

DAS VINZENZ

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



VINZENZKRANKENHAUS
HANNOVER

Im Gespräch

Anette Menze über ihre
Arbeit als gute Fee

Mit Azubis

Das Vinzenz bildet Pflegekräfte
in vielen Berufen aus

Auf den Beinen

Tipps und Tricks, damit Ihre
Füße fit bleiben

Frühjahr 2020

Wider den Schmerz

Pain Nurse Jessica Kaps
im Akutschmerzdienst





Liebe Leserinnen und Leser,

die erste Ausgabe von Das Vinzenz 2020 möchte ich nutzen, um Ihnen und Ihren Lieben ein glückliches, zufriedenes und behütetes neues Jahr zu wünschen – wir finden: Gute Wünsche kommen nie zu spät! Zudem darf ich Ihnen einen ersten Einblick in die Vielfalt dieses Heftes geben.

Wenn wir uns fragen, was uns besorgt vor einer Operation, so ist eine der ersten Antworten: Schmerzen. Um die individuelle Schmerztherapie noch weiter zu verbessern, ist seit Oktober 2019 ein berufsübergreifendes Team – unser Akutschmerzdienst – im Einsatz, das sich in dieser Ausgabe vorstellt.

Wir zeigen Ihnen außerdem Innovationen für unsere Patientinnen und Patienten durch den Abschluss unseres dritten Bauabschnittes. Seien Sie gespannt auf Neuerungen in der Röntgenabteilung, der Endoskopieabteilung und im neuen Eingriffsraum des Enddarmzentrums.

Auch personell verstärken wir uns ständig, um unsere Fachexpertise weiter auszubauen. Unser Oberarzt Andreas Nikolaou beantwortet Fragen zum erweiterten Leistungsspektrum in der Urogynäkologie.

All diese Entwicklungen sind nur durch engagierte gut ausgebildete Mitarbeitende möglich. Wir berichten über unsere Ausbildungsangebote und die neue Karriereseite unseres Hauses. Eine Organisation wie das Krankenhaus lebt auch durch diejenigen, die im Hintergrund hervorragende Arbeit leisten. Freuen Sie sich auf unsere neue Rubrik „Ein Krankenhaus funktioniert nur mit...“!

In jeder Ausgabe schreiben auch unsere Seelsorgenden. Sie unterstützen auf Wunsch alle Patientinnen und Patienten und ihre Angehörigen genauso wie alle Mitarbeitenden im Haus.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen!


JÖRG WALDMANN
 Pflegedirektor



IMPRESSUM

Herausgeber

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

Verantwortlich für die Inhalte

Karsten Bepler, Geschäftsführer

Erscheinungsweise

4 × im Jahr

Druckauflage

2.500 Stück

Texte

Torsten Algermissen, Christine Engel,
 Dr. theol. Matthias Fenski,
 Dr. Susanne Heermann, Jörg Waldmann,
 Ulrike Wiedemann

Fotos

Jörg Kyas, Roman Pawlowski,
 Maren Thomsen, Adobe Stock

Koordination und Realisierung

publish! Medienkonzepte GmbH

Druck

Druckerei Mantow GmbH

Abonnement

unternehmenskommunikation
 @vinzenzkrankenhaus.de

Alle Beiträge für DAS VINZENZ Krankenhausmagazin sind sorgsam zusammengetragen. Dennoch wird für den Inhalt keine Haftung übernommen. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden wird ausgeschlossen.





8

KRANKENHAUSLEBEN

4

Kurz & knapp

Neue Geriatrie · Konzert in der Kapelle · Ausstellung im Foyer · Vinzenz-Zahlen · Veranstaltungen

6

Ein Krankenhaus funktioniert nur mit ...

... dem Sekretariat des ärztlichen Direktors. Über viele Termine und guten Kaffee

PFLEGE IM FOKUS

8

Akutschmerzdienst

Schmerzexpertin Jessica Kaps erklärt, wie sie mit ihrem Team allerart Schmerzen lindert

10

Ausbildung im Vinzenz

Spannende Berufe, tolle Ausbildung: Die Krankenpflegeschule des Vinzenz hat eine eigene Website

GESUNDHEIT + FITNESS

12

Ernährung

Wie aus guten Vorsätzen ein gesunder Lebensstil wird: Unsere Diät-assistenz hat Tricks parat

14

Frühlingsrezept

Frischer Fisch: Kabeljau mit Blatt-spinat-Käsehaube, dazu Tomaten-soße und Kurkumakartoffeln

15

Hausmittel

Wildgemüse: Bärlauch voller Vita-mine und Mineralien wächst von März bis Mai auch in Hannover

16

Bewegung

So wird ein Schuh draus: Füße brauchen Aufmerksamkeit, um uns gut durchs Leben zu tragen

MEDIZIN IM FOKUS

18

Bauabschluss

Modernste Technik: Radiologie, Proktologie und Gastroenterologie mit neuen Räumen und Geräten

20

Urogyn

Ermächtigungsambulanz: Oberarzt Andreas Nikolaou über Kooperatio-nen in der Frauenheilkunde

18



GEDANKENAUSTAUSCH

22

Geistliches

Kraft spenden: Unsere Seelsorge stärkt Patienten und Patientinnen sowie Mitarbeitende

24

Historisches

Auf sicherem Fundament: Wie das Vinzenzkrankenhaus im laufenden Betrieb nach Kirchrode umzog

26

Philosophisches

Nachdenkliches zum Frühling: Krankenhausdirektor Dr. Matthias Fenski über Wachstum

22

UNTERHALTUNG

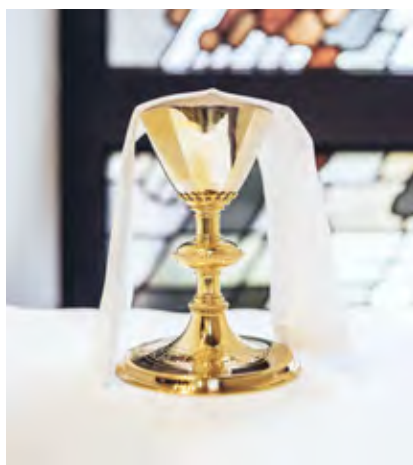
27

Denksport

ÜBERSICHT

28

Das Vinzenz



NEUE GERIATRIE im Haus Katharina

Derzeit wird unser Haus Katharina umgebaut. Hier wohnten bis November 2018 die Vinzenerinnen, unsere Ordensschwwestern, bis sie aus Altersgründen ins Mutterhaus nach Hildesheim umzogen. Jetzt entsteht hier die neue Geriatrie – die spezifische medizinische Versorgung älterer Menschen – des Vinzenz. Unser ärztlicher Direktor Dr. Jens Albrecht weiß: „Das Vinzenzkrankenhaus komplettiert damit die Patientenversorgung auch in Hinblick auf die Auswirkungen der demografischen Entwicklungen und ergänzt hervorragend seine bestehenden Fachgebiete.“ Am Gebäude sind nur geringe Veränderungen erforderlich. Die Umbauarbeiten haben bereits begonnen, geplant ist, dass die neue Abteilung im Sommer 2020 eröffnet. ♦



10.818

Liter stilles Mineralwasser trinken Patienten, Patientinnen und Mitarbeitende jeden Monat im Vinzenz, dazu kommen 10.346 Liter Sprudelwasser.



KONZERT in der Kapelle

Am 12. März 2020 begeisterten Marcus Sundermeyer und Nicolae Gutu die Besucherinnen und Besucher des Konzerts in der Kapelle. Das Duo spielte Tangos mit Violoncello und Akkordeon. ♦

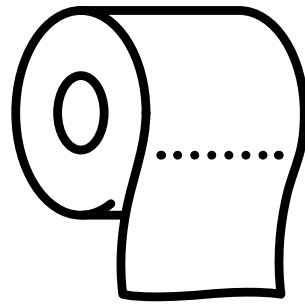


Melden Sie sich an!

UNSER KULTUR-NEWSLETTER

Sie möchten über Konzerte und Ausstellungen im Vinzenzkrankenhaus informiert werden? Melden Sie sich für unseren Newsletter an:

www.vinzenzkrankenhaus.de/kultur-newsletter



4.405

Rollen Toilettenpapier werden monatlich im Vinzenz verbraucht.

AUSSTELLUNG der Malerin Gisela Salama

Seit Februar 2020 zieren Werke von Gisela Salama die Eingangshalle im Vinzenzkrankenhaus. Die neue Ausstellung zeigt Malereien der Hannoveranerin. Die Künstlerin fühlt sich dem Norden mit seinen vielfältigen Landschaftsformen eng verbunden. Besucherinnen und Besucher finden diese Motive, die Farbwelten, die ganz unterschiedlichen

Strukturen in ihren Bildern wieder – oft in neuer Form: abstrakt, kantig, zuweilen experimentell. Gisela Salama liebt die Bewegung und die Veränderung, probiert immer wieder neue Techniken und Materialien aus und lässt sich überraschen vom Ergebnis, das sich während des Arbeitsprozesses entwickelt. Die Ausstellung zeigt ihre Werke der letzten zehn Jahre. ♦



Veranstaltungen

♦ **25. Juni**
Kostenlose Informationsveranstaltung Hüftgelenkersatz-Operationen für Patienten und Patientinnen



TIPP
Aktuelle Veranstaltungshinweise wie Termine für Elterninfoabende und Kursangebote unserer Physiotherapie finden Sie auf www.vinzenzkrankenhaus.de/veranstaltung

Ein Krankenhaus funktioniert nur mit ...

der Sekretärin des ärztlichen Direktors.

ANETTE MENZE erzählt von ihren Aufgaben im Vinzenz.



Wer an ein Krankenhaus denkt, hat meist Bilder von Rettungssanitäterinnen und -sanitätern in der Notaufnahme, Ärztinnen und Ärzten am OP-Tisch oder Pflegekräften, die Kranke auf den Stationen versorgen, im Sinn. Diese Menschen sind unerlässlich im Krankenhausbetrieb.

Doch es gibt weitere wichtige Positionen im großen Betrieb einer Klinik. Menschen, die sich um die Verwaltung kümmern, um die Reinigung, die Technik, das Essen, die Betten. Wir möchten Ihnen diese tragenden Säulen regelmäßig unter dem Titel „Ein Krankenhaus funktioniert nur mit...“ vorstellen.

Frau Menze, Sie arbeiten bereits ein Vierteljahrhundert im Vinzenzkrankenhaus – spannend!

Ja, am 1. April 1995 habe ich angefangen, zunächst halbe Tage im medizinischen Schreibdienst gearbeitet und ab mittags der Chefarztsekretärin der Unfall- und Allgemein Chirurgie zur Seite gestanden, sie auch vertreten. Wir hatten jeden Tag Sprechstunde und einen enormen Andrang.

2000 habe ich das Chefarztsekretariat ganzzeitig übernommen.



men. 2008 habe ich ein halbes Jahr Pflegezeit genommen, um meine demenzkranke Schwiegermutter zu pflegen. In dieser Zeit schrieb ich mit reduzierter Stundenzahl Rechnungen der beiden chirurgischen Chefärzte. Seit 1. April 2009, also jetzt auch schon über zehn Jahren, bin ich Sekretärin des ärztlichen Direktors. Diese Position gab es vorher nicht.

Es war wirklich eine große Herausforderung, da einige Themen, wie Qualitätsmanagement oder Medizincontrolling, ganz neu für mich waren. Die Themen gehörten damals in den Arbeitsbereich unseres ärztlichen Direktors Dr. Albrecht.

Was genau sind Ihre Aufgaben als seine Sekretärin?

Wo fange ich an, wo höre ich auf? Natürlich sämtliche Schriftwechsel, intern und extern, Terminplanungen und -vorbereitungen mit den dazugehörigen Unterlagen. Die Organisation tagesaktueller Anliegen. Recherchen und ganz viele

die jährliche Messe unserer Pfleger, unserer Ärzte im praktischen Jahr, genauso wie fachliche Schulungen.

Ich habe die Wiedervorlage wichtiger Themen im Blick, organisiere Jours fixes und die dazugehörigen Unterlagen, vereinbare Vorstellungsgespräche – ein großer Strauß Aufgaben. Und: Natürlich koche ich Kaffee, wie jede gute Sekretärin. (lacht)

Was zeichnet Sie besonders aus?

Ich gehe mit offenen Augen durch unser Haus. Wenn etwas auf der Erde liegt, hebe ich es auf. Bemerke

Anonymität. Gutes Miteinander. Ich schätze die Vielseitigkeit meiner Aufgaben und das Vertrauen, welches mir geschenkt wird.

Was hat sich über die vielen Jahre am meisten verändert?

Die Anforderungen sind gestiegen. Aber wie heißt es so schön? Man wächst mit seinen Aufgaben und manchmal auch über sich hinaus. Und für mich ist das ein Zeichen, dass man mir das auch zutraut, und das macht mich stolz.

Die ab jetzt immer letzte Frage dieser neuen Rubrik: Ein Krankenhaus funktioniert nur mit der Sekretärin des ärztlichen Direktors, weil...

sie eine gute Fee und elementare Schnittstelle für interne und externe Belange ist. Sie hält ihrem Chef den Rücken frei und fängt schon im Vorfeld manche Dinge ab. ♦

„Ich schätze die Vielseitigkeit meiner Aufgaben und das Vertrauen, welches mir geschenkt wird.“

Anette Menze

Telefonate – mit der Ärztekammer, dem Gesundheitsamt, Krankenhäusern, niedergelassenen Ärzten und, und, und.

Ich plane Termine für Check-up-Untersuchungen, schreibe Arztbriefe, stelle Rechnungen. Die Chefarztsitzungen bereite ich vor und protokolliere sie. Ich plane

ich, dass eine Patientin oder ein Besucher nicht weiß, wo sie oder er hingehen muss, begleite ich sie oder ihn dorthin.

Was gefällt Ihnen besonders an Ihrer Arbeit im Vinzenz?

Ich bin seit 25 Jahren hier und fühle mich von Anfang an wohl. Keine

Schnelle Hilfe bei akuten Schmerzen

Seit Ende 2019 gibt es einen **AKUTSCHMERZDIENST** im Vinzenzkrankenhaus. Die Aufgabe unserer Pain Nurses: Schmerzen lindern.



Der Tag beginnt auf der Intensivstation. Jessica Kaps, eines von vier Mitgliedern des Teams Akutschmerzdienst, begleitet die Visite und bespricht mit der diensthabenden Anästhesistin oder dem diensthabenden Anästhesisten, welche Patienten und Patientinnen auf die sogenannte Normalstation verlegt werden. Sie stimmt die pflegerische Behandlung ab, dabei geht es vor allem um bestehende oder zu erwartende Schmerzen.

Wer mit Jessica Kaps spricht, der spürt: Sie ist in ihrem Element als Pain Nurse – übersetzt Pflegeschmerzexpertin. So heißt die Ausbildung offiziell. In Zusammenarbeit mit Ärztinnen und Ärzten weiß sie jede Art von Schmerz zu

lindern. Häufig geht es um die Medikation, aber auch um schmerzärmere Lagerung oder um Mobilisierung der Patienten und Patientinnen.

Vor neun Jahren hat sich Jessica Kaps entschieden, sich beruflich weiterzuentwickeln. Damals gab es noch keinen Akutschmerzdienst im Vinzenzkrankenhaus. Als Pflegekraft auf der Intensivstation hatte sie aber mit dem Thema zu tun und wollte mehr erfahren darüber, woher Schmerz kommt, wie er entsteht, wie unterschiedlich Schmerz wahrgenommen wird – und vor allem, wie sie Schmerzen lindern kann.

Nach der Visite auf der Intensivstation besucht Jessica Kaps die Patientinnen und Patienten, die möglicherweise Schmerzen haben, zum Beispiel nach Operationen, auf den Normalstationen. Man-

che betreut sie allein. Dort, wo die Medikation neu eingestellt werden muss oder ein Schmerzkatheter liegt, begleitet sie ein Arzt oder eine Ärztin der Anästhesie.

Teamwork gegen Schmerzen

Heute hat Petra Schmeinck, Fachärztin für Anästhesie, Dienst. Sie bespricht mit Jessica Kaps die Akte der nächsten Patientin. Nach kurzem Klopfen treten sie in deren Zimmer. Jessica Kaps fragt nach ihrem Befinden. Um sie besser zu verstehen, beugt sie sich zur Patientin, der das Sprechen schwerfällt, hinunter. Sie hat Schmerzen. Jessica Kaps hat eine Skala dabei, mit Zahlen von null bis zehn und Smileys von betrübt bis fröhlich. Hier kann die Patientin selbst einordnen, wie stark ihre Schmerzen sind. Mit einem Blick in die Tablettenbox erkennt Jessica Kaps, dass die Medikamente nicht genommen worden sind. Ruhig erklärt sie, warum die Einnahme wichtig ist, um die Schmerzen zu lindern und wieder mobil zu werden.

Nachdem sie wieder draußen steht, erklärt Jessica Kaps: „Einige Menschen haben Sorge, von Schmerzmitteln abhängig zu werden. Dann nehmen sie die Tabletten nicht. Aufklärungsarbeit ist nötig. Medikamente werden von unseren Ärztinnen und Ärzten gezielt verschrieben, um Schmer-

zen zu lindern und die Heilung voranzubringen. Insbesondere ältere Patienten und Patientinnen denken oft, sie müssten Schmerzen aushalten.“ Mit Anästhesistin Petra Schmeinck bespricht Jessica Kaps das weitere Vorgehen. Am frühen Nachmittag wird sie diese Patientin sowie alle anderen Schmerzpatienten und -patientinnen ein zweites Mal besuchen.

Die grüne Tasche

Weiter geht es in die nächsten Zimmer. Jessica Kaps schaut sich die Lage von Schmerzkathetern an, prüft die Beutel mit Schmerzmitteln. Ihre grüne Tasche hat sie immer dabei. Darin ist alles, um Zugänge zu versorgen oder – gemeinsam mit der Ärztin – eine Spritze zu geben. So wie bei der nächsten Patientin. Diese klagt trotz Katheter über Schmerzen im Knie, das ihr am Tag zuvor operiert wurde. Auf der Skala von Jessica Kaps liegen die Schmerzen bei sechs bis sieben. Zu hoch. Daher entscheiden Ärztin und Pain Nurse, zusätzliche Schmerzmittel zuzuführen.

Selbstbestimmte Medikation

Ein anderer Patient bekommt heute das letzte Mal Besuch von Jessica Kaps. Ihm geht es besser. Mittlerweile liegt er entspannt auf seinem Bett. Er ist in der Urologie operiert worden und dankbar für die Hilfe von Jessica Kaps. Als einer der Ersten im Vinzenz hat er eine neue Schmerzpumpe erhalten. Damit können sich Patientinnen und Patienten durch Druck auf einen Knopf selbst Medikamente verabreichen, wenn sie Schmerzen haben. Die Pumpe ist so eingestellt, dass eine Überdosierung ausgeschlossen ist. Expertin Kaps erklärt: „Unsere Patienten und Patientinnen können sich damit selbstbestimmter therapieren. Die Pumpe ist im Gegensatz zum alten Modell

mobil, man kann sich im Haus bewegen. Auch das hilft, schneller gesund zu werden.“ Wann wie viele Medikamente gegeben wurden, kontrolliert Jessica Kaps bei ihren Visiten. Sie trägt die Werte in die Akte ein. Die genaue Dokumentation der Visiten macht einen großen Teil ihrer Arbeit aus.

Interne Schulungen

Derzeit schult die Schmerzspezialistin Jessica Kaps mit ihren Kollegen Eike Gottstein und Johannes Hartmann sowie der Oberärztin und Fachärztin für Anästhesiologie, Rettungsmedizin, spezielle Schmerztherapie und Palliativmedizin Ulrike Born alle Stationen im Umgang mit den neuen Pumpen. Nach der Übergabe um 13 Uhr sind heute auf Station drei acht Pflegekräfte zur Schulung im Dienstzimmer: Jessica Kaps erklärt, wie die Pumpen funktionieren und die Beutel gewechselt werden. Diese Aufgabe haben, auch bevor es den Akutschmerzdienst gab, Pflegekräfte übernommen. Neu ist, dass sie sich mit allen Fragen an Jessica Kaps wenden können.

„Der Start des Akutschmerzdienstes Ende 2019 war erst mal eine Umstellung“, erzählt sie. Seit November begleitet sie die Visiten. Zuvor wurde das Team in den Besprechungen den Stationsleiterinnen und -leitern, Stationsmitarbeitenden sowie allen Chef- und Oberärzten und -ärztinnen vorgestellt. „Ich arbeite auf Augenhöhe mit den Fachärztinnen und -ärzten zusammen. Wir sind ein perfektes Team. Unsere Arbeit wird von den Kollegen und Kolleginnen sehr gut aufgenommen. Und natürlich gibt es positive Rückmeldungen der Patientinnen und Patienten, denn wir tun alles, damit es ihnen besser geht“, so Kaps.

Unsere Pain Nurses Jessica Kaps, Eike Gottstein und Johannes Hartmann besuchen regelmä-

ßig Fortbildungen zum Thema Schmerz, sodass sie ihr Wissen immer aktualisieren. ♦



Ausbildung zum pflegerischen Schmerzexperten (Pain Nurse):

- Dauer: 18 Wochen
- Gelernt wird auf einer Online-Lernplattform, dort werden Lehrbriefe im Selbststudium durchgearbeitet.
- Die Ausbildung ist in drei Module unterteilt, die mit einer Prüfung abgeschlossen werden.
- Die Module beinhalten unter anderem diese Themen: Schmerzentstehung, Therapiemöglichkeiten für akuten und für chronischen Schmerz, Psychologie, nicht medikamentöses Schmerzmanagement, Schmerzerfassung und Schmerzdokumentation, Patientenschulung und -beratung, invasive Schmerztherapie, Tumorschmerztherapie, Versorgung in der Palliativsituation.
- Auf das Selbststudium folgt eine dreitägige Präsenzphase am Schulungszentrum in Nürnberg. Dort finden Vorlesungen und Workshops statt.
- Teil der Ausbildung sind freiwillige Hospitationen in Akutschmerzdiensten anderer Krankenhäuser. ♦



Fachkräfte im Vinzenz

Wir sind stetig auf der Suche nach **FACHKRÄFTEN IN ALLEN BEREICHEN**. Das Besondere im Vinzenz: Wir bilden sie für viele Berufe auch selbst aus!

Damit wir die besten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter finden, haben wir eine neue Karriere-Website gestaltet. Dazu haben wir unsere Kollegen und Kolleginnen gefragt, warum sie im Vinzenzkrankenhaus arbeiten und was ihre Arbeit ausmacht. Wer Lust dazu hatte, konnte an einem Fotoshooting für die neue Karriereseite teilnehmen.

Entstanden ist eine wunderbare Vielfalt auf karriere.vinzenzkrankenhaus.de. Sie zeigt Menschen, Berufsbilder und Persönlichkeiten, die alle das Vinzenzkrankenhaus prägen. Ihre Motivation macht den Geist aus, den man im Haus überall spürt.

Das Vinzenz bildet aus

Die neue Karriereseite stellt die vielen unterschiedlichen Fachbereiche und Berufsbilder im Vinzenz vor. Den Schwerpunkt legt sie auf die Ausbildung.

Das Vinzenz ist auch in diesem Sinne ein besonderes Krankenhaus: Die hauseigene Krankenpflegeschule bildet seit vielen Jahren Fachkräfte aus. Ab 2020 lautet die neue Berufsbezeichnung Pflegefachfrau beziehungsweise Pflegefachmann.

Die Ausbildung besteht aus theoretischen und praktischen Einheiten. Nach drei Jahren beenden die Schülerinnen und Schüler ihre Ausbildung mit dem Examen.

Neben dieser zentralen Ausbildung gibt es aber weitere Möglichkeiten, im Vinzenzkrankenhaus zu lernen. In Kooperation mit dem Friederikenstift bilden wir operationstechnische Assistenten und Assistentinnen (OTA) sowie anästhesietechnische Assistentinnen und Assistenten (ATA) aus.

In der Aufnahme wie im medizinischen Aufnahmezentrum (MAZ) sind bei uns medizinische Fachangestellte tätig. Auch in diesem Beruf bilden wir aus. Azubis lernen, den Überblick zu behalten, Termine zu koordinieren und Fragen unserer Patienten und Patientinnen zu beantworten.

Die neue Karriereseite stellt unterschiedlichste Fachbereiche und Berufsbilder vor.

Und last, but not least lernen bei uns Fachkräfte für Medizinprodukteaufbereitung. Sie sorgen dafür, dass jeden Tag sterile Instrumente zur Verfügung stehen. Ob Skalpell, Klemme oder Endoskop – die Fachkräfte bereiten alles mithilfe modernster Technik auf und prüfen, ob es richtig sauber und funktionstüchtig für den nächsten Einsatz ist. Auch diese Ausbildung dauert drei Jahre. Insgesamt ein Jahr ist für die Theorie reserviert. Praxisphasen verbringen die Auszubildenden in unserer Klinik. Hier lernen sie die unterschiedlichen Bereiche eines Krankenhauses kennen. Sie werden mit den medizinischen Geräten vertraut gemacht – zum Beispiel mit dem Standardinstrumentarium in der Chirurgie und dem Systeminstrumentarium in der Prothetik.

Spannende Aufgaben in einem tollen Haus – besuchen Sie unsere neue Website: karriere.vinzenzkrankenhaus.de ♦



Gute Vorsätze durchgehalten?

Wir fragen die **DIÄTASSISTENZ IM VINZENZ**:
Wie funktioniert gesunde Ernährung dauerhaft?





Wie steht es um Ihre guten Vorsätze fürs neue Jahr? Laut einer Umfrage der DAK-Gesundheit schmieden bis zu vierzig Prozent der Deutschen an Silvester große Pläne. Viele wollen sich im kommenden Jahr gesünder ernähren und mehr Sport treiben. Aber: Nur jeder und jede Zweite hält länger als zwei bis drei Monate durch.

Für Meik Blinkert, Sabine Bröckers, Ulrike Ehlert und Maxime Winkelmann dreht sich nicht nur zu Beginn eines Jahres alles um gesunde Ernährung – als Diätassistentinnen und -assistent des Vinzenzkrankenhauses beschäftigen sie sich tagtäglich damit, wie unsere Patientinnen und Patienten ihren Speiseplan sinnvoll gestalten.

Die Profis beraten nicht nur, sie sind auch aktiv im Krankenhausalltag eingebunden, kontrollieren Menüs und unterrichten an der Krankenpflegeschule künftige Pflegefachkräfte in Ernährungslehre und spezieller Diätetik. Wenn also jemand weiß, wie gesunde Ernährung aussieht, dann diese vier.

Was ist gesunde Ernährung?

„Gesunde, ausgewogene Ernährung ist abwechslungsreich, vielseitig und bedient sich aller Lebensmittelgruppen. Sie besteht aus einer adäquaten Zufuhr der Nährstoffe Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße sowie aus Vitaminen und Mineralstoffen“, erläutert das Team.

Hochwertige Kohlenhydrate wie Kartoffeln, Vollkorngetreideprodukte und Reis, gesunde Fette und Öle, Eiweiße aus pflanzlichen und tierischen Quellen und Gemüse und Obst sollten täglich auf dem Speiseplan stehen. „Fleisch, Fisch und Eier brauchen wir nur zwei- bis dreimal pro Woche“, so die Empfehlung der Diätassistentinnen und des Diätassistenten. Wichtig ist, dazu genug zu trinken. Süßigkeiten sind erlaubt – allerdings in Maßen und bewusst genossen.

Jetzt im Frühling schmecken Salate besonders gut: Mit regionalem Gemüse wie Feldsalat, Spargel und Bärlauch und ausgewählten Ölen, die reich an mehrfach und einfach ungesättigten Fettsäuren sind, lassen sich leckere Mahlzeiten zaubern.

Gesunde Ernährung ist übrigens gar nicht teuer: Unverarbeitete Lebensmittel sind meistens günstiger als Fertigprodukte.

Funktionieren Diäten?

Im Frühjahr überschlagen sich die Zeitschriften mit neuesten und modernsten Diäten von Low Carb über Kohldiät bis zu Pillen, Pulvern und Shakes. Doch funktionieren die? Helfen temporäre Diäten wirklich dabei, Gewicht zu reduzieren?

Für unsere Diätassistenz ist die Antwort klar: „Nein. Wer dauerhaft ein gesundes Gewicht halten möchte, sollte seine Ernährung komplett umstellen und sportliche Aktivitäten in den Tagesablauf integrieren.“ Problematisch bei Diäten ist nämlich, dass sie oft einseitig und damit nicht auf Dauer durchhaltbar sind. Die Gefahr? Der Jo-Jo-Effekt, also die schnelle unerwünschte Gewichtszunahme. Oft ist das Körpergewicht dann sogar höher als vor der Diät.

Nachhaltig abnehmen

Mahlzeiten sollten bewusst zubereitet und gegessen werden. „Treppe statt Aufzug nehmen, Auto stehen lassen und aufs Fahrrad steigen, Spaziergänge bei Sonnenschein – Bewegung in den Alltag integrieren“, so der Rat der Expertinnen und des Experten des Vinzenz. ♦

Jeder Tag des Jahres bietet die Gelegenheit, sich gesund zu ernähren, nicht nur das neue Jahr. Um dauerhaft durchzuhalten, hat die Diätassistenz kleine, feine Tipps:



Eigenmotivation: Welches Ziel will ich erreichen? Wie wird sich mein Leben verändern? Das regelmäßige Beantworten solcher und ähnlicher Fragen fördert den inneren Antrieb, etwas zu verändern und die Änderung auch beizubehalten.



Nicht täglich wiegen: Große Gewichtsabnahmen geschehen nicht über Nacht. Die Konzentration auf den Prozess ist wichtiger: Wieder eine gesunde Mahlzeit? Super! Heute gab es viel Bewegung? Toll!



Unterstützung durch das Umfeld: Wenn Familie, Freunde und Bekannte eingeweiht sind, können sie die Pläne fördern. Auch der Austausch oder das gemeinsame Kochen mit Gleichgesinnten erleichtert die dauerhafte Umstellung. ♦

Kabeljaufilet

unter einer Blattspinat-Mandel-Käsehaube mit Tomatensoße und Kurkumakartoffeln

Die Vinzenz-Küche verrät ein **FRÜHJAHR**REZEPT zum Nachkochen.



Zutaten für vier Personen

600 g Babyspinat
 80 g gehackte Mandeln
 100 g Fetakäse
 100 g eingelegte, getrocknete Tomaten
 560 g Kabeljaufilet
 80 g geriebener Emmentaler
 600 g Kartoffeln
 100 g Tomatenmark
 400 ml Gemüsebrühe
 2 Eier

Salz, weißer Pfeffer, geriebene Muskatnuss, Kurkuma, Zucker, getrocknetes Basilikum
 Olivenöl zum Braten
 Rapsöl für das Backblech

Und so geht's

- 1 Blattspinat von den Stielen befreien und waschen, in einem Sieb abtropfen lassen.
- 2 Mandeln in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten.
- 3 Fetakäse würfeln und Tomaten klein schneiden.
- 4 Olivenöl in eine heiße Pfanne geben und trockenen Spinat dazugeben. Umrühren und mit

Salz, Pfeffer und Muskat würzen (Achtung: Spinat ist schnell fertig!). In einer Schüssel mit Fetakäse, Mandeln und Tomaten vermengen.
 5 Backblech mit Rapsöl bestreichen, Fischfilet mit Salz und Pfeffer würzen und darauflegen. Spinat gleichmäßig auf dem Fisch verteilen, geriebenen Emmentaler darübergeben und alles circa 15 Minuten bei 160 Grad Celsius im Ofen garen.

- 6 Kartoffeln schälen, mit Salz und wenig Kurkuma kochen.
- 7 Olivenöl in einen Topf geben und, sobald es heiß ist, das Tomatenmark hinzugeben, kurz anrösten, da es sonst bitter wird. Mit Gemüsebrühe zum Kochen bringen, immer wieder umrühren, dann abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zucker und Basilikum. ♦

Bärlauch macht fit nach dem Winterschlaf

Für Bären gesund. Aber auch bei uns Menschen gehört die **MINERALIENBOMBE** in die Frühlingsküche.

Schon die alten Römerinnen und Römer vertrauten auf seine heilende Wirkung und gaben ihm seinen Namen: *Allium ursinum*, Bärlauch. Es heißt, dass Bären nach ihrem Winterschlaf zuerst nach seinen Blättern suchten, um die dringend benötigten Nährstoffe aufzunehmen.

Der Bärlauch, der im Frühjahr auch in Hannovers Stadtwald Eilenriede wächst, gehört zu den Lauchgewächsen und ist eng mit Schnittlauch, Zwiebeln und Knoblauch verwandt. Mit dem Knoblauch teilt er seinen Geschmack und seinen charakteristischen Geruch. Einen entscheidenden Unterschied gibt es aber: Bärlauch verursacht keinen schlechten Atem!

Vitamin- und Mineralienbombe

Der Bärlauch steckt voller Vitamin C. Hundert Gramm Bärlauch beinhalten doppelt so viel des Vitamins wie hundert Gramm einer Orange. Das Wildgemüse enthält Eisen für das Blut, Kalium und Kalzium für Knochen und Zähne und Magnesium für die Muskeln. Durch das Allicin, welches auch im Knoblauch enthalten ist, kann es antibakteriell wirken. Studien der

Universität des Saarlandes und der Universität Münster belegen, dass Bärlauch die Durchblutung fördert und gegen Arteriosklerose, Verengung von Arterien durch Ablagerungen, hilft.

Im April hat der Bärlauch Saison, die ersten zarten Blätter sprießen bereits im März. Ab Mai beginnt der Bärlauch zu blühen und seine Erntezeit endet. Doch nicht nur das gesunde Wildgemüse gedeiht in dieser Zeit – auch seine giftigen Doppelgänger haben dann Saison!

Vorsicht, Doppelgänger!

Immer wieder wird der Bärlauch mit Maiglöckchen, Herbstzeitlosen oder Aronstäben verwechselt. Das kann fatale Folgen haben, insbesondere der Verzehr von Herbstzeitlose und Aronstab ist tödlich.

Am besten kann man die Pflanzen durch ihren Geruch unterscheiden: Wenn man die Blätter des Bärlauchs zwischen den Fingern zerreibt, verströmen diese einen Knoblauchgeruch. Wenn trotz aller Vorsicht Unwohlsein, Übelkeit oder Erbrechen nach dem Verzehr auftreten, dann muss umgehend eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden. ♦



Zwei Tipps aus der Vinzenz-Küche

- Die weiße Blüte des Bärlauchs ist wunderschön als Dekoration auf einem knackigen Frühlingsalat.
- Bärlauchbutter lässt sich sehr gut selbst herstellen und einfrieren: 250 Gramm weiche Butter mit einer guten Handvoll gewaschenem und geschnittenem Bärlauch sowie Salz, Pfeffer aus der Mühle, frischem Zitronensaft und etwas Chili oder Tabasco vermengen und abschmecken. ♦

So wird ein Schuh draus

Den ganzen Tag auf den Beinen? Ihre Füße verdienen Pflege, Bewegung sowie die richtigen Schuhe und Strümpfe. Vinzenz-Betriebsärztin **DR. SUSANNE HERRMANN** verrät, was guttut.

Die meisten Menschen bewegen sich im Laufe ihres Lebens mehr als dreimal um die Erde. Sie gehen viele Millionen Schritte. Dabei tragen die Füße – obgleich sie meist kaum länger als dreißig Zentimeter sind – das ganze Körpergewicht.

Der Fuß ist ein Meisterwerk der Anatomie: 28 Knochen, 33 Gelenke, 107 Bänder und mehr als 200 Sehnen tragen den Körper sicher durchs Leben. Sie ermöglichen das Laufen, Gehen, Springen, und sie geben ein sicheres Gefühl für den Untergrund. Im Alltag schenken wir unseren Füßen jedoch oft wenig Aufmerksamkeit – bis Probleme auftreten.

Die richtige Fußpflege

Mit der richtigen Pflege lässt sich oft vermeiden, dass Schwierigkeiten überhaupt entstehen. So sollten die Füße regelmäßig eingecremt werden, um Hornhautbildung vorzubeugen. Hierfür ist eine reichhaltige Handcreme vollkommen ausreichend. Es müssen keine speziellen Präparate sein. Zehennägel sollten immer gerade geschnitten oder gefeilt werden, um Entzündungen und eingewachsene Nagelecken zu vermeiden. Hornhaut kann vorsichtig mit einem Hobel oder einer Feile entfernt werden. Der altbewährte Bimsstein tut es auch.

Unbedingt sollten Hühneraugen und Schwielen ernst genommen werden. Sie sind eventuell Indikatoren für eine schwierige Fußform oder falsches Schuhwerk. Ärztlicher Rat ist geboten.

Gutes Schuhwerk

Was macht einen Schuh passend? Gute Schuhe dürfen auf keinen Fall zu eng sein, drücken oder scheuern. Die Zehen benötigen genügend Platz, und der Ballen darf nicht gequetscht werden. Der Schuh sollte

im Bereich der Ferse gut gepolstert, in der Weite durch Klettverschlüsse oder Schnürung regulierbar sowie atmungsaktiv sein und eine rutschfeste Sohle besitzen.

Besonders bei starken körperlichen Beanspruchungen – wie



bei Pflegerinnen und Pflegern im Vinzenz – ist ein fester Schuh wichtig. Von mehrmals täglichen Gesundheitschecks bei Patientinnen und Patienten, dem Verteilen von Medikamenten, der Essensaus-

gabe, der Pflege von mobilitätseingeschränkten Patientinnen und Patienten bis zum stundenlangen Stehen während einer Operation – Pflegefachkräfte sind den ganzen Tag auf den Beinen.

Dabei kann passendes Schuhwerk den Rücken entlasten und die Füße unterstützen sowie ein Umknicken und Stolpern vermeiden. Denn: Einen Marathon laufen wir auch nicht in Badeschlappen.

Von den Socken sein

Geeignet für den Alltag sind Strümpfe, die genau passen, nicht verrutschen und keine störenden Nähte oder zu engen Gummiränder besitzen. Materialien wie Baumwolle, Wolle und Seide sind angenehm zu tragen und atmungsaktiv.

Für Sportlerinnen und Sportler, Flugreisende und Menschen, die generell viel auf den Beinen sind, können Kniestrümpfe mit leichtem Kompressionseffekt viel leisten. Kompressionstrümpfe verhindern Wassereinlagerungen im Gewebe und reduzieren das Schweregefühl in den Beinen. Bei Durchblutungsstörungen sollte das Tragen jedoch unbedingt ärztlich abgesprochen werden.

Sport für die Füße

Sport tut dem ganzen Körper gut – auch den Füßen. Es ist wichtig, die Beweglichkeit der Füße zu erhalten und zu fördern und die Muskulatur zu stärken. So können selbst abends beim Fernsehen die Füße kreisen, die Zehen angezogen und abgespreizt und die Fußsohlen mit einem Igelball massiert werden. Zur Entspannung können die Füße in lauwarmem Wasser baden.

Füße verdienen Aufmerksamkeit. Wer sie regelmäßig pflegt, mit guten Schuhen und richtigen Socken ausstattet und Gymnastik macht, der tut viel für seine Gesundheit. ♦



Neue Technik in neuen Räumen

Der dritte Bauabschnitt ist fertig: Das Vinzenz bietet **MODERNSTE RÄUME UND GERÄTE** zur Diagnose und zur Therapie in der Radiologie, der Proktologie und der Gastroenterologie.

Um medizinische und pflegerische Versorgung stets auf höchstem Niveau zu halten, wird im Vinzenz, wie in den meisten Krankenhäusern, eigentlich immer irgendwo gebaut. Anfang 2020 haben wir wieder einen Bauabschnitt fertiggestellt.

Eröffnung mit Politik und Kirche

Die neuen Räume wurden am 22. Januar 2020 feierlich eröffnet. Karsten Bepler, Geschäftsführer des Vinzenzkrankenhauses, Olaf Klok, Verbundgeschäftsführer des Elisabeth Vinzenz Verbundes, und Dr. Jens Albrecht, ärztlicher Direktor des Vinzenzkrankenhauses, begrüßten die Gäste. Sozialministerin Dr. Carola Reimann sprach ein Grußwort. Weihbischof Dr. Nikolaus Schwerdtfeger segnete die Räume.

Innovative Gastroenterologie

In der Gastroenterologie, die sich mit dem Magen-Darm-Trakt sowie den mit ihm verbundenen Organen befasst, können unsere Ärztinnen und Ärzte in den neu geschaffenen Räumen aktuellste Verfahren zu Diagnose und Therapie nutzen: Die interventionelle Sonografie

– Eingriffe mithilfe bildgebender Verfahren wie Ultraschall – und die operative Endoskopie erfolgen mit allerneuesten Geräten.

Technik und Sicherheit im Vinzenz sind damit auf noch höherem Standard als zuvor: Die neue Endoskopieeinheit ist sternförmig angeordnet. So können die Geräte zentral aufbereitet werden. Diese innovative Raumplanung optimiert Abläufe, zum Beispiel durch besonders kurze Wege. Und: Die neuen Durchleuchtungseinheiten für die röntgengestützte Endoskopie reduzieren die Strahlenbelastung für Patienten und Patientinnen sowie Mitarbeitende sogar noch weiter.

Radiologie – präzise und strahlenarm

In unserer Radiologie haben wir die diagnostische Bildgebung durch modernste Technik und innovative Raumgestaltung gleichzeitig qualitativ verbessert und schonender für Patientinnen und Patienten gestaltet. Strahlungsfreie Hochfeld-Magnetresonanztomografie (MRT), 3D-Mammographie, Computertomografie (CT) mit deutlich reduzierter Strahlendosis und ein schonenderes Röntgenver-

fahren ermöglichen eine Diagnostik, die Patienten und Patientinnen sowie Mitarbeitende so wenig wie möglich belastet.

Operationsbereich für die Proktochirurgie

In der Proktologie, in der es um Erkrankungen des Darms geht, kooperiert das Vinzenz seit über fünf Jahren erfolgreich mit dem End- und Dickdarmzentrum Hannover (EDH). Der neue Operationsbereich ist jetzt für alle Eingriffe optimal ausgestattet und ermöglicht neben hoch effektiven Abläufen auch einen weiteren Ausbau der Patientinnen- und Patientensicherheit durch modernstes Monitoring. Neueste Techniken wie Hochfrequenz- und Laserchirurgie erlauben eine bestmögliche Versorgung.

Mit der Eröffnung des dritten Bauabschnittes diagnostizieren und therapieren die Mediziner und Medizinerinnen des Vinzenzkrankenhauses weiterhin zukunftsweisend mit modernster Technik, innovativer Raumgestaltung – und vor allem ihrer Kompetenz und Empathie. ♦



Interdisziplinäre Frauenheilkunde



Oberarzt **ANDREAS NIKOLAOU**, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe, im Interview über sein Spezialgebiet Urogynäkologie und fachübergreifende Pläne am Vinzenz.

Herr Nikolaou, Sie sind auf urogynäkologische Behandlungen spezialisiert. Was ist das?

Die Urogynäkologie ist ein Teilbereich der Gynäkologie, also der Frauenheilkunde, der sich mit unterschiedlichen Formen der Harninkontinenz und der Senkung der Blase, der Gebärmutter, der Scheide und des Enddarms beschäftigt. Urogynäkologie leitet sich ab aus griechisch ouron für Harn und gyné für Frau.

Mit welchen Beschwerden kommen Patientinnen zu Ihnen?

Die häufigsten Probleme sind Inkontinenz und Senkungsbeschwerden der Genitalorgane. Aber auch rezidivierende, also wiederkehrende, Harnwegsinfekte sind ein großes Thema.

Wie helfen Sie den Frauen?

Wir bieten im Vinzenz sämtliche minimalinvasive Maßnahmen an, um Beschwerden zu beheben. Alle Eingriffe folgen dem Grundsatz: Wir tun so wenig wie möglich und so viel wie notwendig. Dabei legen wir auf organerhaltende Operationen viel Wert. Wenn das eigene Bindegewebe für eine Stabilisierung nicht ausreicht, setzen wir auch künstliche Materialien erfolgreich ein.

Gibt es da Überschneidungen zur Urologie im Vinzenz?

Die gibt es. Wir arbeiten eng mit der Urologie, aber auch der Allgemein Chirurgie sowie dem End- und Dickdarmzentrum Hannover (EDH)

zusammen. Diese Kooperation wollen wir erweitern bis hin zum Aufbau eines kooperativen, interdisziplinären Beckenbodenzentrums. Die Urogynäkologie ist ausschließlich auf die Behandlung weiblicher Patienten ausgerichtet.

Wie kommen Patientinnen zu Ihnen ins Vinzenz?

Die Patientinnen kommen auf Zuweisung der niedergelassenen Kolleginnen oder Kollegen aus der Gynäkologie und der Urologie zu uns. Seit Oktober können wir auf Überweisung über unsere Ermächtigungsambulanz zusätzlich agieren.

Wie funktioniert das Prinzip der Ermächtigungsambulanz?

Alle niedergelassenen Ärztinnen und Ärzte können uns bei einer speziellen Fragestellung ihre Patientinnen per Einweisung zuschicken. Die Ermächtigung ist eine spezielle Form dieser Zuweisung mittels Überweisung. Sie ist dann möglich, wenn die entsprechende Expertise in der ambulanten Versorgung nicht ausreicht. Dann werden ermächtigte Ärzte und Ärztinnen benannt, die diese Aufgaben im Krankenhaus übernehmen. Da ich zu den ermächtigten Spezialisten zähle, ist dies in der Urogynäkologie des Vinzenz seit Aufnahme meiner Tätigkeit möglich.

Wie sieht die Ausbildung eines Urogynäkologen aus?

Die Ausbildung umfasst neben der gynäkologischen Grundausbildung eine Fachweiterbildung und Zerti-

fizierung über die Arbeitsgemeinschaft der Fachgesellschaft.

Wo haben Sie Ihre speziellen Fähigkeiten erworben?

Mein Weg führte mich nach dem Medizinstudium an der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) zum Klinikum Bremen-Mitte. Hier war ich erst Assistenzarzt und absolvierte dann meine Facharztausbildung. In Bremen habe ich die Urogynäkologie im Rahmen der Sprechstunde zunächst kennengelernt und später eigenverantwortlich geführt.

Nach dem Facharzt ging ich zurück nach Hannover an das Henrietenstift, wo ich meine Spezialisierung durch Fortbildungen und Hospitationen bei führenden Urogynäkologen im In- und Ausland ausbaute. Die Theorie habe ich mir auch in Eigenregie und -studium angeeignet. Zuletzt verantwortete ich für die Diakovere-Krankenhaus – Friederikenstift und Henrietenstift – gemeinsam mit dem Chefarzt die Urogynäkologie.

Sie sind jetzt ein gutes halbes Jahr im Vinzenzkrankenhaus. Was macht Ihre Arbeit aus?

Ich habe zum Oktober 2019 im Vinzenz angefangen und fühle mich sehr wohl. Persönliche Wertschätzung und das tägliche Miteinander machen mir viel Spaß. Ich möchte neue Ideen und neue Therapieoptionen langfristig etablieren und dabei das vorhandene Spektrum noch deutlich ausweiten. ♦



Kraft der Stille

DIE SEELSORGE ist für Patientinnen und Patienten im Vinzenz offen. Sie bietet aber auch Mitarbeitenden des Hauses Auszeiten.

Wer im Vinzenz arbeitet, liebt, was er tut, und setzt tagtäglich seine Expertise und Empathie zum Wohl der Patienten und Patientinnen ein. Da ist es wichtig, zwischendurch innezuhalten und Kraft zu tanken. Vinzenz-Seelsorger Torsten Algermissen berichtet von Angeboten zum Innehalten für Kolleginnen und Kollegen.

Auf den Atem hören, regungslos aufmerksam in der Gegenwart sein – können Sie sich vorstellen, wie eine bunt gemischte Gruppe von Mitarbeitenden aller Altersstufen aus Pflege, Schule, Küche und Verwaltung auf dem Boden sitzt und schweigt? Meditationsbegleiter Maximilian Knoche hat es in kurzer Zeit geschafft, die Gruppe mit Grundregeln der Zenmeditation vertraut zu machen: Für viele ein völlig neuartiges Erlebnis.

„Wege in die Stille – Meditation und Bogenschießen“ ist eines der Angebote der Seelsorge für Mitarbeitende. 2017 und 2019 reisten in diesem Rahmen zwölf Männer und Frauen ins Kloster Marienrode nahe Hildesheim.

Schweigen und Bogenschießen

Meditation bedeutet: Sitzen in der Stille. Bogenschießen bedeutet: Bewegung in der Stille. Beide Methoden können uns zu uns selbst führen und zum Geheimnis unseres Lebens, das wir Gott nennen.

Zunächst übten wir uns in der Meditation, um dann Erfahrungen mit dem Bogen zu machen. Das Wichtigste beim japanischen Bogenschießen ist es nicht, das Ziel zu treffen, sondern die festgelegten Bewegungsabläufe exakt auszuführen.

Während wir in der Stille mit den eigenen Kräften in Kontakt kommen, die uns helfen, schwere Situationen zu meistern, hatten wir

jenseits des Schweigens und des konzentrierten Übens viel Spaß bei den Versuchen, den Pfeil Richtung Scheibe zu bringen.

Da wir im Kloster zu Gast waren, gab es auch Gelegenheit zu Gebetszeiten. Für alle, die die mönchischen lateinischen Formen nicht kennen, eine ungewohnte Herausforderung. Hier zeigt sich, wie viele verschiedene Arten des Betens es gibt.

Zu den jährlichen Angeboten der Seelsorge für Mitarbeitende gehört auch, gemeinsam einen Pilgerweg zu gehen. *Darüber habe ich in der Ausgabe Sommer 2019 dieses Magazins berichtet.*

Arbeitskreis Spiritualität

So etwas werden Sie selten in einem Krankenhaus finden: Zehn Mitarbeitende aus unterschiedlichen Berufsgruppen lesen gemeinsam einen Abschnitt aus der Bibel und tauschen ihre Gedanken dazu aus. Im Arbeitskreis Spiritualität, der für alle Mitarbeitenden unabhängig von ihrer Religion oder Konfession offen ist, stehen spirituelle und theologische Themen im Vordergrund.

Es ist sehr spannend, wenn die alten Texte der Bibel mit unserer Lebenswirklichkeit und mit den Situationen, die uns im Krankenhaus begegnen, in Beziehung gesetzt werden. Beispielsweise führt uns die Geschichte vom Blindgeborenen zu grundsätzlichen Fragen von Krankheiten und ihren Ursachen. In der Vision vom Endgericht steckt der Impuls an jede und jeden nachzudenken, was wirklich wichtig im Leben ist. Oder Psalm 23, „Der Herr ist mein Hirte“, lässt uns nachspüren, wo die eigenen Kraftquellen liegen.

Mitglieder im Arbeitskreis Spiritualität sind es, die das Mittagsgebet im Vinzenz wöchentlich am Dienstag auf der Orgelempore in

der Kapelle gestalten. Mitten am Tag, um 12.30 Uhr, halten wir zehn Minuten inne, lassen die Arbeit ruhen und sammeln uns in der Gegenwart Gottes. Ein Eingangswort lautet: „In der Mitte des Tages, Gott, bist du bei mir. Nimm du die Sorgen des Morgens in deine Hände, damit ich sie loslassen kann. Schenke mir Kraft für die Aufgaben, die an diesem Tag noch vor mir liegen. Stärke mich.“

Atempause im Trubel

In der Advents- und der Fastenzeit laden wir zu dieser spirituellen Atempause in die Eingangshalle ein, nicht nur Mitarbeitende, sondern auch Patienten und Patientinnen sowie Besucherinnen und Besucher. Mitten am Tag und mitten im Trubel der Kommen und der Gehenden geben wir einen Impuls, der besondere Zeiten begleiten kann.

Auch in schweren Momenten ist die Seelsorge für die Kollegen und Kolleginnen da. Ist eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter verstorben, lädt das Seelsorgeteam zu einem Mittagsgebet in die Kapelle ein. Wir geben der Trauer einen Raum, beten und schweigen. Ebenso besteht die Möglichkeit des gemeinsamen Betens, wenn ein Mitarbeiter oder eine Mitarbeiterin schwer erkrankt ist.

Neben all diesen öffentlichen Angeboten, die eigene Spiritualität zu stärken und Kraftquellen für den Alltag zu finden, stehen wir Seelsorgenden selbstverständlich auch jedem und jeder für Einzelgespräche zur Verfügung. Manchmal braucht es ein offenes Ohr für die Dinge, die jede und jeden von uns bewegen. ♦

Grundsteinlegung 1968 in Kirchrode

Am 3. Februar 1883 wurde das St. Vinzenzstift in der hannoverschen Scharnhorststraße eröffnet. Durch immer mehr Patientinnen und Patienten, verbesserte Standards in der Pflege und auch zunehmende Konkurrenz durch andere Krankenhäuser war achtzig Jahre später klar:

EIN NEUES GEBÄUDE IST NOTWENDIG.



Für das 50.000 Quadratmeter große Grundstück südlich der Lange-Feld-Straße reiften erstmals 1963 konkrete Baupläne. Nachdem im Rahmen eines 1965 durchgeführten Architektenwettbewerbs der Entwurf einer Braunschweiger Architektengemeinschaft bestimmt und 1968 die Baugenehmigung erteilt wurde, konnte am 1. Juni 1968 der Grundstein gelegt werden. Das Gebäude sollte das alte St. Vinzenzstift ersetzen und die medizinische Versorgung der Bewohner und Bewohnerinnen der Stadt sicherstellen.

Im Dezember 1971 begann der Umzug aus der Scharnhorststraße in das fertiggestellte Gebäude in der Lange-Feld-Straße. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter brachten in unermüdlicher Kleinarbeit alles, was entbehrlich war, in das neue Vinzenzkrankenhaus. Am 14. Dezember 1971 wurden dann mithilfe der Bundeswehr hundert Patienten und Patientinnen, Betten und medizinische Geräte verlegt.

Der normale Krankenhausalltag wurde noch am selben Tag reibungslos aufgenommen: Bereits am Nachmittag gab es erste Neuaufnahmen. Die Küche, die

in nur vier Tagen komplett umgesiedelt worden war, servierte das Mittagessen für Patientinnen und Patienten.

Dr. Jens Albrecht, ärztlicher Direktor am Vinzenzkrankenhaus, erzählt: „Der Bau in Kirchrode wurde erst diskutiert, weil am Standort in Kirchrode zu der Zeit nur vereinzelte Wohnbebauung war und ansonsten grüne Wiese. Da in direkter Nachbarschaft die Medizinische Hochschule Hannover (MHH) entstand, befürchtete man eine Krankenhauskonzentration im Südosten der Stadt. Mein Schwiegervater war damals Leiter des Stadtplanungsamtes der Stadt Hannover. Er hat sich für den Neubau in Kirchrode ausgesprochen. Zu meinem Glück: Dass ich heute ärztlicher Direktor in diesem Haus bin, hat für mich dadurch noch eine ganz persönliche Komponente.“ ♦

Fotos Vinzenzkrankenhaus



Samen säen

Zum Frühjahr widmet unser theologischer Direktor **DR. MATTHIAS FENSKI** seine Kolumne dem menschlichen Wachsen.



Foto Maren Thomsen

Als Jugendlicher hatte ich viele Poster an den Wänden. Eines davon zeigte ein zartes grünes Blättchen, durch das Sonnenlicht schien. Darunter stand auf Englisch „Der Prüfstein wahrer Größe ist: Was hinterließ die Person zum Wachsen?“, will heißen: Lebe so, dass du etwas Großes hinterlässt, das wächst, sich ausbreitet, eine positive Langzeitwirkung hat.

Was soll von mir bleiben? Als junger Mensch denkt man meistens nicht an ein Haus, das Erbe, eine Stiftung. Wahrscheinlich denkt man auch nicht sofort an eigene Kinder, denen man positive Haltungen und Werte vorlebt und die dann wachsen, Großes bewirken können. Manche verstehen einfach nur: Werde reich, werde schön, werde berühmt. Am besten alles zusammen. Aber ist das von Dauer? Lässt das etwas wachsen?

Junge Leute wollen etwas Großes tun, eine besondere Erinnerung, eine bleibende Spur hinterlassen. Eine Olympiamedaille oder

einen Meistertitel im Sport. Eine medizinische Leistung, die Leben rettet. Ein bestandenes Abenteuer. Eine Entdeckung, die das Leben erleichtert. Die Gründung eines Start-ups, das den Kunden mehr Lebensqualität schenkt. Eine politische Aktion, die den Lauf der Welt ändert. Eine Bewegung, die die Erde vor der Klimakatastrophe rettet.

Im Vinzenzkrankenhaus arbeiten Menschen, die sich ihren Jugendtraum, Leben zu retten und etwas Großes zu tun, erfüllt haben: Sie helfen als Gynäkologin oder Hebamme, dass ein Mensch zur Welt kommen und wachsen kann. Sie retten Leben im OP oder auf der Station, sie helfen Menschen buchstäblich, wieder auf die Beine zu kommen. Oder wie kürzlich ein Patient in seinem Dankbrief über die Arbeit der Küche, des OP-Teams, der Pflegekräfte und der Physiotherapeutinnen schrieb: „Sie alle haben mir die Tür in eine neue Lebensqualität aufgehalten.“ Das ist viel.

Eine lebensverlängernde und dabei menschlich einfühlsame Behandlung ist etwas Großes. Aber

welche Bedeutung das verlängerte Leben hat, ist offen. „Beurteile einen Tag nicht an den Früchten, die du geerntet hast, sondern an den Samen, die du gesät hast“, sagte der Schriftsteller Robert Louis Stevenson.

Ich liebe es, die Sonne durch frische, zarte Blätter leuchten zu sehen. Ich freue mich, wenn nach einem langen Winter etwas Buntes aus der Erde wächst. Noch schöner und größer ist: Jede und jeder von uns hat etwas zu geben, das wächst. ♦



Dr. theol. Matthias Fenski
Krankenhausdirektor

Denksport

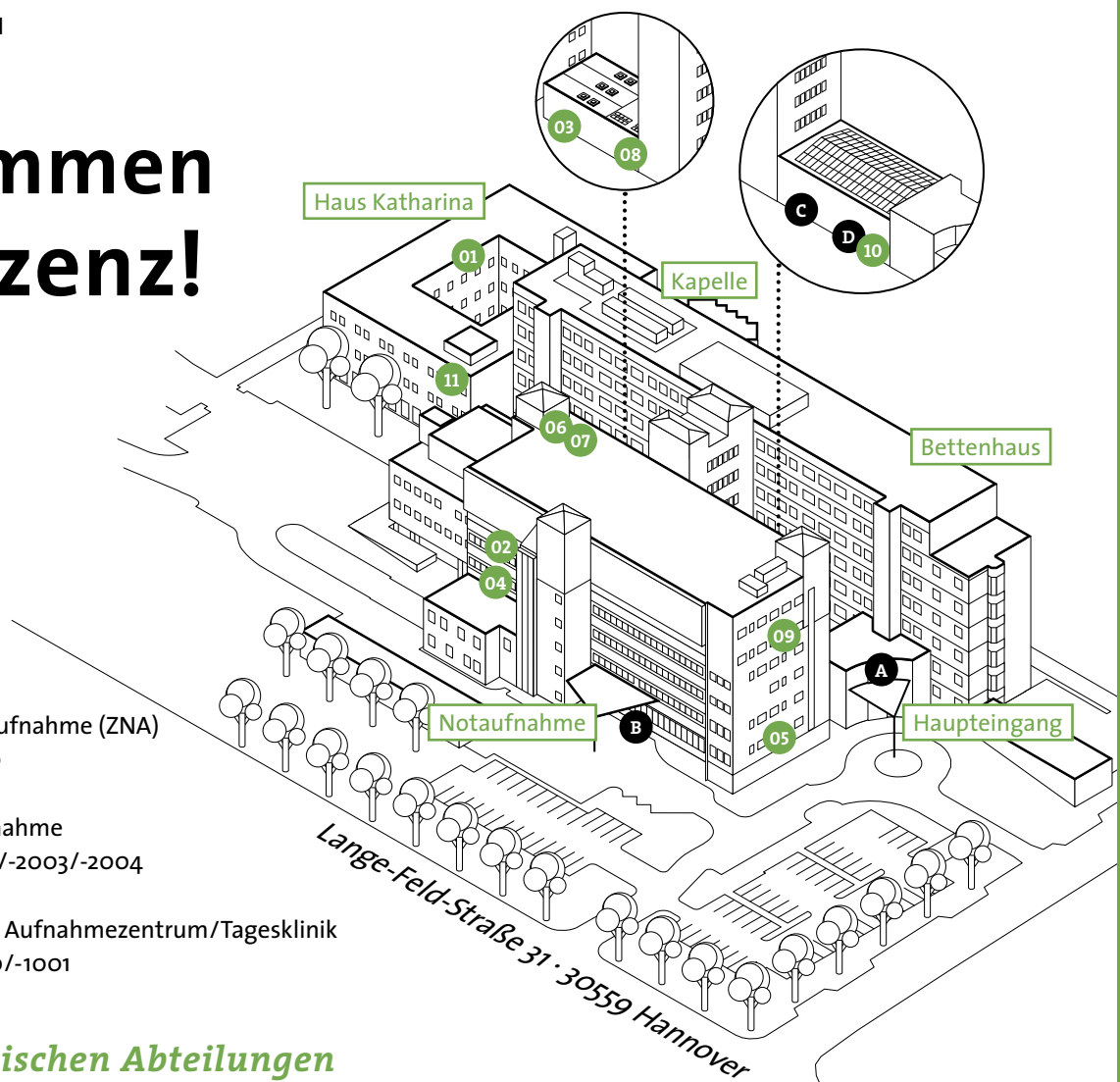
Lösung: PASSAGIER

„Gabenbringer“	Wasservogel	↙	badenwürt. Stadt an der Riß	leicht regnen	eine Zahl	↙	Winkel des Boxings	österr. Fluss zur Donau	↙	kleines Lasttier	↙	Weidwerk	↙	aufhören	Haremswächter	↙	agyptische Stadt am Nil
▶	▶			▶				▶	4					Schwur	▶		
▶							Getreideart, Kukuruz			ölhaltige Frucht	▶						
etwas, das sich dem Auge darbietet			einstig, früher	▶								Abkürzung für im Auftrag		Flegel, Lummel (ugs.)			echt: ehrlich
▶						Materialsplitter			orient. Reisbranntwein	Import	▶						
Jahreszeit	Gewandkath. Geistlicher		früherer dt. Städtebund			amerik. Filmstar, Sänger (Frank)	▶						Party, Festlichkeit				Fehlos bei der Lotterie
Krawatte	▶					1		ungebunden		Schauspiel-, Ballettschüler			Hoheitszeichen, Flagge	▶	2		
▶						nicht heiter; seriös	▶						stacheliger Korbblütler			Hauptstadt des Iran	
Frauen-gestalt bei Schiller		Künstlerwerkstatt		Vornehm-tuer		Staat im Himalaja	▶					unvollständige Statue	▶				
ital. Dichter (Torquato)	▶					Schnaps aus Früchten		Gliederband; Schmuckstück	▶					Rassehund			geschickte Täuschung
▶	5									Kellermeister; Böttcher			Frau Jakobs im A. T.	▶			
EDV: techn. Speichersystem			schmale Stelle			ausgezeichnet (französisch)	▶						Turner-stellung				hawaiianischer Gruß
▶						Stuhlplatte			feiner Spott	Meeres-pflanze in Küstennähe	▶			6			
verkehrsreich	Laubbaum (weiße Rinde)			Haar-kringel				scherzhaft für Spitzbube	▶					Stillstand	▶		
Weg-gefährte	▶	8								dünne Schnur	Seevogel-dünger	▶					Schreibart: Kunst-richtung
▶						Meeres-säuger	▶						Transport-fahrzeug			Kamm-line des Berges	
englisch: Flughäfen		französische Comicfigur				Stadt im Sauerland (NRW)			Gewebe mit Wellenmuster			oberster Teil des Getreidehalms	Gesandter des Papstes	▶			
Versicherungsart (Kzw.)	▶					japanische Insel	▶							Schopf, Haar-büschel			Schall wahr-nemen
▶						Umlaufbahn eines Satelliten		rost-freies Metall	▶					3			
Sitz-möbel für eine Person	Schlaf-stelle auf Schiffen		offener Güter-wagen	feine Haut-öffnung	▶					Schwer-metall			Sport-wette	▶			deutsches Mittel-gebirge
▶																	
Weingut m. großen Lager-räumen	▶									Boden-fläche, Gelände	▶					englischer Artikel	
▶						persönliches Fürwort		französischer Schrift-steller	▶				politi-scher Fana-tiker	▶			
Schau-fahrt			der Fuchs in der Fabel									Rad-rennfahrer	▶				
▶																	
Fachfrau	▶									römi-scher Kaiser	▶					linker Neben-fluss des Neckars	

Lösungswort:

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

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 Peter Petersen
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, Kardiologie und Pneumologie
Chefarzt Dr. med. 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 Radiologie
Chefarzt PD Dr. Thomas M. Bernhardt
Sekretariat: 0511 950-2151



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



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



11 Physiotherapie
Leitung Frauke Altmeyer
0511 950-2065