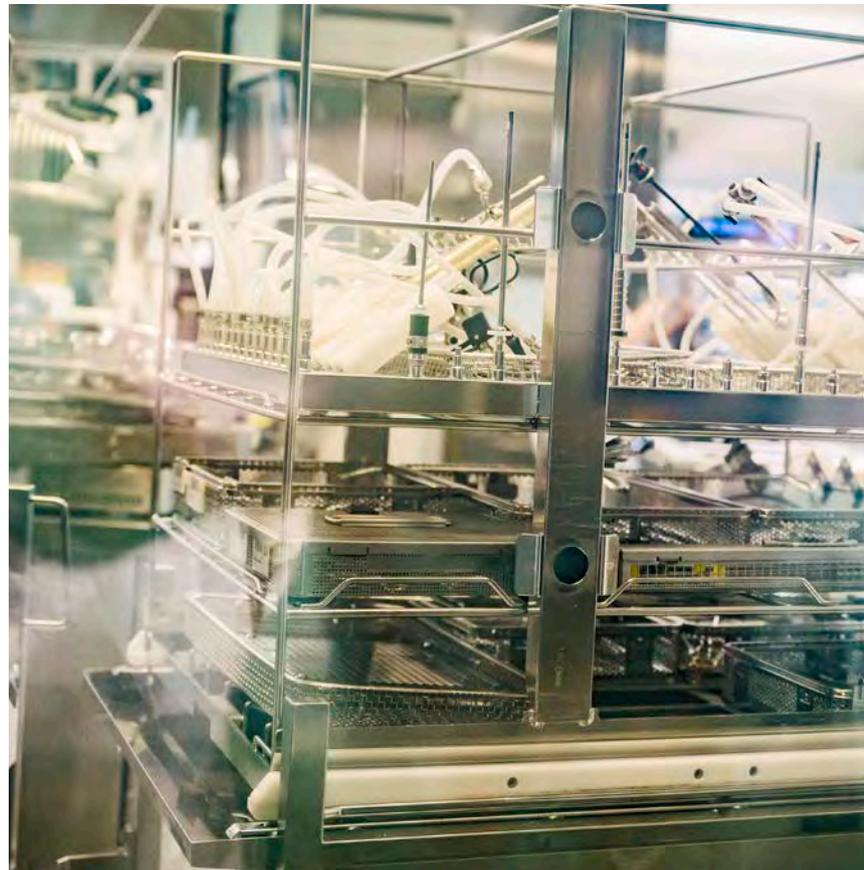
Geht man über den Flur gelangt man in den „unreinen“ Bereich. Dort werden Siebe, worin bis zu siebzig Instrumente liegen können, nach Benutzung übergeben, mit kaltem Wasser abgespült und in die Regale der Reinigungs- und Desinfektionsgeräte (RDGs) gestellt. Die Aufbereitungszeit der Instrumente beträgt in der Regel fünf Stunden. Anschließend stehen sie dem Operateur erneut zur Verfügung.

Bevor die Siebe in die RDGs geschoben werden, wird jedes Instrument per Scanner digital erfasst. „Dadurch stellen wir sicher und können auch nachvollziehen, dass alle Instrumente richtig gereinigt und desinfiziert wurden. Wir wissen außerdem, welche

Instrumente bei der jeweiligen OP genutzt wurden“, sagt Monika Ratzsch.

Jedes RDG läuft täglich in der Regel sechsmal. Bis zu fünfzehn Siebe, auf denen die jeweiligen Instrumente einer OP zu finden sind, haben in einer Waschkammer Platz. Insgesamt gibt es drei große Maschinen und eine kleine speziell für die Teile des Da-Vinci-Roboters. Um die Sicherheit zu gewährleisten, müssen die RDGs jährlich validiert werden. Nachdem die Siebe und Instrumente nach einer Stunde Laufzeit gereinigt und desinfiziert sind, werden sie auf der anderen Seite – im reinen Bereich – entnommen, nochmals kontrolliert, sortiert und verpackt.

Dafür gibt es verschiedene Arbeitsplätze. Digital kann das Team sehen, welche Instrumente in das jeweilige Sieb gehören. „Nicht



alle Instrumente können wir in die Siebe legen, sondern wir müssen diese aufgrund von Hygienevorgaben einzeln verschließen“, berichtet Parwana A., die gerade Instrumente in Folienverpackung verschweißt.

Linda S. stellt fertig gepackte Instrumentensiebe auf das Beladeband des Sterilisators. Auf der Rückseite des Sterilisators im sterilen Bereich werden die sterilisierten Siebe zwischengelagert und kommissioniert, bis sie vom OP-Team oder vom Hol- und Bringdienst in die jeweiligen Bereiche (OP-Lager, Funktionsdienste) transportiert werden.

Es ist immer etwas zu tun. Die Maschinen reinigen und desinfizieren, die Kollegen gehen ihrer Arbeit nach, der Sterilisator wartet auf Arbeit. Es ist eine positive Stimmung im Raum zu spüren. „Unsere



Abteilung kann nur im Team funktionieren, wenn sich jeder auf jeden verlassen kann. Ich arbeite gern mit meinem Team. Wir sind ein bunter Haufen aus Jung und Alt“, freut sich Monika Ratzsch.

„Unsere Devise: Wir handeln immer so, als ob unser Liebster auf dem OP-Tisch liegt – und den wollen wir wohlbehalten wiedersehen.“

Monika Ratzsch, Leitung ZSVA

Verantwortung und Kreativität

Kann man das Auf- und Nachbereiten planen? „Nicht zu hundert Prozent“, sagt Monika Ratzsch. „Wir können den OP-Plan einsehen und uns am Abend vorher grob organisieren. Meistens sieht das aber am nächsten Tag schon wieder ganz anders aus.“

Der Tag in der ZSVA beginnt um 7 Uhr morgens. Gearbeitet wird montags bis freitags in zwei Schichten bis 20 Uhr, samstags ist die Abteilung zwischen 13 und 18 Uhr besetzt. Die Frühschicht beginnt mit einer Kontrolle der



RDGs sowie der Sterilisatoren. Das nimmt dreißig bis neunzig Minuten in Anspruch – die sogenannte Rüstzeit, in der auch Bestände geprüft werden und Ware aufgefüllt wird. Erst jetzt werden die Geräte zur Nutzung freigegeben. „Ab circa 16 Uhr beginnt die wohl größte Herausforderung für unser Team, nachdem die OP-Mitarbeitenden ihren Dienst beendet haben. Mittlerweile gibt es bis zu vierzig Eingriffe pro Tag im Vinzenz. Da fällt einiges zur Aufbereitung an“, erzählt Monika Ratzsch.

„Wir tragen viel Verantwortung“, sagt sie. „Man ist Teil des ganzen Prozesses. Wir tragen dazu bei, dass der Patient wohlbehalten entlassen wird“, ergänzt sie. „Auch wenn es einen wundern mag: Ich möchte die Herausforderung nicht missen. Wir können die Vorgaben zum Reinigen und Sterilisieren nicht verändern, doch die Arbeitsprozesse drum herum lassen sich stets verbessern. Wir bewegen die Siebe per Hand, das ist auf den gan-

zen Tag gesehen sehr anstrengend. Es sind die kleinen Dinge, wie zum Beispiel das Beladen des Sterilisators, die man optimieren kann.“

Medizinproduktaufbereitung

Auch für Quereinsteiger ist die Zentralsterilisation eine Anlaufstelle. Ob als gelernter Arzthelfer oder als Hygienefachkraft – mit einer Weiterbildung steht der Mitarbeiter in der ZSVA nichts im Weg. Seit 2016 gibt es eine dreijährige Ausbildung als Fachkraft für Medizinproduktaufbereitung. Das Vinzenz hat bereits zwei junge Menschen in diesem Bereich ausgebildet. Einer der beiden ist dem Vinzenz treu geblieben: „Nach meiner abgeschlossenen Ausbildung freue ich mich, das Team weiter zu unterstützen. Die Arbeit ist vielfältig, verantwortungsvoll und macht Spaß. Es herrscht ein angenehmes Klima.“ ♦

Maishähnchenbrust mit Rosmarinsauce, Steckrüben und Schupfnudeln

Vinzenz-CHEFKOCH Jörg Schenkelberg spendiert ein Winterrezept aus seiner Küche.



Rezept für vier Personen

Für die Schupfnudeln:

- 600 g mehligkochende Kartoffeln
- 130 g Mehl
- 1 Ei
- Speisestärke zum Ausrollen
- 20 g Butter

Für das Gemüse:

- 1 Biozitrone
- 700 g frische Schwarzwurzeln
- 1 kleine Steckrübe
- 20 g Olivenöl

Für die Maishähnchen:

- 4 Maishähnchenbrüste, je circa 150 g bis 230 g
- 3 Zehen Knoblauch
- frische Rosmarinzweige
- 20 g Rapsöl
- 400 ml Bratensaft
- Salz, Pfeffer, Muskat

Und so geht's

1 Kartoffeln gar kochen, heiß pellen und durch eine Presse drücken. Kartoffelmus auf einem Blech ausbreiten und ausdampfen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen; mit Mehl und Ei zu einem trockenem Teig verarbeiten. Arbeitstisch mit Speisestärke bestäuben, aus dem Teig gleich dicke Rollen formen, in walnussgroße Stücke schneiden, und zu Schupfnudeln formen. Schupfnudeln sofort in einen großen Topf mit siedendem Salzwasser geben und ziehen lassen, bis sie oben schwimmen, abseihen und erkalten lassen. Später in einer Pfanne mit Butter goldbraun anbraten.

2 Zitronensaft in einen Topf mit Wasser geben. Schwarzwurzeln gut waschen und schälen, sofort in das Zitronenwasser geben, da sie schnell braun werden! Gemüse in circa vier Zentimeter lange Stücke schneiden, dann zurück ins Zitronenwasser geben. Wasser salzen und darin Schwarzwurzeln circa 15 Minuten gar kochen, aus dem Wasser nehmen.

3 Steckrübe schälen, in gleiche GröÙer schneiden wie Schwarzwurzeln. Olivenöl in eine heiÙe Pfanne geben, Steckrübe bissfest garen, mit Salz und Muskat würzen. Schwarzwurzeln hinzufügen und gemeinsam fertig garen.

4 Maishähnchenbrust waschen, abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch schälen und halbieren. Einen Rosmarinweig ganz lassen, weiteren Rosmarin klein schneiden. Pfanne heiß werden lassen, Maishähnchenbrust mit Knoblauch und Rosmarinweig hineingeben. Brust kurz von beiden Seiten anbraten und im Ofen fertig garen. Bratensaft in der Fleischpfanne aufkochen lassen. Knoblauch und Rosmarinweig entfernen, kleingeschnittenen frischen Rosmarin hinzugeben, Sauce abschmecken.

Guten Appetit! ♦



Ingwer, Orange & Co.

ZITRUSFRÜCHTE sind eine der ältesten Obstsorten der Welt. **INGWER** ist ein sehr altes Gewürz. Beide liegen heute im Trend, denn sie sind sehr gesund.

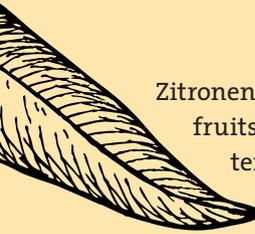
Schon zwei Apfelsinen reichen, um den täglichen Vitamin-C-Bedarf eines Erwachsenen zu decken. In der erkältungsträchtigen Jahreszeit sind sie ein wichtiger Vitaminlieferant, enthalten viel Vitamin C, aber auch Vitamine der B-Gruppe und Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Pektine, pflanzliche Vielfachzucker (Polysaccharide) genannt.

Kalium senkt den Blutdruck und fördert das Zellwachstum. Kalzium ist für feste Knochen und Zähne verantwortlich. Die weißen Fasern unter der Schale enthalten wertvolle Flavonoide. Diese sekundären

Pflanzenstoffe schützen unsere Zellen vor freien Radikalen und beugen dem Alterungsprozess vor. Flavonoide minimieren das Krebsrisiko, wie eine Studie der australischen Edith Cowan University belegt, 2019 im Fachjournal „Nature Communications“ publiziert. Pektine können unter anderem den Cholesterinspiegel senken. Diese wertvollen Bestandteile bleiben meist vollständig erhalten, da Zitrusfrüchte überwiegend roh gegessen werden.

Botanisch Beeren

Botanisch gesehen sind Zitrusfrüchte Beerenfrüchte, zu ihnen zählen Orangen und Apfelsinen,



Zitronen, Mandarinen, Grapefruits, Pampelmusen, Limetten und Kumquats. Zitrusfrüchte wurden schon vor 4000 Jahren im Zweistromland im Nahen Osten und in China angebaut, 300 vor Christus gelangten sie in den Mittelmeerraum. Dort schätzte man ihre ätherischen Öle, die man bis heute aus ihren Schalen gewinnt, und ihre medizinische Wirkung.

In Europa baut man Zitrusfrüchte seit dem 16. Jahrhundert an. Essbar waren die Früchte zunächst nicht. Die immergrünen Bäume waren beliebt, man pflanzte sie in Orangerien an. Diese Bäume und Sträucher erreichen Wuchshöhen von bis zu 25 Metern. Im 17. Jahrhundert züchtete man

In Europa baut man Zitrusfrüchte seit dem 16. Jahrhundert an.

erstmalig essbare Zitrusfrüchte. Ihre Blüten sind weiß, ihre runden Früchte färben sich zur Reife gelb, orange oder grün.

Clementine oder Mandarine?

Zitrusfrüchte finden Sie zu jeder Jahreszeit im Supermarkt, doch im Winter ist das Angebot an Apfelsinen und Mandarinen größer. Das liegt an der Haupterntezeit in den südeuropäischen Anbaugebieten: November bis März. Orangen nennt man auch Apfelsinen. Sie sind größer als Mandarinen, und ihre Schale ist robuster. Weltweit gibt es mehr als 400 Orangensorten. Mandarinen und Clementinen sind süßer. Mandarinen enthalten viele Kerne, weshalb sie kaum noch angeboten werden. Clementinen

gelten auch als mandarinartige Früchte, haben aber kaum Kerne. Was im Laden als Mandarinen angeboten wird, sind meist tatsächlich die süßeren Clementinen.

Achtung, Schale!

Für den langen Transport werden viele Früchte mit Wachs und Konservierungsstoffen überzogen. Ihre Schale ist daher nicht für Lebensmittel geeignet. Am besten Biofrüchte kaufen, sie sind nicht chemisch behandelt. Dennoch gründlich waschen.

Frisch gepresster Mandarinen-saft, Smoothie mit anderen Früchten zum Start in den Tag, Apfelsine vor dem Fernseher am Abend – die Vitaminbombe kann noch mehr: Wenn Sie sie kurz zwischen Ihren Händen rollen, wird sie weich und entfaltet ihren Duft. Jetzt auf die Heizung legen, und der Raum bietet ein fruchtiges Geruchserlebnis.

Ingwer im Trend

Nach einem langen Winter-spaziergang durchgefroren? Ein altes Hausmittel kann helfen: Ingwer. Als Gewürz gibt er Gerichten sein scharf-markantes Aroma, als Tee bringt er Wärme in den Körper zurück und entfaltet seine Heilwirkung. Unter anderem eine im „Journal of Herbal Medicine“ veröffentlichte Studie zeigt den gesunden Effekt der Ingwerknolle. Ingwer soll die Durchblutung fördern und Keime abtransportieren, den Stoffwechsel antreiben und den

Körper entgiften. Ingwer hilft gegen Magenleiden wie Bauchweh, Übelkeit, Blähungen, Durchfall und Appetitlosigkeit.

Bei Arthrose und Rheuma soll der Inhaltsstoff Gingerol die Ausbreitung des Enzyms Cyclooxygenase-2 hemmen. Durch Ingwerauszüge konnte die gleiche Schmerzlinderung wie durch Ibuprofen erzielt werden. Schwangere und Menschen mit Bluthochdruck sollten allerdings vorsichtig sein.

Ingwer ist eines der ältesten Gewürze der Welt. Weltweit wurden laut der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) im Jahr 2019 rund vier Millionen Tonnen Ingwer produziert, der meiste in Indien, Nigeria, China, Nepal, Indonesien, Thailand, Kamerun, Bangladesch, Japan und auf den Philippinen. ♦



Vinzenz- Stretching-Tipps

Sport ist wichtig, um fit und gesund zu bleiben. Dabei ist es sinnvoll, sich zu dehnen und die **MUSKULATUR** bewusst auseinanderzuziehen.

Regelmäßiges Dehnen steigert die Beweglichkeit der Muskulatur. Die Faszien, also das Bindegewebe rund um die Muskeln, können sich nach getaner Arbeit wieder entspannen. Bei ständig angespannten und nicht ausgelockerten Muskeln ist das Verletzungsrisiko erhöht. Es ist jedoch ein Mythos, dass das Dehnen Muskelkater vorbeugt.

Statisch und dynamisch

Man unterscheidet zwischen statischem und dynamischem Dehnen: Das statische Dehnen beschreibt das Halten einer bestimmten Position für einige Sekunden. Statische Dehnübungen sollten vor allem nach dem Sport durchgeführt werden, da sie die Muskeln auflockern und das Bindegewebe langfristig beweglicher machen. Je beweglicher das Bindegewebe, desto geringer ist die Verletzungsgefahr. Statisches Dehnen ist vor allem für Läufer, Turner oder Kampfsportler gut, da dort die Flexibilität eine wichtige Rolle spielt.

Dynamisches Dehnen hingegen beschreibt federnde Bewegungen. Dies ist vor allem vor dem Sport sinnvoll, da es das Bindegewebe nicht zwingend beweglicher macht, aber den Körper effektiv auf die Aktivität vorbereitet. Dyna-

misches Dehnen ist sinnvoll bei Kraftsport, Fußball oder Sprints, da es dabei auf die intermuskuläre Koordination, das Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen, ankommt.

Wichtig ist, dass man den ganzen Körper dehnt, nicht nur einzelne Bereiche. Es braucht Zeit, die Beweglichkeit zu steigern.

Stretching nach dem Sport

Unsere Physiotherapie im Vinzenz empfiehlt nach dem Sport statische Dehnübungen.



1.

Brustmuskulatur

Den Unterarm bis zum Ellenbogen an eine Wand anlegen, den Oberkörper sanft vom Arm wegrehen.

2.

Nackelmuskulatur

In stabiler Standposition die linke Hand über den Kopf auf das rechte Ohr legen und zur Schulter ziehen. Die Schulter zieht nach unten. Dann die Seite wechseln.

6.

**Hintere
Oberschenkel-
muskulatur**

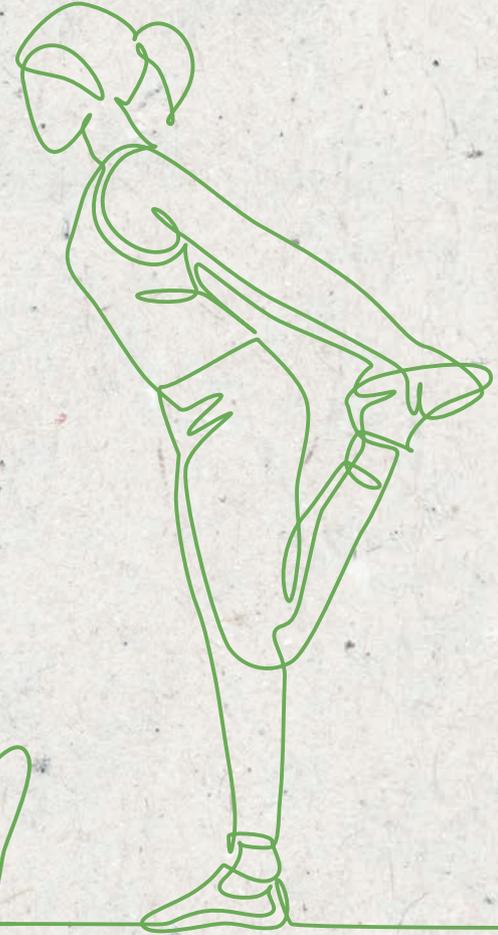
Auf dem Rücken liegend das rechte Bein an der Kniekehle umfassen und Richtung Oberkörper ziehen. Das linke Bein bleibt ausgestreckt am Boden liegen. Beine wechseln.



5.

**Vordere
Oberschenkel-
muskulatur**

Aus dem Stand mit der linken Hand den Rist des linken Fußes umfassen und zum Gesäß ziehen. Dann das Bein wechseln.



3.

Rückenstrecker

Im Vierfüßlerstand, Finger zeigen nach außen, den Rücken zu einem Katzenbuckel nach oben drücken.

4.

Adduktoren

Am Boden sitzend die Fußsohlen aneinanderlegen, Rücken durchstrecken. Ellenbogen drücken die Knie leicht nach unten. Gerade sitzen.

i

FÜR ZU HAUSE:

Trennen Sie die Seiten gern heraus und hängen Sie die Tipps gut sichtbar auf. Das motiviert.

Erfolg ist sichtbar



Chefarzt Dr. Christian Zellerhoff leitet seit 2008 die Medizinische Klinik im Vinzenz. Der **INTERNIST** verrät unter anderem, warum so viele Ärzte ihre Fachweiterbildung in unserer größten Abteilung absolvieren.

Kardiologie, Pneumologie, Gastroenterologie und Geriatrie – diese Fachgebiete der Inneren Medizin verbergen sich hinter dem Begriff Medizinische Klinik. Hier werden Patienten mit Herzinfarkt, Lungenentzündung, Magen-Darm- oder Nierenproblemen behandelt. Im Vinzenzkrankenhaus sind diese Abteilungen in einer gemeinsamen Klinik zusammengefasst.

„Vor allem in großen Häusern sind die Bereiche meist in eigene Kliniken unterteilt“, erläutert Chefarzt Dr. Christian Zellerhoff. Im Vinzenz sind sie organisatorisch zusammengefasst. „Vor allem für junge Mediziner ist das ein wichtiger Aspekt. Während der fünfjährigen Fachweiterbildung rotieren sie durch alle Bereiche der Inneren, lernen ein sehr breites Spektrum kennen und können den sogenannten großen Internisten machen, ohne die Abteilung zu wechseln. Wir haben daher eine hohe Nachfrage bei Bewerbern.“

Flexible Disziplin

Dr. Christian Zellerhoff selbst ist Internist, Kardiologe und Intensivmediziner. Als er sich ausbilden ließ, herrschte noch Überfluss an Medizinerinnen, der Kampf um freie Stellen war groß. „Die Innere Medizin war schon immer sehr gefragt, weil man damit sowohl im klinischen als auch im niedergelassenen Bereich arbeiten kann. Diese Flexibilität schätzen heutzutage immer mehr Frauen. Insgesamt lässt sich das auch an den Unis feststellen. Die Medizin wird weiblich.“

In der Inneren hat sich Dr. Christian Zellerhoff auch organisatorisch auf diese Veränderung eingestellt. Gehen Kolleginnen in Mutterschutz oder kehren sie aus der Elternzeit zurück, werden Sie wieder in die Rotation eingegliedert. „Auch bei den Arbeitszeiten suchen wir nach Lösungen, um den Anforderungen an den Dienstplan und die Versorgung der Patienten ebenso gerecht zu werden wie dem Wunsch nach Familienleben. Ich gebe zu, dass es eine Herausforderung



„...rung ist, aber ich finde es gleichzeitig gut, dass sich hier etwas verändert. Ich schätze die Zusammenarbeit mit meinem Team sehr.“

Corona als Routine

Das zeigte sich auch in der Pandemie, die das Team der Inneren mit als Erste betraf. In morgendlichen Teambesprechungen wurden täglich neueste Erkenntnisse zum Virus erörtert, Therapiepläne angepasst, aber auch Ängste und Sorgen thematisiert. „Unsere pneumologische Station haben wir kurzerhand zur Infektionsstation umgewandelt und auch auf der Intensivstation einen Bereich für

Covid-Patienten eingerichtet. Nach der ersten Phase der Unsicherheit stellte sich aber schnell ein professioneller Umgang ein. Mittlerweile kann man von Routine sprechen“, so Dr. Christian Zellerhoff.

„Die Medizin wird weiblich.“

Dr. Christian Zellerhoff

Die Räumlichkeiten der Abteilung und das dazugehörige Herzkatheterlabor liegen direkt neben der Notaufnahme. Auch sie ist mit Bereitschaftsärzten der Abteilung rund um die Uhr besetzt. Patienten

können so zum Beispiel bei einem Herzinfarkt auf kurzem Weg direkt versorgt werden.

Intellektuell und manuell

Genau darin sieht Dr. Christian Zellerhoff das Spannende an seinem Fach. „Es ist die Mischung aus intellektueller und manueller Tätigkeit, die für mich den Reiz ausmacht. Früher wurden wir häufig belächelt als die Tablettengeber. Klar, die richtige Medikation gehört bei uns in jedem Fall dazu; da müssen wir uns auskennen. Gleichzeitig helfen wir Patienten mit operativen Eingriffen wie Herzschrittmacherimplantationen



und Herzkatheterprozeduren. Das Schöne daran: Der Erfolg ist sofort sichtbar.“

Dr. Christian Zellerhoff und die Oberärzte der Abteilung Dr. Frank Diepenbrock, Dr. Sascha Michael Bader-Nia, Dr. Thorben König, Dr. Arno Lutz, Alexei Cabanillas Diaz, PD Dr. Christian Widera, Dr. Sören Tolk, Dr. Manuel Winter und Dr. Stella Winkel bilden gemeinsam derzeit über dreißig Kollegen aus – täglich in der praktischen Arbeit, bei Visiten auf Station, bei Besprechungen und auch im Funktionsbereich, also bei Ultraschall, Endoskopien und Bronchoskopien. Über

10.000 Patienten werden jährlich in der Medizinischen Klinik des Vinzenzkrankenhauses behandelt.

Und was macht der Chefarzt der Medizinischen Klinik, wenn er nicht im Dienst ist? „Zu Hause bin ich Familienvater, meine Kinder halten mich gut auf Trab, mit ihnen verbringe ich viel Zeit. Im Urlaub fahre ich gern Ski und würde gern öfter ein gutes Buch lesen oder einfach Musik hören.“ ♦

Digitale Patientenkurve

Eine große Neuerung für alle: **DATEN UNSERER PATIENTEN** werden nicht mehr auf Papier erfasst.

Die Patientenkurve in Papierform wird von einer digitalen Patientenkurve abgelöst. In der Patientenkurve, ein anderes Wort für Fieberkurve, werden wichtige Daten unserer Patienten vermerkt. Dazu gehören Angaben zum Kreislauf und zu Medikamenten, ärztliche Anordnungen und Notizen, Kurzbefunde und weitere wichtige Informationen.

Das Vorhaben ist ein Gemeinschaftsprojekt von ärztlichem und pflegerischem Dienst, Qualitätsmanagement und unserer IT-Abteilung. Projektleiter Thorsten Baaé aus der Intensivpflege und Nathalie Willems aus dem Qualitätsmanagement berichten, was es für Mitarbeitende und Patienten im Vinzenz bedeutet.

Alle erfassten Patientendaten wie zum Beispiel Vitalwerte, Drainagen und Behandlungen werden einheitlich strukturiert digital dokumentiert. Eingaben können von jedem PC-Arbeitsplatz Berechtigter unter strenger Wahrung des Datenschutzes eingesehen und bearbeitet werden. Doppeldokumentationen entfallen. Visiten und Rundgänge können zeitgleich datenschutzkonform dokumentiert werden.

Das Projekt Patientenkurve ist eng verzahnt mit unserem Projekt

Medication (DAS VINZENZ berichtet in der Sommerausgabe 2021, Seite 8). Die digitale Patientenkurve erfolgt innerhalb des im Haus etablierten Krankenhausinformationssystem (KIS) – ein Vorteil. Das sieht auch Nathalie Willems so: „Die Digitalisierung entspricht den wachsenden Anforderungen an eine lückenlose, sichere Dokumentation. So haben wir Abläufe und Schnittstellen innerhalb der Fachabteilungen und Stationen angepasst und neue Zuständigkeiten definiert. Manche Tätigkeiten sind weggefallen. Beispielsweise muss keine Kurve mehr händisch angelegt und nach sieben Tagen auf ein neues Kurvenblatt übertragen werden.“

Das Vinzenz-Projektteam schulte dazu vor allem Mitarbeitende im pflegerischen und im ärztlichen Bereich, denn dort finden Anordnungen und Dokumentationen statt. Funktionsbereiche wie Medizin-Controlling, Buchhaltung und andere greifen auf die Daten zu und müssen sich auskennen. Sie wurden daher in entsprechenden Schulungen eingewiesen.

Nathalie Willems mag den Kontakt innerhalb des Vinzenz: „Mir hat es unheimlich viel Spaß gemacht, wieder in den Stationsalltag zu schnuppern, mich um Anliegen der Mitarbeitenden zu

kümmern, Dinge auszutüfteln und umzusetzen. Das Programm wird den Arbeitsalltag erleichtern. Manchmal sehen jedoch die Kollegen nur das, was nicht gut klappt. Was besser ist, wird schnell übersehen.“



Mehr Zeit für Patienten

Die Patientensicherheit hat sich durch die Einführung erhöht. Es gibt keine Übertragungsfehler. Alle Eintragungen sind nachvollziehbar, gut leserlich, und weil nicht mehr doppelt dokumentiert wird, bleibt mehr Zeit für andere Tätigkeiten.

Natürlich musste sich das System erst einspielen. Das weiß auch Thorsten Baaé: „Es gibt viele Schnittstellen zwischen den Bereichen, auch wenn die Wünsche manchmal auseinandergehen. Wir können aus einem bereitgestellten Katalog für jede Fachabteilung eine individuelle Kurve erstellen.

Jeder kann sich für seine Aufgaben Relevantes anzeigen lassen. Das wird gut angenommen!“ Derzeit optimiert das Projektteam gemeinsam mit der IT die Performance der PC-Arbeitsplätze, also Geschwindigkeit und Stabilität. Mit der sehr guten Übersichtlichkeit und Auffindbarkeit der Informationen sowie der Möglichkeit, sie zu filtern, sind die Kollegen bereits sehr zufrieden.

„Es ist eine tolle Herausforderung, Erwartungen und Bedarfe der verschiedenen Berufsgruppen und Bereiche wahrzunehmen und zusammenzufügen und dann die Ergebnisse umzusetzen. Mir ist bei

der Größe dieser Aufgabe bewusst geworden, wie wichtig ein verlässliches, verantwortungsbewusstes und engagiertes Projektteam ist. Wir sprechen hier mit allem Drum und Dran von einer zweijährigen Projektzeit“, resümiert Thorsten Baaé. ♦



Spirituelle Atempause

Das Vinzenzkrankenhaus bietet Mitarbeitenden kurze **KRAFTSPENDENDE AUSZEITEN**. Jeder ist willkommen teilzunehmen.

Es ist eine Geschichte geistlicher Impulse. Seit fast zwanzig Jahren lädt das Seelsorgeteam des Vinzenz vor Weihnachten und vor Ostern Mitarbeitende und Patienten zu einem kurzen geistlichen Innehalten – meistens in der Eingangshalle des Krankenhauses – ein. Daraus entstand im Arbeitskreis Spiritualität der Wunsch, auch im übrigen Jahr einen geistlichen Impuls anzubie-

ten. Seit 2011 gibt es den spirituellen Impuls. Seit dem Umzug der Ordensschwestern 2018 beten wir regelmäßig in der Kapelle – jeden Dienstag trifft sich ein kleiner Kreis um 12.30 Uhr. Während der Pandemie sitzen wir auf markierten Plätzen, so hat jeder auch Ruhe für sich selbst. Jeder im Vinzenz ist sehr herzlich eingeladen – unabhängig von Kirchen- oder Religionszugehörigkeit.



„Als wir uns im Arbeitskreis Spiritualität einen Namen für unseren geistlichen Mittagsimpuls überlegten, tauchte die Parallele zur Raucherpause auf: Man braucht im Alltag immer mal wieder eine kleine Unterbrechung, um Gedanken zu sammeln und neue Kraft zu tanken. Dabei soll und kann auch die Spirituelle Atempause mit Stille und Musik, einem Text und Gebet helfen“, erklärt
Torsten Algemissen, unser katholischer Seelsorger.



Ich bin sehr glücklich über diese Veranstaltung. Sie zeigt mir: Ich bin am richtigen Ort. Es gibt Gleichgesinnte. Die Atempause sehe ich als große Chance für mich. Ich erlebe innere Ruhe, Gottesnähe, Gemeinschaft und Anregung. Ich erlebe Gestalter und Impulse. Zur Arbeit gehe ich gestärkt, frischer, nachdenklich, wohler. Innerliche Hürden habe ich nicht, manchmal zeitliche. Ich versuche, immer an der Spirituellen Atempause teilzunehmen, nur der OP oder eine Akutsituation können dies verhindern. Bei der eigenen Vorbereitung eines Impulses habe ich Spaß. Dann kann ich meine Gedanken und Gefühle vermitteln. Mitarbeitende können mich anders erleben. Von ihnen bekomme ich sehr positive Reaktionen.
Dr. Jörg-Uwe Deuker,
 Leitender Oberarzt in der Gynäkologie

Für mich stillt dieser wöchentliche Impuls ein wichtiges inneres Bedürfnis. Diese Atempause bringt mich im Gebet näher zu Gott. Ich kann meine Gedanken und Ängste Gott mitteilen und loslassen. Gott hört mich. Ich gehe gestärkt in den Stationsalltag.
Sabine Seefeld, Pflegefachkraft





„ Ich gehe zur Atempause, weil man dort einen Moment Ruhe findet, in sich gehen und Gedanken abschalten kann. Es klappt nicht jeden Dienstag, wenn auf Station viel los ist oder wenn ich Spätdienst habe und zu Hause nicht pünktlich loskomme. Ich bereite auch mal die Atempause vor, aber nicht so oft. Man muss auch schauen, ob man ein Thema hat, das passt. Es sind ja auch Fremde da. Man weiß meistens, in welcher Abteilung sie arbeiten, aber man kennt sie nicht persönlich. Man denkt sich: Habe ich es vernünftig rübergebracht? Konnte jeder etwas mitnehmen? Wenn ich im Frühdienst runtergehe, sage ich meistens: Ich bin kurz unten und komme gleich wieder. Andere gehen rauchen. Ich gehe mal eben zur Atempause.

Gundi Ruschmeyer, Pflegefachkraft

„ Ich besuche die Atempause, um meinen Arbeitstag zu unterbrechen und ein wenig abzuschalten. Die Atmosphäre ist sehr entspannt. Ich bin jedes Mal gespannt, was die einzelnen Mitglieder, die die Atempause gestalten, vorbereitet haben. Nach der Atempause fühle ich mich gelöster und entspannter. Ich nehme immer neue Gedanken und Impulse mit in meinen Arbeitsalltag. Ich fand diese Idee von Anfang an sehr gut. Deshalb bin ich auch immer noch dabei. Für mich gab es keine Hürden, daran teilzunehmen. Zumal die Teilnahme freiwillig ist. Wenn ich einen Impuls vorbereite, lasse ich mich von meiner momentanen Gemütslage inspirieren. Auch die Jahreszeit oder Feiertage lasse ich einfließen. Die Reaktionen meiner Kollegen waren immer positiv. Ich bin froh, dass wir die Atempause in unserem Hause gestalten können.

Monika Boehm, Tumordokumentation



„ Berührt sein – manchmal auch nicht. Mal kurz zur Ruhe kommen, sich wieder einordnen. Nichts mitbringen müssen, aber beschenkt wieder gehen. Gemeinschaft spüren.

Elisabeth Kusche, Medizincontrolling



„ Die spirituelle Atempause ist für mich eine echte Unterbrechung des Berufsalltags. Mir ist es wichtig geworden, einmal in der Woche wirklich alles anzuhalten, den Kopf frei zu machen und mich auf eine geistliche Inspiration einzulassen, die ein Mitglied aus dem spirituellen Arbeitskreis vorbereitet hat. Weil es immer andere sind, entsteht eine erfrischende Vielfalt an Beiträgen, in die jeder seine persönliche Spiritualität einbringen kann. Ich freue mich jedes Mal darauf, den Worten zuzuhören und den Gedanken nachzuspüren. Dann komme ich

immer innerlich entspannt und spirituell aufge-

tankt an meinen Arbeitsplatz zurück.

Christian Grell,
Verwaltungsleiter



„ Mitten am Tag
Die Hände in den Schoß legen
Die Gedanken ruhen lassen
Der Raum atmet Gebete
vieler Menschen ein und aus
Lauschen nach innen

Wort und Musik hören

Durchatmen · Aufstehen

Weiterarbeiten · Mit neuer Kraft

Bettina Rehbein, evangelische
Krankenhausseelsorgerin



„

Geschenk Gottes



Die Geschichte einer **MISSION AUS SORITOR** – erlebt und erzählt von Schwester Gisela Castañeda Acosta, Vinzenterin in Peru. Eine Fortsetzung aus unserer Herbstausgabe.

Ich hatte Santos Schulsachen und eine Matratze gekauft. Sie können sich nicht vorstellen, wie glücklich er war. Santos' Gesicht spiegelte so viel Freude und Überraschung wider: „Das ist das erste Mal, dass ich all meine Schulsachen habe. Ich werde an den Wochenenden arbeiten und Autos putzen, damit ich Geld sparen kann, um mein Bett zu kaufen“, sagte er. Ihn glücklich zu sehen machte mich glücklich. Ich dankte Gott für all

die Menschen, die dieses Kind und viele andere unterstützen.

Land der Erdnuss

Soritor bietet viel Natur und schöne Landschaften. Die Stadt hat sich entwickelt, obwohl sie immer wieder heftige Erdbeben erlebt hat und darüber hinaus in den Neunzigerjahren von Terroranschlägen heimgesucht wurde. Soritor wird das Land der Erdnuss genannt, denn die Bauern ernten prachtvolle Erd-



nüsse, bauen Kaffee, Reis, Bananen, Maniok und andere Produkte an. Die ländliche Bevölkerung pflegt viele Traditionen, die regionale Geschichte lebendig halten.

Gesundheitlich leiden viele Menschen an Anämie (Blutarmut), Durchfall, Harnwegsinfektionen, Gelenkerkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Krebs, Schizophrenie oder der tropischen Viruserkrankung Denguefieber. Auch frühe Schwangerschaften sind ein häufiges und wichtiges Thema bei uns. Die peruanische Regierung bietet den bedürftigsten Familien eine kostenlose Versicherung, den Seguro Integral de Salud, kurz SIS.

Leider erhalten Erkrankte mit niedrigem Einkommen im Gesundheitszentrum oder an den Gesundheitsposten häufig nicht die Medikamente, die sie benötigen. Das bereitet uns große Sorgen. Schwerkranke müssen in die Stadt transportiert werden. In der Corona-Pandemie blieb in Peru vielen Menschen nichts anderes übrig, als weiter zur Arbeit zu gehen und ihren Lebensunterhalt zu erwirtschaften. Dabei gab es kaum Schutzmaßnahmen. Die dritte Welle hat viele Menschenleben gefordert und die Zahl der Ansteckungen erhöht.



Meine Jahre in Soritor sind ein Segen, ich durfte so viel lernen. Die Realität lehrt mich, dass es nicht so sehr darum geht, was man gibt, sondern darum, was man empfängt – im Kontakt mit einfachen Menschen, die immer eine Geste der Großzügigkeit und Nähe haben, die teilen und die uns lehren, wie viel Gutes die Einfachheit uns geben kann.

Abschließend möchte ich all unseren Unterstützerinnen und Unterstützern in Deutschland danken, die sich daran beteiligen, vielen armen Familien das Nötige zu geben und die Botschaft des Heils zu bringen: „Die Freude am Geben ist größer als am Nehmen.“

Gott segne Sie.
In Verbundenheit und Dankbarkeit
Schwester Gisela ♦



Das Vinzenzkrankenhaus unterstützt die Arbeit der Vinzenterinnen in Soritor. Wenn auch Sie helfen möchten, leisten Sie eine Spende auf folgendes Konto:

**Gemeinnütziger Förderverein
der Peru-Mission e.V.**
IBAN DE82 2595 0130 0000 1582 95
BIC NOLADE21HIK

Für eine Spendenbescheinigung geben Sie bitte Ihren Namen und die Adresse im Verwendungszweck an.

www.vinzenterinnen-peru.de

Für's Kämpfen erwärmen

Das Vinzenz tut viel für den **UMWELTSCHUTZ**. Direktor Dr. Matthias Fenski widmet seine Kolumne dem Klimawandel.

Verbreitet nass und kalt. Starkregen und Überflutungen möglich. Beachten Sie Unwetterwarnungen.“

Diese Meldung ist nicht mehr außergewöhnlich. Die gefühlte und wissenschaftlich belegte Häufung extremer Wetterereignissen über Jahrzehnte weltweit lässt keinen anderen Schluss zu: Das ist von Menschen mitverursachter Klimawandel.

Umweltschutz und Nachhaltigkeit sind in aller Munde, weil viele Menschen um die Zukunft unseres Planeten fürchten. Sie ändern ihre Mobilität und ihren Konsum – und fordern das öffentlich von allen. Nicht nur Jüngere denken so.

Papst Franziskus hat sein Schreiben „Laudato si“ der Schöpfung, dem Klimawandel und den damit verbundenen sozialen Folgen und Ungerechtigkeiten gewidmet. Er sagt: „Das Klima ist ein gemeinschaftliches Gut von allen und für alle. Die Menschheit ist aufgerufen, sich der Notwendigkeit bewusst zu werden, Änderungen im Leben, in der Produktion und im Konsum vorzunehmen, um diese Erwärmung oder zumindest die menschlichen Ursachen, die sie hervorrufen und verschärfen, zu bekämpfen.“

Um uns für das Kämpfen zu erwärmen, brauchen wir Bilder vom Klimawandel. Oft war das der Eisbär, dem das Eis unter den Tatzen wegbricht. Zuletzt gab es Bilder von Waldbränden und gleichzeitig Flutwellen. Das Wegschauen, die Bequemlichkeit sind unverantwortlich. Sagen Sie „nach uns die Sintflut“ zu Menschen im Ahrtal. Sie werden Wut und Verzweiflung erleben. Da war die Sintflut nämlich.

Bilder, die Mut machen

Wir brauchen Bilder, die uns Mut machen zum klimaschonenden Handeln. Zum Beispiel Lieblingsfotos von uns mit unseren Kindern und Enkeln. Denn es geht um uns, unsere Kinder und Enkel. Deshalb gefällt mir ein Plakat, auf dem ein Mädchen auf den Schultern des Großvaters sitzt. Darauf steht: „Es gibt viele gute Gründe, sich Gedanken ums Klima zu machen. Hier mein Schönster: Fehlender Klimaschutz gefährdet unsere Gesundheit, auch die unserer Nachkommen.“

Was machen wir im Vinzenz für Umwelt, Klimaschutz und Nachhaltigkeit? Mit unserem Park, in dem sich viele Pflanzen, Tiere und Insekten entwickeln, leisten wir einen ökologischen Beitrag für die Stadt und das Wohl unserer Patien-



ten. Ein lokaler Imker hat bewohnte Bienenkästen aufgestellt. Wir verringern den CO₂- und Energieverbrauch: Durch den Einsatz modernster Hochenergieeffizienzpumpen sparen wir im Zeitraum von 15 Jahren 276.700 Kilogramm CO₂ und behalten 525.100 Kilowattstunden Energie ein. Wir fördern den öffentlichen Nahverkehr mit dem Jobticket des GVH. Wir fördern eine umweltfreundliche Mobilität mit vielen Fahrradstellplätzen. Frisches Essen für unsere Patienten und Mitarbeitenden trägt zur Gesundheit bei. Regionale Produkte und täglich ein vegetarisches, manchmal auch ein veganes Gericht erhöhen den Anteil fleischloser Menüs auf dreißig Prozent und verringern den CO₂-Ausstoß bei Transport und Produktion.

Damit wir, unsere Kinder und Enkel eine lebenswerte Schöpfung bewahren. Und gesund bleiben. Oder werden. ♦

Denksport

Lösung: SCHNEFFREIBEN

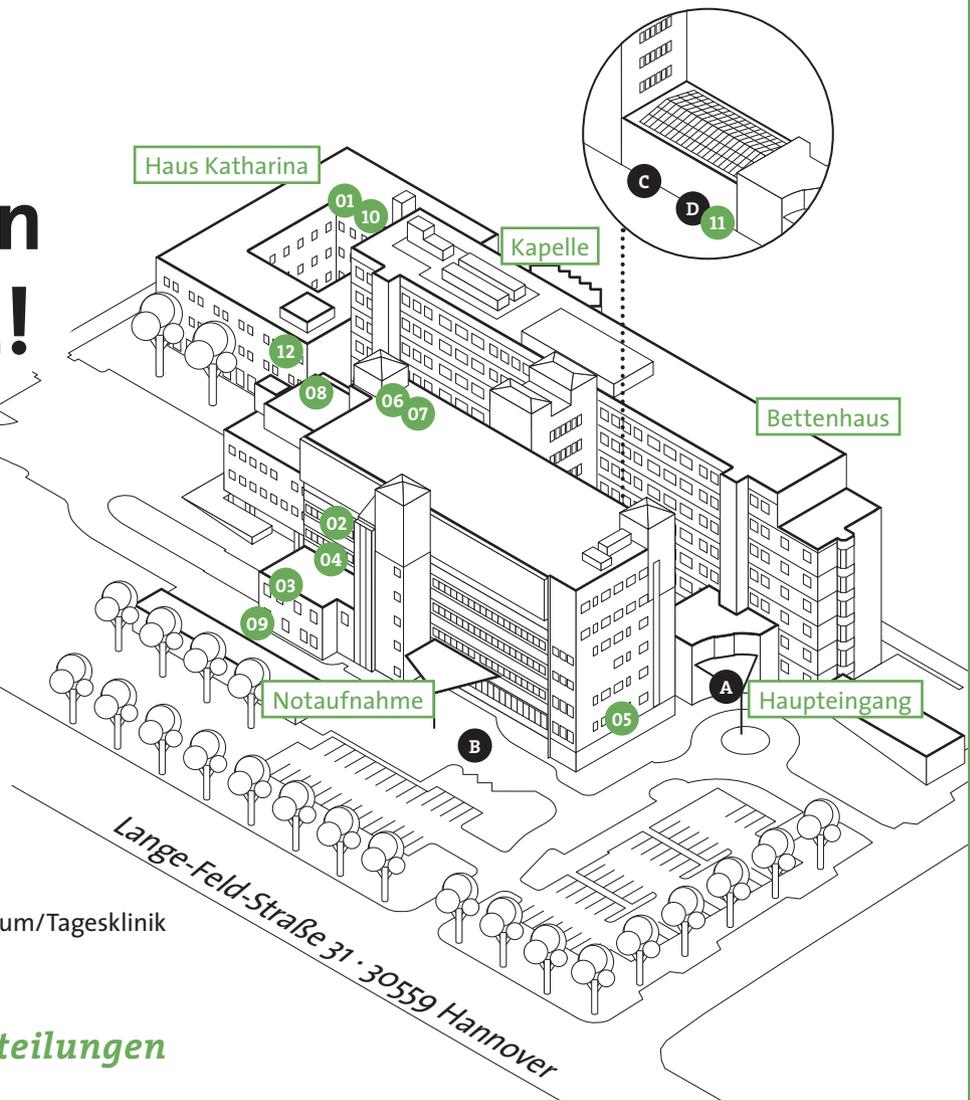
ein Satz Messer, Gabel, Löffel	▼	Röst- brot- scheibe	Erklä- rung vor Gericht	Wasser- vogel	▼	der Blaue Planet	▼	Vogel- weib- chen	▼	Drama von Goethe	Geleit- schutz geben	▼	unver- dientes Glück (ugs.)	▼	deut- scher Maler (Franz)	▼	locker, wacklig	
Kräfti- gung, Erho- lung	▶									Europ. Atomge- meinschaft (Kurzwort)	▶							
Klang (eng- lisch)	▶					briti- scher Sagen- könig		Notwen- digkeit, Erför- dernis	▶		1		das junge Getreide		Nuss- strauch		lange, schmale Vertie- fung	
kl. Hand- werks- arbeiten herstellen	▶							Zusam- men- zählung		Fisch- fang- netz	▶			2				
Rauch- fang, Schorn- stein	▶					stabiler Arbeits- tisch		Staat in Süd- west- afrika	▶				Haus- halts- plan			Sinn- lichkeit		
▶				Kanton der Schweiz	▶					alt nord. Erzäh- lung in Prosa	▶	fressen (Wild)						
student. Organi- sation (Abk.)	▶	Hab- -, Raff- sucht	▶					Frucht- -, Gemü- se- flüssig- keit		stockend sprechen				7				
▶	12			griech. Göttin der Mor- genröte	▶	ägypti- sche Halb- insel	▶					Kasten, Schacht- el	▶	Affodill- gewächs, Heil- pflanze				
Blut- gefäß	▶	eine Euro- päerin	Auf- sehen, Skandal	▶						An- rufung Gottes	▶				Fluss zur Mosel		engli- sche Schul- stadt	
▶								Opern- figur bei Mozart	▶						dickes Seil	Roman von Stephen King		
Winter- sport- gerät	▶	Unter- einheit von Euro u. Dollar	gefeierte Künst- lerin	▶						griechi- scher Buch- stabe	▶							
spani- scher Natio- nalheld	▶			Luftrolle (Sport)	▶	hoch- betagt	Wort der Ableh- nung	▶				13	Gebirgs- mulde		Gemahlin Lohen- grins		Stadt u. See in Pennsyl- vania	
▶							Land- schaft in Tan- sania	▶		aus- führen, verrich- ten	▶	ernen- nen, aus- ersehen						
Knorpel im Knie- gelenk	▶	brasil. Wäh- rungs- einheit	gestal- ten, model- lieren	▶	Boots- wett- fahrt	▶				spötti- sch: schöner Mann (franz.)	▶	Beste, Siegerin	▶	feurig, temper- ament- voll		Laub- baum	akusti- sches Signal- gerät	Ähren- borste
▶																		
gesetz- widrig	▶	Burg- gemach	beson- deres Merkmal	▶	Dasein, Existenz	▶						ein Süd- ameri- kaner	▶	Eckzahn des Wild- ebers			9	
Bewohner e. österr. Bundes- landes	▶											je, für (latei- nisch)	▶		Welt- meer		Kindi- scher Spaß	
▶					Heiter- keits- erfolg	▶	enge Straße	▶						dt. Bundes- präsi- dent: ... Herzog				
orienta- licher Wand- teppich	▶	Glocken einer Kirche	▶							in Falten legen, krausen	▶							
▶						Flachs, Faser- pflanze		amerik. Schau- spieler (Brad)	▶	feine Haut- öffnung	▶	eine Zahl	Nach- lass- emp- fänger			8		
Frau des Menelaos	▶	End- punkt der Erd- achse	Klemme; Schmuck- stück	▶						asiati- scher Bambus- bär	▶				engli- sches Bier		Zucker- rohr- brannt- wein	
Angehöri- ger eines Indianer- stammes	▶							Kultbild der Ost- kirche	▶				törichter Mensch					
▶																		
große Tür, Einfahrt	▶		Dring- lich- keits- vermerk	▶						tiefes Bedauern	▶	5			poetisch: Löwe			
Vater und Mutter	▶							Fahrt mit einem Segel- boot	▶					junger Pflanzen- trieb			10	

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Willkommen im Vinzenz!

- A** Pforte
0511 950-0
- B** Zentrale Notaufnahme (ZNA)
0511 950-2040
- C** Patientenaufnahme
0511 950-2001/-2003/-2004
- D** Medizinisches Aufnahmezentrum/Tagesklinik
0511 950-1000/-1001



Unsere medizinischen Abteilungen



01 Allgemein- und Viszeralchirurgie
Chefarzt Prof. Dr. Moritz Kleine
Sekretariat: 0511 950-2106



02 Geburtshilfe und Gynäkologie
Chefarzt Dr. Joachim Pape
Sekretariat: 0511 950-2301/-2302



03 Innere Medizin – Gastroenterologie
Chefarzt Dr. Armin Meister
Sekretariat: 0511 950-2109



04 Orthopädie und Unfallchirurgie
Chefarzt Dr. Jörg Klanke
Sekretariat: 0511 950-2203



05 Innere Medizin, Kardiologie, Intensiv-,
Rettungsmedizin und Pneumologie
Chefarzt Dr. Christian Zellerhoff
Sekretariat: 0511 950-2104



06 Urologie
Chefarzt Dr. Martin Burmester
Sekretariat: 0511 950-2358



07 Urologie
Chefarzt Dr. Lutz Neuhaus
Sekretariat: 0511 950-2351



08 Urologie
Chefarzt PD Dr. Florian Imkamp
Sekretariat: 0511 950-2341



09 Radiologie
Chefärztin Dr. Corinna Abrolat
Sekretariat: 0511 950-2151



10 Zentrale Notaufnahme, Tagesklinik und
medizinisches Aufnahmezentrum
Chefarzt Dr. Jens Albrecht
Sekretariat: 0511 950-2425



11 Anästhesie und Intensivmedizin
Chefarzt Dr. Ulrich Katt
Anästhesie-Sprechstunde: 0511 950-1000



12 Physiotherapie
Leitung Frauke Altmeyer
0511 950-2065