



## Mittelmeer in Hannover

Warum die Vinzenz-Küche auf mediterrane Speisen setzt

## Profis im Herzkatheterlabor

Dr. Thorben König ist spezialisiert auf Herzrhythmusstörungen

## Azubis im Vinzenz

Wie Pflegeschüler in einem Projekt Verantwortung lernen

Sommer 2019



## Neue Hüfte – neues Leben

Das Chirurgenteam im Vinzenz implantiert jährlich 600 Hüftgelenke



Liebe Leser,

**DAS VINZENZ** – ist das neue Klinikmagazin des Vinzenzkrankenhauses. Mit diesem neuen Medium wollen wir unsere Patienten, Besucher und Mitarbeiter viermal im Jahr über Neuerungen, medizinische Innovationen, Leistungen und Menschen unseres Vinzenzkrankenhauses informieren. Gemäß dem Sprichwort „Tue Gutes und rede darüber“ wollen wir Sie an den Entwicklungen und dem Alltag unseres Hauses teilhaben lassen.

Die erste Ausgabe steht ganz im Zeichen des Sommers. Die Küche unseres Hauses hat ein Rezept nach Vorgaben der mediterranen Küche verraten, wir geben Tipps für Bewegung im Freien, und unsere Physiotherapie erklärt, wie man nach einer OP schnell wieder auf die Beine kommt.

Zwei große Bereiche bilden in diesem und in den zukünftigen Heften die Bereiche Pflege und Medizin. Der Geist, der uns in diesem vinzentischen Krankenhaus bewegt, soll uns in unserem täglichen Handeln prägen. Deswegen stellen wir Ihnen hier Menschen vor, die dafür sorgen, dass unseren Patienten die bestmögliche Versorgung zuteilwird. Außerdem finden Sie im Magazin **DAS VINZENZ** auch nachdenkliche und spirituelle Themen.

Ich wünsche Ihnen nun viel Freude bei der Lektüre.

Herzliche Grüße

**KARSTEN BEPLER**  
Geschäftsführer



20



**IMPRESSUM**

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

**Verantwortlich für die Inhalte**  
Karsten Bepler, Geschäftsführer

**Erscheinungsweise**  
4 x im Jahr

**Druckauflage**  
4.000 Stück

**Autoren**  
Torsten Algermissen, Karsten Bepler,  
Dr. Matthias Fenski, Dr. Jörg Klanke,  
Jörg Schenkelberg, Ulrike Wiedemann

**Fotos**  
Jörg Kyas, Adobe Stock, HMTG

**Koordination und Realisierung**  
publish! Medienkonzepte GmbH

**Druck**  
Druckerei Mantow GmbH

Wir haben uns entschieden, für **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, Mitarbeiter, Pfleger. Selbstverständlich sprechen wir damit jedes Geschlecht an.

**KRANKENHAUSLEBEN**

4  
**Kurz & knapp**  
Baustelle, Fortbildung,  
TV, Kulturrückblick,  
Vinzenz-Zahl

**PFLEGE IM FOKUS**

6  
**Pflegedirektor**  
Jörg Waldmann stellt seine Pläne  
für das Vinzenz vor

8  
**Pflegeausbildung**  
Gut versorgt: Schüler leiten  
eine Station

**GESUNDHEIT + FITNESS**

10  
**Krankenhausküche**  
Gesund und lecker – im Vinzenz  
wird mediterran gekocht

12  
**Sommerrezept**  
Forelle mit Bulgursalat  
und Joghurtdip

13  
**Hausmittel**  
Die Kamille – wirkt in Tees  
und Salben

14  
**Bewegung**  
Training an der frischen Luft  
ist gesund

**MEDIZIN IM FOKUS**

16  
**Hüftprothetik**  
Dr. Jörg Klanke über den Erfolg  
von Hüftimplantaten

19  
**Physiotherapie**  
Fit nach der OP:  
Tipps von Frauke Altmeyer

20  
**Kardiologie**  
Dr. Thorben König behandelt  
Herzrhythmusstörungen

14



**GEDANKENAUSTAUSCH**

22  
**Geistliches**  
Seelsorger Torsten Algermissen  
pilgert mit dem Vinzenz

24  
**Historisches**  
So sah Pflege  
vor 500 Jahren aus

26  
**Philosophisches**  
Krankenhausdirektor Dr. Matthias  
Fenski liebt den Sommer

**UNTERHALTUNG**

27  
**Denksport**

**ÜBERSICHT**

28  
**Das Vinzenz**



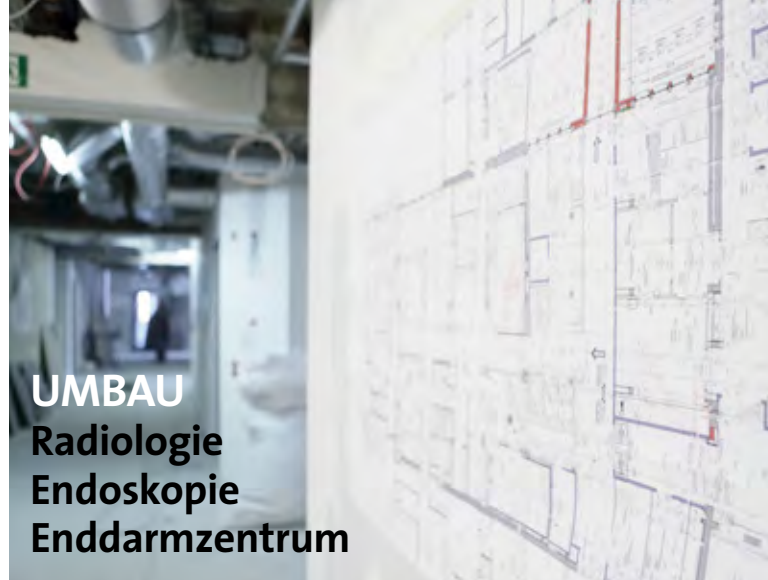
24





# 6.889

Menschen haben wir zwischen Januar und April 2019 in unserer Notaufnahme versorgt.



**UMBAU**  
Radiologie  
Endoskopie  
Enddarmzentrum

**F**ür die strukturelle und qualitative Neuausrichtung der Vinzenzkrankenhaus Hannover GmbH werden zurzeit die Bereiche Radiologie, Endoskopie sowie das Enddarmzentrum saniert. Im Erdgeschoß entsteht eine neue Radiologie mit MRT, CT, Mammografie sowie drei Durchleuchtungsarbeitsplätzen. Ferner wird das derzeit im Umzugshaus befindliche Enddarmzentrum gegenüber dem Café Vinzenz neu gebaut.

Im ersten Obergeschoss entsteht ein vergrößerter und modernisierter endoskopischer Funktionsbereich mit drei Endoskopiearbeitsplätzen, der sich an den Bedürfnissen der Patienten orientiert. Alle Bereiche werden für ein angenehmes Raumluftklima mit Klimaanlage ausgerüstet. Die Bauarbeiten sollen zum Jahresende 2019 abgeschlossen sein. Zuletzt werden in der Außenanlage Grünflächen angelegt, und die gewohnte beidseitige Anbindung an die Notaufnahme wird wiederhergestellt. Dann startet das Vinzenzkrankenhaus mit modernsten medizinischen Geräten sowie einer patientenorientierten Technik ins neue Jahr. ♦

## KULTUR IM VINZENZ



**Fotografien von Peter Gauditz** Eindrucksvolle Fotografien begrüßen Gäste unseres Hauses seit Mitte April 2019. Der renommierte Fotograf Peter Gauditz stellt Werke aus verschiedenen Perioden aus, darunter Landschafts- und Werbe-fotografien sowie einige freie Themen. Die wechselnden Ausstellungen in der Eingangshalle des Vinzenz laden Besucher und Interessierte zum Verweilen ein. ♦

**Podos-Trio in der Kapelle** Über vierzig Gäste begeisterte das Podos-Trio im April 2019. In der Vinzenz-Kapelle präsentierten die drei Nachwuchsmusiker, Stipendiaten unseres Kooperationspartners Live Music Now, Mozart, Haydn und Saint-Saëns – Weltmusik mit Posaune, Cello und Klavier. Für das Frühlingskonzert wählte das Trio unterhaltsame Stücke, zum Beispiel aus dem „Karneval der Tiere“. ♦

**Liederabend verzaubert** Neue und alte Stücke präsentierten die Sopranistin Bogna Bernagiewicz und die Mezzosopranistin Maria Rüssel im Juni 2019 in der Kapelle des Vinzenz, am Klavier: Onute Grazinyte. Die Musikerinnen stimmten unter anderem mit Purcell, Mendelssohn Bartholdy, Mozart und Schumann auf die warme Jahreszeit ein. ♦

UNSER KULTUR-NEWSLETTER  
[www.vinzenzkrankenhaus.de/kultur-newsletter](http://www.vinzenzkrankenhaus.de/kultur-newsletter)

## TV, RADIO und WLAN

**I**m Frühjahr 2019 haben wir in allen Patientenzimmern Röhrenfernseher durch Flachbildschirme ersetzt. Durch unsere Satellitenempfangsanlage laufen nun Programme mit digitalem HD-Signal. Weil es Platz spart und hygienischer ist, hängen die Bildschirme an der Wand. In Dreibettzimmern sehen Patienten gemeinsam fern. Sie müssen sich auf einen Sender verständigen, können das Gerät aber kostenfrei nutzen. In Wahlleistungszimmern, den Einbett- und Zweibettzimmern, stellen wir jedem Patienten individuell ein eigenes Fernsehgerät zur Verfügung. Diese Leistung ist bereits



Die Übertragung aus unserer Kapelle haben wir ebenfalls auf ein digitales Signal umgestellt. Im nächsten Schritt schließen wir unsere Patientenzimmer an das WLAN-System an. Dazu wird aktuell die Telefonanlage umgerüstet. ♦

im Entgelt des Wahlleistungszimmers enthalten. Tonempfang bekommen die Patienten über Kopfhörer. Sie sind in der Patientenaufnahme und an der Rezeption für 1,50 Euro erhältlich. Vier digitale Radiokanäle laufen über die Bedieneinrichtung für den Pflegerruf.



## BILDUNG wird im Vinzenz großgeschrieben

**E**rfolgreiche Fortbildungen: Im Frühjahr 2019 bestanden Matthias Klar aus der Anästhesiepflege und Eike Gottstein aus der Intensivpflege ihre zweijährige Weiterbildung erfolgreich mit dem Examen in der staatlich anerkannten Fachweiterbildung zur Fachkraft für Intensiv- und Anästhesiepflege. Sören Lösche, stellvertretender Pflegedirektor, und Krankenhausdirektor Dr. Matthias Fenski gratulierten.

**Zusatzqualifikation Notfallpflege:** Frühzeitig haben sich Mitarbeiter der zentralen Notaufnahme für Anforderungen der neuen gesetzlichen Bestimmungen in zentralen Notaufnahmen gerüstet. In einer Übergangszeit bis Oktober dieses Jahres können Mitarbeiter die bereits fünf oder sieben Jahre in einer Notaufnahme gearbeitet haben, die verpflichtende Zusatzqualifikation der Notfallpflege durch eine Kombination aus Schulung und Prüfung ablegen. Die Mitarbeiter mit sieben Jahren Berufserfahrung erhalten Schulungsunterlagen, die sie autodidaktisch durcharbeiten, um in Duisburg eine Abschlussprüfung abzulegen. Mitarbeiter mit fünf Berufsjahren Erfahrung nehmen sechs Monate lang Blockunterricht inklusive Abschlussprüfung. Mit Bravour bestanden haben Raffaella Pichiri, Meike Kapahnke, Annett Jakob, Silke Haiduk, Katrin Kirse, Kathrin Mössinger und Carola Burkovski sowie Regina Steinpreis, Daniela Otto und Anna-Katharina Hartung. ♦

## Veranstaltungen

- ♦ 27. August 2019  
Forum im Vinzenz  
Thema „Knie“
- ♦ 4. September 2019  
Ausstellungseröffnung  
„Wir tanzen“, Fotografien  
von Joachim Giesel
- ♦ 24. September 2019  
Forum im Vinzenz  
Thema „Schulter“
- ♦ 19. Oktober 2019  
Infoveranstaltung  
„Hüfte“
- ♦ 29. Oktober 2019  
Forum im Vinzenz  
Thema „Füße“
- ♦ 5. November 2019  
Infoveranstaltung „Knie“
- ♦ 19. November 2019  
Forum im Vinzenz  
„Herzwoche“



**TIPP**  
Aktuelle Veranstaltungshinweise, wie Termine für Elterninfoabende und Kursangebote unserer Physiotherapie, finden Sie auf [www.vinzenzkrankenhaus.de/veranstaltung](http://www.vinzenzkrankenhaus.de/veranstaltung)





# Pläne für die Pflege

Mit **JÖRG WALDMANN** hat das Vinzenz seit Mai 2019 einen neuen Pflegedirektor. Ein Gespräch über seine Aufgaben.

**H**err Waldmann, was sind die Aufgaben eines Pflegedirektors? Der Pflegedirektor ist verantwortlich für alle Mitarbeiter im Pflege- und Funktionsdienst eines Krankenhauses. Er ist dafür zuständig, dass die pflegerisch-medizinischen Prozesse eingehalten und weiterentwickelt werden, also konkret für die pflegerische Versorgung der Patienten.

Mit etwa 450 Mitarbeitern bin ich also für die größte Berufsgruppe in unserem Krankenhaus verantwortlich. Als Pflegedirektor bin ich Mitglied im Direktorium, der Klinikleitung. Ihm gehören Geschäftsführer, ärztlicher Direktor, Pflegedirektor sowie Krankenhausdirektor an. In diesem Gremium vertrete ich die Interessen des Pflege- und Funktionsdienstes.

## Was beschäftigt einen Pflegedirektor im Jahr 2019?

Seit Langem wird über den Pflegenotstand in Deutschland diskutiert. Viele der vorgebrachten Zahlen, Daten und Fakten sind richtig. Im letzten Jahr wurden viele Verordnungen und Gesetze, die die Situation der Pflegenden im Gesundheitswesen verbessern sollen, auf den Weg gebracht. Dazu gehören zum Beispiel die Pflegepersonaluntergrenzenverordnung und das Pflegepersonalstärkungsgesetz.

All diese Gesetze und Verordnungen haben zum Ziel, die Arbeitsbedingungen für professionell Pflegenden zu verbessern und damit die gute pflegerische Versorgung der Bevölkerung sicherzustellen. Das sind gute Bausteine, sie werden aber allein nicht reichen.

Viel wichtiger ist es, konkret Zeichen zu setzen und diesen tollen, verantwortungsvollen und gesellschaftlich unverzichtbaren

Beruf zu stärken und attraktiv zu machen. Das sehe ich auch als zentrale Aufgabe des Pflegedirektors. Wir tun dies in unserem Haus schon in vielen Bereichen, indem wir zum Beispiel Jobtickets, Sportaktivitäten und Kinderbetreuungsplätze anbieten.

*„Mein Motto: Die Arbeit muss Spaß machen, und wir sind stolz auf das, was wir tun.“*

Jörg Waldmann

## Seit drei Monaten sind Sie nun im Vinzenz. Wo sehen Sie die größten Herausforderungen?

Mein Hauptanliegen ist es, die Mitarbeiterzufriedenheit und somit unsere Attraktivität als Arbeitgeber zu steigern. Das will ich zum Beispiel durch verlässliche Dienstplangestaltung, strukturierte Ausfallkonzepte, frühzeitige Integration von Beruf und Familie mit flexiblen Arbeitszeitmodellen und Kinderbetreuung erreichen. Darüber hinaus will ich die Wertschätzung gegenüber den Mitarbeitern spürbar machen, unterstützende Maßnahmen für den Pflege- und Funktionsdienst einführen und die pflegerischen wie medizinischen Abläufe am Patienten statt an der Bürokratie ausrichten.

Als gelernter Krankenpfleger ist es mir wichtig, die Attraktivität der Ausbildung zu steigern, indem ich das duale Studium ermögliche und verlässliche Praxisanleitung biete. Und nicht zuletzt geht es mir darum, die Identifikation mit dem Vinzenzkrankenhaus und dem Elisabeth Vinzenz Verbund

zu stärken und den christlichen Mehrwert unseres Hauses hervorzuheben.

## Wie wollen Sie diese Vorhaben umsetzen?

Ich selbst habe zahlreiche Ideen, weiß aber, dass auch meine Mitarbeiter viele gute Impulse geben, wie wir den Pflege- und Funktionsdienst in unserem Haus zukunftsorientiert aufstellen können. Das werden wir zusammentragen und in die Entwicklung einfließen lassen.

Alles ist auf unseren pflegerischen Auftrag hin ausgerichtet und geprägt durch die Werte unseres Handelns, das christliche Menschenbild. Diese Aufgabe steht auf drei Säulen: Wir leisten eine hoch qualifizierte professionelle Pflege. Die Menschlichkeit und Würde des Patienten wird gewahrt. Wir fördern und wahren die Autonomie des Patienten. Mein Motto: Die Arbeit muss Spaß machen, und wir sind stolz auf das, was wir tun. ♦



### STECKBRIEF

Jörg Waldmann ist 51 Jahre alt, verheiratet, Vater von drei erwachsenen Töchtern und seit Neuestem stolzer Großvater. Nach seiner Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger in der Evangelisch-lutherischen Diakonissenanstalt Marienstift in Braunschweig arbeitete er neun Jahre lang im Städtischen Krankenhaus in Seesen, bevor er 1996 an das Städtische Klinikum in Wolfenbüttel wechselte. Während dieser Zeit absolvierte er mehrere Fachweiterbildungen und ging schließlich, nach Abschluss seines berufsbegleitenden Studiums Pflegemanagement an der Hochschule Osnabrück, 2013 als Pflegedirektor an das Krankenhaus Marienstift in Braunschweig. Seit dem 1. Mai 2019 ist er Pflegedirektor des Vinzenz.



# Jetzt wird's ernst

**SCHÜLER LEITEN EINE STATION** ist ein Ausbildungsprojekt des Vinzenzkrankenhauses, in dem Pflegeschüler einen Monat lang – mit Rückendeckung der Profis – die Organisation ihrer Arbeit sowie die Versorgung der Patienten weitgehend eigenverantwortlich übernehmen.



Fotos Jörg Kyas



Über den Büchern: Krankenschüler müssen büffeln

Gruppenarbeit: Gemeinsam meistern Pflegeschüler ihre Aufgaben

In der hauseigenen Krankenpflegeschule rauchen die Köpfe. 24 Schüler planen das Projekt „Schüler leiten eine Station“.

Für vier Wochen werden sie verantwortlich, dass Früh-, Spät- und Nachtschicht besetzt sind, und sie werden anstehende Aufgaben selbst managen.

Selbstverständlich sind sie dabei nie allein. Erfahrene Pflegekräfte sind jederzeit im Hintergrund und greifen bei Bedarf unterstützend ein. Schüler lernen, welche Verantwortung Pflegekräfte und Stationsleitungen täglich tragen. Alles bedarf umfangreicher Abstimmungen unter Mitarbeitern. Das kann zu Konflikten führen, die dann intern gelöst werden müssen.

**„Wir sind das erste Mal wirklich verantwortlich“**

Eine Arbeitsgruppe kümmert sich um die Kommunikation mit Patienten, Angehörigen und Mitarbeitern. Welche Informationen

sind wann für wen und von wem relevant? Die Schüler wissen, dass es nun ernst wird: „Ich freue mich, dass wir selbstständig arbeiten. Wir sind das erste Mal wirklich verantwortlich“, erzählt einer.

**„Es ist für uns alle ein Gewinn.“**

Dirk Molendzki

Welche Krankheitsbilder gibt es auf der Station, und wie sieht deren Pflege aus? Sind die Patienten zufrieden? Dazu entwickelt eine Arbeitsgruppe Evaluationsbögen. Auf die Frage nach besonderen Herausforderungen berichtet sie: „Am schwierigsten ist, sich als Gruppe zu einigen.“

Vor zwei Jahren haben die Schüler ihre Ausbildung im Vinzenz begonnen. Im nächsten Jahr

wollen sie Examen machen. Dirk Molendzki, ihr Lehrer, erklärt: „Während der Ausbildung erleben Schüler auch Frustrationsmomente, was Organisation, Arbeitszeiten oder Aufgabenverteilung angeht. Mit dem Projekt geben wir ihnen Verantwortung. Sie können Abläufe besser nachvollziehen, Verbesserungsvorschläge machen und damit das Krankenhaus weiterentwickeln. Es ist für uns alle ein Gewinn.“ ♦



#### WIE WAR'S?

Was sagen die Pflegekräfte? Welche Erkenntnisse gewinnen die Schüler? Das berichten wir in der nächsten Ausgabe von **DAS VINZENZ**, die im September 2019 erscheint.





# Mediterrane Küche – lecker und gesund

Viele Früchte, viel Gemüse, wenig Fleisch, Fisch und Geflügel, gutes Öl – schon jetzt läuft einem das Wasser im Munde zusammen. Dass **MEDITERRANE ERNÄHRUNG** dem Körper zudem guttut, hat die Deutsche Herzstiftung belegt.



**M**editerrane Kost senkt das Risiko von koronarer Herzkrankheit (KHK), Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht und bestimmten Krebserkrankungen. Die Basis: ihre Mischung aus Ballaststoffen, Antioxidantien, ungesättigten Fettsäuren und sekundären Pflanzenstoffen.

**Eigene Rezepte des Vinzenz**  
Schon seit vielen Jahren begeistert sich Küchenchef Jörg Schenkelberg für die Ernährungsform aus dem Mittelmeerraum. Inzwischen ist diese gesunde Art Speisen zuzubereiten für alle Mitarbeiter der Krankenhausküche selbstverständlich. Sabine Bröckers und Meik Blinkert, die beiden Diätassistenten, haben zusammen mit den Köchen eigene mediterrane Rezepte entwickelt.

Als Alternative zu Streichwurst kreieren sie Gemüseaufstriche, die sehr gut ankommen. Bei Mitarbeitern ist Lachs im Brotmantel mit Nusspesto, Parmesan, Salat und To-

maten-Blattspinat der Renner. Das beliebteste vegetarische Gericht: Grillgemüse mit Petersilienpesto und Olivenkartoffeln.

Dass es im Vinzenzkrankenhaus schmeckt, bestätigen Patientenumfragen. Oft werden die Mahlzeiten gelobt, die dem Klischee dröger Krankenhauskost überhaupt nicht entsprechen. Das liegt auch an kurzen Wegen im Vinzenz. Gemüse wird frisch, direkt vor der Ausgabe, gegart. So ist es knackig, und die wertvollen Inhaltsstoffe bleiben erhalten.

## Flüssiges Gold

Ein weiteres Geheimnis: das gute Olivenöl. Uwe Hillmann, Leiter für Wirtschaft und Versorgung, machte persönlich einen Betrieb in Griechenland aus und überzeugte sich vor Ort von der Qualität des Öls. Das kalt gepresste Öl wird direkt nach Kirchrode geliefert.

**Für den Sommer empfiehlt Jörg Schenkelberg Forellenfilet mit Bulgursalat und Joghurtdip. Sein Rezept verrät er auf Seite 12. ▶**

**i**

## FRISCH, AUSGEWOGEN, INDIVIDUELL

Gesunde, vielfältige Ernährung ist wichtig für Ihren Gesundheitsprozess. Wir bereiten alle Speisen in unserer hauseigenen Küche frisch zu. Unter Berücksichtigung ärztlicher Vorgaben können Sie Ihre Mahlzeiten aus verschiedenen Komponenten individuell zusammenstellen. Unsere Speisekarte wechselt täglich und bietet alle Diätkostformen. Unsere Menüassistenten nehmen montags bis freitags Ihre Wünsche auf. Haben Sie eine Nahrungsmittelallergie oder nehmen Sie eine besondere Kost zu sich, teilen Sie dies bitte beim Aufnahmegespräch Ihrem Arzt oder Pfleger mit.



## Gebratenes Forellenfilet auf lauwarmem Bulgursalat mit Joghurt-Minz-Dip



### Zutaten für vier Personen

#### Bulgursalat

1 l Wasser  
240 g Bulgur  
80 g Zucchini  
80 g Fenchel  
80 g Erbsen, tiefgekühlt  
80 g Cocktailtomaten  
80 g Zuckermais  
5 g Koriander  
5 g Blatt Petersilie  
Salz, Pfeffer,  
eventuell Gemüsebrühe,  
Olivenöl zum Braten

#### Joghurt-Minz-Dip

4 g frische Minze  
240 g Joghurt, 10 % Fett  
4 g Zitronensaft  
3 g Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Zucker,  
eventuell Mineralwasser

#### Forellenfilets

480 g Forellenfilet  
Salz, Pfeffer  
Olivenöl zum Braten

### Sommerrezept von VINZENZ-KOCH Jörg Schenkelberg

#### Und so geht's

- 1 Einen Liter Wasser zum Kochen bringen. Einen Teelöffel Salz, einen halben Teelöffel Pfeffer und auf Wunsch Gemüsebrühe dazugeben. Bulgur darin aufkochen, Herd herunterstellen und den Bulgur circa zwanzig Minuten quellen lassen.
- 2 Zucchini und Fenchel waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Erbsen unter heißem Wasser auftauen. Cocktailtomaten waschen und halbieren, Mais spülen.
- 3 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini- und Fenchelwürfel leicht anrösten, sodass sie noch Biss haben.

Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem übrigen Gemüse zum Bulgur geben. Koriander und Blatt Petersilie klein hacken und unterheben.

4 Minzblätter so klein wie möglich schneiden und im Joghurt verrühren. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft. Olivenöl dazugeben. Falls der Dip zu fest ist, hilft etwas Mineralwasser.

5 Forellenfilets salzen und pfeffern. Eine Pfanne heiß werden lassen, Olivenöl hineingeben und Filets auf der Hautseite scharf anbraten, umdrehen und bei geringer Temperatur ziehen lassen. ♦



## Kleine Blüte, große Wirkung

Sie wirkt entzündlich, krampflösend und antibakteriell.  
Im Sommer zeigt sie ihre volle Blüte: **DIE KAMILLE**.  
Als Tee ist sie aus kaum einem Haushalt wegzudenken  
und lindert vielerlei Beschwerden.

Ihre Wirksamkeit ist klinisch belegt und seit Jahrtausenden bekannt. Schon von heilkundigen Ägyptern und Griechen ist überliefert, dass sie um die Kraft der Kamille wussten. Sie nutzten sie wegen ihrer verdauungsfördernden, entblähenden und krampflösenden Wirkung sowie zur Behandlung von Blasensteinen. Kamille galt als probate Heilpflanze bei Beschwerden im Unterleibs- und Magen-Darm-Bereich. Dann wurde das Kamillenöl entdeckt, das heute in Salben und Cremes enthalten ist und antibakteriell wirkt.

#### Charakteristischer Duft

Die echte Kamille – wissenschaftlich *Chamomilla recutita*, *Matricaria recutita* oder *Matricaria chamomilla* genannt – wird zwischen zwanzig und fünfzig Zentimeter hoch und treibt einen reich verzweigten Stängel aus. Das Blütenköpfchen besteht außen aus weißen Zungenblüten und in der

Mitte aus dicht gedrängten gelben Röhrenblüten. Im Gegensatz zu anderen Kamillenarten duftet die echte Kamille charakteristisch und hat einen hohlen Blütenboden. Sie gehört zu den Korbblütlern (Asteraceae) und blüht von Mai bis September.

#### Pflanzenteile und Inhaltsstoffe

Als pflanzliche Arznei setzen wir Kamillenblüten ein. Sie enthalten 0,3 bis 1,5 Prozent ätherisches Öl, das unter anderem aus den Substanzen Bisabolol und Matricin besteht. Außerdem finden sich Flavonoide, zum Beispiel Apigenin und Quercetin, sowie Cumarine. Wird das ätherische Öl mittels Wasserdampfdestillation gewonnen, bildet sich Chamazulen, was ihm seine tiefblaue Farbe verleiht. Echte Kamille ist ein altes Hausmittel – als Tee oder in Salben. Wer mit Allergien zu kämpfen hat, sollte den Einsatz mit einem Arzt oder Apotheker abstimmen. ♦



#### KAMILLENBLÜTENSALBE SELBST MACHEN

1 große Handvoll Kamillenblüten,  
frisch oder getrocknet  
100 ml Sonnenblumenöl  
10 g Bienenwachs

Die Blüten in einem Glas mit dem Öl im Wasserbad leicht erwärmen, herausnehmen und erkalten lassen. Durch ein Tuch abseihen. Bienenwachs dazugeben und nochmals im Wasserbad erwärmen, bis sich das Wachs auflöst, dabei regelmäßig umrühren. Salbe abfüllen und kalt werden lassen.

Kamillenblütensalbe wirkt desinfizierend, entzündungshemmend und macht eine geschmeidige Haut. Zweimal täglich dünn auf die unverletzte Haut auftragen.







# Ins Grüne mit Qigong & Co.

Gut für Körper und Geist: **BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT** entspannt und trainiert das Gehirn. Egal, ob Radeln oder Rudern – draußen findet jeder seinen Weg.

**T**ief ein- und ausatmen, fließende Bewegungen von Armen und Beinen – Qigong ist eine asiatische Kampfsportart.

Sieht man aber Sportgruppen in Parks, versteht man sofort, warum viele Menschen sie zur Entspannung und Kräftigung nutzen.

Barfuß, verbunden mit der Erde geht es darum, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die Konzentration auf den Atem ist wichtig, sich wiederholende Bewegungen, die die Muskulatur stärken und beweglicher machen. Der Kontakt zur Natur macht Qigong so gesund.

**Frische Luft stärkt die Abwehr**  
Wer nicht an Ort und Stelle bleiben möchte, kann draußen

andere Sportarten ausüben. Der Sommer eignet sich perfekt, um zu starten. Rad fahren, walken oder rudern – neben der Bewegung tut frische Luft, das belegen Studien, dem Körper besonders gut. Aber warum?

Wissenschaftler fanden heraus, dass Menschen, die sich häufiger im Freien aufhalten, weniger von Fieber und Husten geplagt werden. Ihr Körper ist geschützter gegen Viren und Bakterien. Bewegung an der frischen Luft regt die Durchblutung an, was Entzündungsmarker im Körper reduziert. Zusätzlich stärkt die Reizung der Schleimhäute das Immunsystem. Das Ergebnis? Eine gut funktionierende körpereigene Abwehr.

**Frische Luft macht klug**

Forscher der University of British Columbia belegen, dass Bewegung im Freien einen positiven Einfluss auf das Gehirn hat. Menschen, die draußen trainierten, verbesserten ihre Reaktionsgeschwindigkeit und unterstützten das Herz-Kreislauf-System. Das beugt zerebrovaskulären Erkrankungen vor. Diese betreffen Venen und Arterien, die das Denkorgan mit Blut versorgen.

Auch Sonne ist für das Wohlbefinden wichtig. Sie hilft, im Körper Vitamin D zu produzieren. Das Vitamin ist dafür verantwortlich, Kalzium aufzunehmen und in den Knochen zu speichern. Also: Nichts wie raus an die frische Luft! ♦



# Die künstliche Hüfte



Fotos: Jörg Kyas

„Operation des Jahrhunderts“ urteilt im Jahr 2007 der international renommierte Chirurg Ian Learmonth über die Implantation eines **KÜNSTLICHEN HÜFTGELENKES**. Dr. Jörg Klanke stimmt ihm sofort zu. Der Orthopäde und Unfallchirurg am Vinzenz erklärt, warum ihn die moderne Hüftprothetik besonders fasziniert.



In Deutschland leben derzeit über drei Millionen Menschen mit einer künstlichen Hüfte. Sie sind weitgehend beschwerdefrei und meistern ihren Alltag, ohne dass die Umgebung von der künstlichen Hüfte Notiz nähme. Ein Großteil dieser Menschen wäre ohne Prothese auf Gehhilfen oder Rollstühle angewiesen und würde sich aus dem öffentlichen Leben zurückziehen.

## Menschen leben länger – Hüftgelenke auch?

In Industrienationen, in denen wir Lebenserwartungen von über achtzig Jahren haben und diese noch steigen, würde sich ein völlig anderes Bild zeigen: Hinkende Menschen würden uns in großer Zahl begegnen, andere Betroffene wären vom sozialen Leben isoliert, benötigten Schmerzmittel und Hilfe.

Die Lebenserwartung der Menschen steigt, weil wir gesünder leben, viele Krankheiten gut behandeln können und Operationen mit geringerem Risiko auch in hohem Alter vornehmen. Eine spannende Frage lautet: Können auch die menschlichen Hüftgelenke entsprechend länger schmerzfrei funktionieren? Wahrscheinlich

nicht. Deshalb werden wir in den kommenden Jahren eine wesentlich höhere Zahl von Hüftarthrosen behandeln als heute.

Es gibt alternativ zur Operation wirksame Maßnahmen. Das sind zum Beispiel Umstellung der Lebensgewohnheiten, Anpassung des Körpergewichtes, Krankengymnastik oder Medikamente. Kommt aber der Punkt, an dem der Schmerz bleibt und Unbeweglichkeit die Lebensqualität einschränkt, ist die Implantation einer Hüftprothese in der Regel die beste Lösung. Fast alle Patienten kehren nach einer Operation in ein schmerzfreies Leben zurück und gehen Aktivitäten wieder uneingeschränkt nach. Erfahrungsberichte belegen: Hüftprothetik ist die Operation des Jahrhunderts.

## Kaum Komplikationen

Vor einer Operation stellt sich die Frage nach Komplikationen. Dr. Jörg Klanke bietet daher regelmäßig Informationsveranstaltungen an, um Patienten Sorgen und Ängste zu nehmen.

„Für uns Chirurgen ist es Wunsch, Ziel und Ansporn, Komplikationen auszuschließen. Es ist uns gelungen, sie bei Hüft-

prothesenoperationen auf ein extrem geringes Maß zu senken. Wir arbeiten mit großem Engagement daran, Komplikationen, gleich welcher Art, noch weiter zu verringern. Das tun wir ein ganzes Chirurgenleben lang. Ich kann mir aber nicht vorstellen, jemals gar keine Komplikationen durch eine Operation hervorzurufen. Man sehe sich die unterschiedlichen Menschen mit ihren unterschiedlichen Gewohnheiten an: Ob man raucht, sich zu wenig bewegt, übergewichtig ist oder andere Erkrankungen hat, all das hat Einfluss, genauso wie das Alter des Patienten – obgleich wir heute Patienten noch in der zehnten Lebensdekade operieren und sehr gute Ergebnisse erzielen. Vieles haben die Patienten selbst in der Hand, um den Chirurgen bei seinen Bemühungen, ein perfektes Ergebnis der Operation zu erzielen, zu unterstützen.“

## 600 künstliche Hüftgelenke pro Jahr

Eine Operation setzt Wissen und Können voraus. Im Vinzenzkrankenhaus werden jedes Jahr etwa 600 künstliche Hüftgelenke operiert. Jeder einzelne Befund wird im Team vor und nach ▶





*„Bevor ein Chirurg eigenverantwortlich operiert, braucht es eine mindestens zwölfjährige Ausbildung und viele weitere Jahre Erfahrung.“*

Dr. Jörg Klanke

der OP besprochen, sodass alle Chirurgen aus jeder Operation einen Lernerfolg ziehen.

Darüber hinaus ist der Austausch mit Ärzten anderer Krankenhäuser wichtig, um auch aus deren Erfahrungen zu lernen. Bevor ein Chirurg eigenverantwortlich eine Hüfte operieren kann, braucht es eine mindestens zwölfjährige Ausbildung sowie viele weitere Jahre Erfahrung.

Erzählt Dr. Jörg Klanke von seiner Arbeit, funkelt die Leidenschaft in seinen Augen. „Ich freue mich über unser fantastisches Chirurgenteam im Vinzenzkrankenhaus, welches aus elf Medizinern besteht, von denen zehn die Lernphase erfolgreich absolviert haben und die anspruchsvollen Operationen souverän ausführen. Sie bilden mit dieser Routine auch unsere jüngeren Kollegen aus. Diese Konstellation erachte ich als fast einzigartig“, so Klanke.

Neben den Ärzten tragen weitere Berufsgruppen zum Erfolg einer Hüftoperation bei: die Pfleger auf der Station, die Operationsassistenten, das Narkoseteam, die Physiotherapeuten, auch alle nicht am Patienten direkt arbeitenden Berufsgruppen.

**Rasch auf den Beinen**

Der stationäre Aufenthalt für Patienten mit Hüftprothesenimplantationen dauert in der Regel fünf bis sieben Tage. Viele werden sogar früher aus dem Krankenhaus entlassen. Im Vinzenz haben die meisten dann eine völlig reizlose kleine Wundnarbe mit entfernten Wundfäden. Blutkonserven werden bei gesunden Patienten dank einer speziellen Operationstechnik und des sogenannten Patient-Blood-Managements fast nie benötigt. Das ist ein großer Vorteil für unsere Patienten und ein Grund für unsere sehr geringe Rate an Infektionen. Aufstehen am ersten Tag nach der Operation, gehen zunächst an Stützen mit voller Belastung des Beines, Treppen steigen – alles gelingt nach der Operation fast immer problemlos.

**Zukunft der Hüftprothetik**

„Von unseren vor zwanzig Jahren eingebauten Hüftprothesen wissen wir, dass über 75 Prozent der Prothesen länger als fünfzehn Jahre im Patienten halten, bevor sie ausgetauscht werden. Ich bin mir sicher, dass die heute eingebauten Prothesen diese Haltbarkeit noch mal deutlich übertreffen“, so Klanke. Danach gibt es in der

Regel eine Wechseloperation, bei der die Prothese ausgetauscht wird. Wie die Zukunft der Hüftprothetik aussieht, zeigen Entwicklungen im Bereich Robotik. Hier wird es in den kommenden Jahren große Fortschritte geben. Bei den Implantaten selbst ist schon ein sehr hohes Niveau erreicht. „Ich freue mich, dass ich diese Entwicklung mit verbesserten Systemen miterleben werde. Nach über dreißig Jahren sehe ich in der Chirurgie einen der erfüllendsten Berufe, den man sich vorstellen kann. Ich freue mich auf meine verbleibenden zehn Jahre im Vinzenz und die Arbeit für unsere Patienten.“ ♦



**FORUM IM VINZENZ**

Wir bieten regelmäßig Informationsveranstaltungen zu medizinischen Themen. Die Chefärzte unseres Hauses fassen Aspekte zusammen und berichten über Behandlungsmethoden. Auch für Fragen von Patienten ist im Rahmen des Forums Zeit. Termine finden Sie auf unserer Website [www.vinzenzkrankenhaus.de](http://www.vinzenzkrankenhaus.de)



# Wie komme ich schnell wieder auf die Beine?

**PHYSIOTHERAPEUTIN FRAUKE ALTMeyer** ist im Vinzenz erste Ansprechpartnerin, wenn es darum geht, nach einer orthopädischen Operation wieder fit zu werden. Im Interview gibt sie Tipps.

**W**orauf kommt es in erster Linie an nach einer OP? Frühe Mobilisation und aktive Mitarbeit des Patienten sind wichtig, um schnell wieder selbstständig zu werden.

**Muss der Körper sich nicht schonen und erholen?**

Nach der OP soll man sich belasten, aber nicht überlasten. Bewegung ist sehr wichtig, damit keine Folgeerkrankung durch Immobilität entsteht wie zum Beispiel Thrombose, Muskelabbau. Die frühe Physiotherapie unterstützt die Heilung, fördert die Beweglichkeit des Gelenks und lindert die Schmerzen.

**Mit welchen Übungen starten Sie?**

Wir starten meist mit Thromboseprophylaxe und Stoffwechsellagerung, Bewegungsübungen in Rückenlage und Gangschule mit Hilfsmitteln wie Unterarmgehstützen oder Rollator. Das Programm wird individuell auf jeden Patienten abgestimmt.

**Wie können Patienten die Heilung unterstützen, wenn sie wieder zu Hause sind?**

Sie sollten das aktive, gesundheitsfördernde Verhalten weiterhin praktizieren und die Übungen in den Alltag integrieren.

**Haben Sie einen Tipp, wie man im Alltag leichter dranbleibt?**

Am besten, Sie führen Ihre Übungen zu regelmäßigen Zeiten durch und hängen Ihren Plan gut sichtbar – zum Beispiel am Kühlschrankschrank – auf, um sich täglich daran zu erinnern. Das motiviert meist sehr.

**Welche Übungen lassen sich besonders gut in den Alltag einbauen?**

Treppen steigen, spazieren gehen, schwimmen und Fahrrad fahren passen gut in den Alltag.

**Wie oft muss man üben, damit die Muskulatur ausreichend gestärkt wird?**

Sinnvoll sind dreimal pro Woche fünfzehn bis dreißig Minuten Kraft- und Ausdauertraining. ♦

Fotos: Jörg Kyas

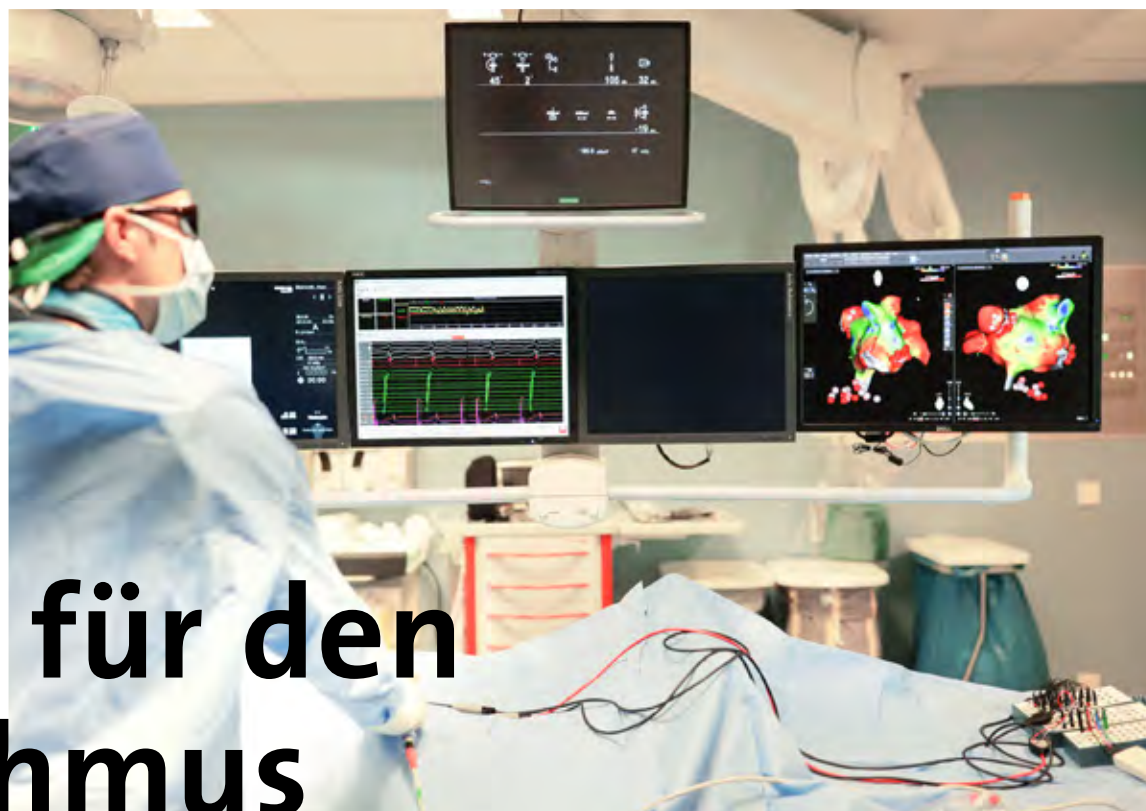


# Alles für den Rhythmus

Herzschrittmacher, Herzkatheter & Co.: Im Interview erklärt der **LEITENDE OBERARZT DR. THORBEN KÖNIG**, was die Elektrophysiologie in der Kardiologie leistet.



Dr. Thorben König  
Leitender Oberarzt



**H**err Dr. König, seit Januar 2019 sind Sie Oberarzt im Vinzenz. Sie haben die Elektrophysiologie für die Kardiologie, also die Klinik für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, neu aufgebaut. Was versteht man darunter?

Als kardiale Elektrophysiologie oder auch Rhythmologie bezeichnet man eine Spezialisierung in der Kardiologie, die sich mit Diagnose und Therapie von Herzrhythmusstörungen befasst. Die zwei größten Teilbereiche sind die Devicetherapie – die Indikation und Implantation implantierbarer Geräte wie Herzschrittmacher oder Defibrillatoren und die Nachsorge – und die interventionelle Elektrophysiologie – die kathetergestützte Verödung von Herzrhythmusstörungen.

**Welche Erkrankungen können Sie damit behandeln?**

Die hierzulande häufigste Herzrhythmusstörung, die Beschwerden verursacht, ist das Vorhofflimmern.

Durch eine individuelle Kombination von medikamentöser und interventioneller Therapie – zum Beispiel einer bestimmten Katheterablation, der Pulmonalvenenisolation – kann eine erhebliche Verbesserung der Symptome und sogar Beschwerdefreiheit erreicht werden.

Eine Katheterablation hilft auch oft sehr gut bei verschiedenen Formen von Herzrasen ansonsten gesunder Menschen. Diese Arten von Herzrasen werden durch angeborene Normvarianten am elektrischen Leitungssystem des Herzens begünstigt.

Auch Patienten mit einer Herzschwäche profitieren von elektrophysiologischen Maßnahmen. Ist beispielsweise die elektrische Aktivierung des Herzmuskels gestört, kann sich die Herzmuskulatur nicht mehr gleichmäßig zusammenziehen. Diese Form der Herzschwäche können wir durch eine spezielle Herzschrittmachertherapie, die kardiale Resynchronisationstherapie, wesentlich verbessern.

Ein weiteres Behandlungsziel bei Patienten mit Herzinsuffizienz ist es, den plötzlichen Herztod zu vermeiden, der durch bösartige, schnelle (tachykarde) Rhythmusstörungen eintreten kann. Bestimmten Risikopatienten können wir durch die vorsorgliche Implantation eines Defibrillators das Leben retten.

**Sind für die Behandlung spezielle Geräte und eine besondere Technik notwendig?**

Die kardiale Elektrophysiologie ist ohne moderne Technik nicht vorstellbar. Geräte wie Herzschrittmacher und Defibrillatoren sind oft sehr kompliziert und haben vielfältige Programmiermöglichkeiten. Bei der Implantation von Systemen zur kardialen Resynchronisationstherapie setzen wir aufwendiges Spezialmaterial ein.

Kathetergestützte Verödungen von Herzrhythmusstörungen sind nur in einem eigens eingerichteten Herzkatheterlabor möglich, das unter anderem über einen elektrophysiologischen Herzkathetermessplatz, einen Ablationsgenerator und einen Stimulator verfügt. Wichtig ist außerdem ein elektroanatomisches Rekonstruktionssystem, das eine dreidimensionale Karte des Herzens erstellt, in der wir ohne Röntgenstrahlung den Ablationskatheter millimetergenau bewegen können. All diese Geräte müssen sorgfältig aufeinander abgestimmt sein.

**Einige Geräte haben wir im Vinzenzkrankenhaus Ende 2018 neu gekauft. Wie lernen die Kollegen, sie zu bedienen?**

Das Vinzenz verfügte bereits über einen sehr guten elektrophysiologischen Messplatz. Neu erworben haben wir ein Gerät für Kälteballonablationen bei Vorhofflimmern sowie das elektroanatomische

Rekonstruktionssystem. Dafür gab es Schulungen der Mitarbeiter. Die ersten Untersuchungen haben wir mit den Kollegen der Herstellerfirmen gemeinsam gemacht. Insgesamt sind die Untersuchungen sehr kompliziert – und es gibt viele unterschiedliche Varianten. Ich freue mich sehr über die Motivation und Begeisterung, Neues zu lernen, welche insbesondere die Kollegen der Pflege aus dem Herzkatheterlabor mitbringen. Elektrophysiologie ist immer Teamarbeit!

**„Elektrophysiologie ist immer Teamarbeit!“**

Dr. Thorben König

**Was begeistert Sie persönlich besonders an Ihrem Fachgebiet?**

Schon im Studium begeisterte mich Kardiologie. Ich schrieb eine kardiologische Doktorarbeit in der elektrophysiologischen Arbeitsgruppe der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH), und meine Begeisterung für dieses Fachgebiet wuchs stetig – was sich bis heute nicht geändert

hat. Dann wurde ich Assistenzarzt in der Klinik für Kardiologie und erhielt eine umfassende elektrophysiologische Ausbildung, 2017 wurde ich elektrophysiologischer Oberarzt an der MHH.

An der Elektrophysiologie begeistere ich mich die Kombination von Technik und klinischer Medizin: Die Möglichkeit, durch modernste Technik Prognose und Symptomatik kardiologischer Patienten zu verbessern.

**Ist es für Patienten schwer zu verstehen, was der Behandlungsplan vorsieht? Welche Fragen hören Sie häufig?**

Tatsächlich sind einige therapeutische Abwägungen und Beschreibungen des Untersuchungsablaufes komplex und können nicht von allen Patienten verstanden werden. Das ist aber auch gar nicht erforderlich. Es ist Aufgabe des Arztes, eine Therapieempfehlung zu geben und sie dem Patienten individuell bestmöglich zu erläutern, damit dieser eine möglichst fundierte Entscheidung treffen kann. Hier unterscheidet sich das Vorgehen in der Elektrophysiologie nicht grundsätzlich von anderen medizinischen Fächern. ♦

Gemeinsam: Oberarzt Dr. Thorben König im Austausch mit Chefarzt Dr. Christian Zellerhof



Fotos: Jörg Kyas





# Wir sind dann mal weg!

Berufliche Erlebnisse verarbeiten, Abstand gewinnen, neue Perspektiven einnehmen – mit diesen Zielen bietet das Vinzenzkrankenhaus seinen Mitarbeitern neben fachlichen auch **SPIRITUELLE FORTBILDUNGEN**. Seelsorger Torsten Algermissen berichtet vom Pilgern.

**N**a, geht ihr wieder wandern?“, frotzelt ein Kollege freundlich. Seit Hape Kerkelings Buch und Film kennen viele den Weg nach Santiago de Compostela. Nun sind wir nur einen Tag lang unterwegs, aber wesentliche Erfahrungen des Pilgerns begleiten auch uns.

Am 22. Mai 2019 machen wir uns in der Heilig-Kreuz-Kirche in Hildesheim auf, um einen vierzehn Kilometer langen Weg durch Stadt, Wald und Feldmark zur Kreuzkapelle in Ottbergen zu gehen.

„Seht, da ist der Mensch!“ „Ecce homo – seht, da ist der Mensch!“ ist unser Leitthema. Mit diesen Worten präsentiert Pilatus den gezeißelten und mit einer Dornenkrone verspotteten Jesus. Mit dem leidenden Jesus haben sich viele Menschen in ihrem eigenen Leid verbunden und verbinden sich noch heute. In der Gestalt des Leidenden finden sie Trost.

Foto Jörg Kyas

„Seht, da ist der Mensch!“ ist für uns auch Impuls, auf den Menschen grundsätzlich zu schauen. Er ist nicht nur gesund, kräftig und glücklich, zu ihm gehört auch Leid. Ein wesentlicher Impuls besteht im Sehen. Seht die Menschen, die euch begegnen. Seht die Bilder auf dem Denkmal für die zerstörte Synagoge. Seht, was der Mensch dem Menschen antun kann. Seht die Menschen, wie sie wohnen und arbeiten. Seht die Menschen, die eine Autobahn bauen und deren Autos Lärm verursachen.

**Im Schweigen entsteht Neues**  
Schweigen ist erlaubt, erwünscht und auf einer längeren Strecke vorgesehen. Gemeinsam zu schweigen ist nicht einfach, kommt doch das Gefühl durch, dass es unhöflich sei, neben dem anderen zu gehen, ohne sich zu unterhalten. Nur im Schweigen kann aber Neues entstehen. So gibt es Zeiten der Stille und inneren Einkehr.

Pilgern ist mit Gehen verbunden. Eine lange Strecke zu Fuß zu bewältigen ist eine Herausforderung. Auf den letzten Kilometern spüren einige ihre Grenzen. Aber es gibt kein Zurück – wie im Leben. Auf der letzten Etappe gibt es ein Holzkreuz als Handschmeichler. In schwer zu bewältigenden Situationen kann es guttun, sich an diesem Kreuz festzuhalten und zu spüren, dass es im Leiden eine Verbindung zu Gott und anderen Menschen geben kann.

**Der Weg nach innen**  
Der Weg beim Pilgern führt aber nicht nur zum angegebenen Ziel. Der Weg führt auch nach innen. Einige Teilnehmer sagen: „Je weiter ich gehe, desto mehr komme ich zu mir selbst.“ Damit ist ein wesentliches Ziel dieses Tages erreicht.

Am Kreuzberg in Ottbergen tragen alle ein Teelicht den Berg hinauf. Jeder kann mit diesem Licht etwas verbinden, das im Augenblick wichtig ist. In einer Zeremonie zünden wir die Teelichter vor dem Altar der Kapelle, in der ein Partikel des Kreuzes Christi verehrt wird, an.

Ein gemeinsamer Pilgertag dient ferner dazu, Mitarbeiter unterschiedlicher Bereiche miteinander in Kontakt zu bringen. Das gelingt in Gesprächen, Pausen und gemeinsamem Erleben. Kaffee und Erdbeerkuchen stärken zum Abschluss die matten Pilger.

Dieser Pilgerweg ist ein wichtiger Teil theologisch-spirituelle Fortbildung im Vinzenzkrankenhaus. Er bietet die Chance, Gott und die Welt, die Arbeit, die Kranken, die Kollegen, die Familie und das eigene Leben aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und den Horizont zu weiten. ♦



Innere Einkehr:  
Station auf dem Kreuzweg in Ottbergen



# Krankenpflege entsteht im 16. Jahrhundert

Fachkräftemangel, Pflegeuntergrenzen und Roboter als Lösung – diese Themen werden 2019 diskutiert. Wie sah die Arbeit in der Pflege aber zu **ZEITEN VINZENZ VON PAULS** aus?

**Ü**berall Krieg. Das 16. Jahrhundert war geprägt von innereuropäischen Konflikten. Gleichzeitig teilte die Reformation Deutschland und Europa in evangelisch-lutherisch und katholisch. Neue Konflikte entstanden. Klöster wurden säkularisiert, ihre Krankenpflege fiel weg und wurde durch Lohnarbeit ersetzt.

**Zeit der Erfinder und Entdecker**  
Es war die Zeit der Universitäten und der Entdecker. Die Medizin machte Fortschritte und gewann viele Erkenntnisse über den menschlichen Körper. Es war ein Jahrhundert des Umbruchs, in dem sich neue Orden gründeten. Alte Systeme funktionierten nicht mehr und mussten sich an der Wirklichkeit neu ausrichten. Kriege führten in der Bevölkerung zu Armut und Krankheit.

**Neue Pflegeorden entstehen**  
Um die Not zu lindern, entstanden die Pflegeorden. Dazu gehörten die Gemeinschaften der Barmherzigen Schwestern und der Töchter

der Christlichen Liebe, heute auch Vincentinerinnen genannt, gegründet von Vinzenz von Paul (1581 bis 1660) und Louise de Marillac. Es organisierten sich Krankenpflegegemeinschaften, in denen junge

*„Gott schickte uns Schmerzen und Kümernisse, um unsere Geduld zu üben und uns zu lehren, mit den Bedrängnissen anderer Mitleid zu haben.“*

Vinzenz von Paul

Frauen gemeinsam lebten und neben dem Lesen und Schreiben pflegerische Aktivitäten lernten. Sie wurden in Hospitälern eingesetzt und arbeiteten nach Anweisung von Ärzten in Krankenhäusern. Ihre Arbeit war eine Antwort auf das Leid, das diese Zeit prägte. Ein Zitat von Vinzenz von Paul

zeigt den christlichen Gedanken: „Gott schickte uns Schmerzen und Kümernisse, um unsere Geduld zu üben und uns zu lehren, mit den Bedrängnissen anderer Mitleid zu haben.“

**Zentrale Krankenversorgung**  
Spitäler entstanden zuerst in wirtschaftlichen Zentren wie Köln, Regensburg oder Lübeck. Hier wurden Menschen gepflegt, die sonst keine Versorgung hatten. Finanziert wurde die Pflege mittels Stiftungen, allerdings war der Andrang so groß, dass der Aufenthalt kostenpflichtig wurde. Das führte zu Umwandlungen in Pfründneranstalten.

Nachdem zunächst meist Laien die Pflege übernahmen und für medizinische Eingriffe Bader hinzugezogen wurden, ist im 16. Jahrhundert eine Verbesserung der medizinischen Versorgung erkennbar. Die Pflegeorden professionalisierten ihre Arbeit, und die Entwicklung der Medizin an den Universitäten trug dazu bei, dass Krankenhäuser in größeren Städten entstanden und eine zentrale Versorgung der Menschen möglich wurde. ♦



Foto Adobe Stock



# Sommerzeit ist Draußenzeit

Sommerzeit ist Lebenszeit, die wir am besten im Freien genießen. Warum, das beschreibt unser Direktor Dr. Matthias Fenski in seinem **LOB AUF DIE NATUR.**



**D**er Sommer ist die schönste Jahreszeit“, sagt mir die Kollegin und empfiehlt die frisch gepflückten Kirschen. Der Sommer schmeckt nach Erdbeeren, Wassermelone und italienischem Eis aus der Wafel. Sommerzeit ist Draußenzeit. Es tönt nach Vogelgezwitscher. Es riecht nach Meer oder Wald, nach Sonnenmilch oder Lagerfeuer. Regen auf der Haut ist bei Hitze viel schöner als im November.

Vor Kurzem haben meine Familie und ich an der Nordsee an einer geführten Wattwanderung teilgenommen: Ebbe, Schlick und Muscheln satt. Die Kinder haben mutig einen dicken Wattwurm und eine stattliche Strandkrabbe gestreichelt. Mit dabei war ein schwerstkranker Junge aus einem Kinderhospiz, der in einer Art Liegendrollstuhl mit breiten Kunststoffreifen geschoben wur-

de, um nicht im Watt stecken zu bleiben. Seine Angehörigen und er haben die Zeit sichtlich genossen.

### Der Garten des Vinzenz

Woran liegt es, dass wir uns nach Naturerlebnissen sehnen, dass sie uns entspannen und berühren, ja glücklich machen können? Vielleicht, weil wir uns in der Natur als Teil eines großen Ganzen fühlen. Weil wir uns zugehörig fühlen. In diesem Sinn verstehe ich auch das Wort von Bernhard von Clairvaux, dem großen Abt und Mystiker des Mittelalters: „Glaube mir, ich habe es erfahren, du wirst ein Mehreres in den Wäldern finden als in den Büchern; Bäume und Steine werden dich lehren, was kein Lehrmeister dir zu hören gibt.“ Vielleicht finde ich mich und meinen Platz in der Welt besser, wenn ich in der Natur erlebe. Vielleicht entdecke ich, warum Natur auch Schöpfung genannt wird.

Natur wirkt heilend und gesundheitsfördernd. Auch deshalb bin ich heilfroh über den Garten des Vinzenzkrankenhauses, der fast ein Park ist. Die meisten Patientenzimmer sind nach Süden

*„Es riecht nach Meer oder Wald, nach Sonnenmilch oder Lagerfeuer.“*

Dr. Matthias Fenski

ausgerichtet, im Sommer schaut man auf sattes Grün. Alle, die gehen können, lädt der Garten zum Spazieren und Verweilen ein, zum Entdecken und Staunen, zum Entspannen und Finden. ♦

## Denksport

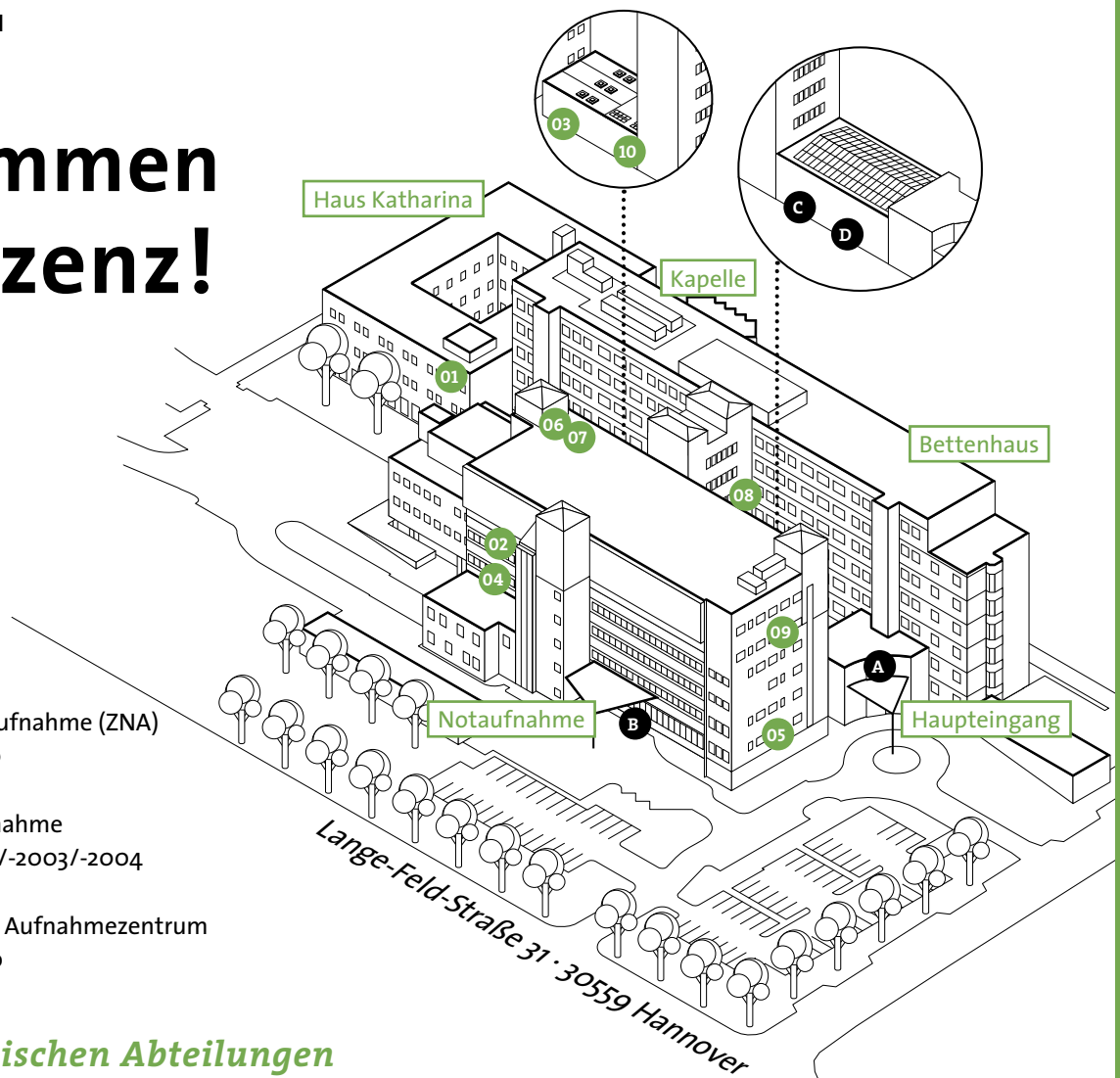
NOTVSSII :8uns0T

vulkan. Gesteins-schmelz-fluss	an-schaulich	eine Blume; ein Gewürz	Fremd-wort-teil: fern	Kunst-stil aus Frank-reich	TV- oder Radio-sprecher	Spalte, Riss im Gestein	Anhan-ger einer Welt-religion	Form des Sauer-stoffs	Gefaß mit Henkel	Senke im Gelände
an Gewicht verlieren					Gültig-keits-dauer b. Krediten					
reichlich			6	voll-ende-te Ent-wick-lung	Klang (eng-lisch)			Vorsilbe: unter-halb (lat.)		Asiat, Kau-kasier
						Fluss zum Weißen Meer	nicht öfter			
Tänzerin	Verkehrsmittel		Kos-metik-artikel: Salbe		Ost-germane			Beste, Siegerin	Teil-strecke	baum-lose Kälte-steppe
							Vortrag; Abhand-lung			5
abordnen: auf einen anderen übertragen		Griechen		Feld- und Wiesen-tier	Amts-, Ge-schäfts-bereich				suddt.: Scheune, kleines Gebäude	
Rosen-gewächs, Schwarz-dorn			1		auch, des-gleichen	eine Zahl	ugs.: ver-schwen-derisch umgehen			
		nicht sauer, bitter, salzig	einen Trans-porter leeren					Tabak-gift		fried-licher Zustand
Sand-, Schnee-anhäu-fung	er-lauben, dulden					Idee, Einfall	un-gerade (beim Roulette)			
					Stutzer, Mode-narr			Samml-ung altnord. Dichtung		
schwächer, matter werden	Ab-schieds-gruß	Metall-strang, -faden		unen-tgeltlicher Lotterien-schein				7	eine Euro-päerin	landwirt-schaft-liches Gerät
Turn-übung			3			Gebie-terin	Gürtel-linie, Leibes-mitte			
				Schloch des Auges	See-manns-ruf			Auf-sehen, Skandal	engl. Schrift-steller (Roald)	
ver-schieden	Zirkus-nummer	Konsu-ment von Nahrung		Wagen-bespan-nung			Miss-gunst			trübe, ange-laufen (Fenster)
asiati-sche Gast-stätte					4	ver-zeihen	Soldat, Legionär	Junge, Bub		
				österr. Schrift-stellerin (Elfriede)	Groß-buch-slabe				franz. Schau-spieler (Alain)	Metall-, Stein-schnei-der
obere, vordere Seite des Rumpfes	Manu-skript-prüfer	Art der Swing-musik; ein Tanz				persön-liches Fürwort		der Aris-tokratie ange-hörig		
Schub-stange (Ma-schine)					Apfel-sorte				eine der Museen	
		Arbeits-entgelt			Stadt in Palasti-na		Nadel-baum	altro-mische Monats-tage	Sagen-königin von Sparta	
Land-streit-kräfte		Ruhe-mobel-stück	2			Heraus-geber				weib-liches Haustier
				abwärts gerichte-ter Luft-strom				8	Sinnes-organ	
Volk, polit. Gemein-schaft		Über-stürzung, Eile				abge-grenzter Teil des Gartens			dickes Seil	
poetisch: Getränk				auf Reede liegen (Schiff)					Spazier-fahrt, Ausflug	

Lösungswort: 1 2 3 4 5 6 7 8

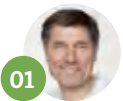


# Willkommen im Vinzenz!



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

## Unsere medizinischen Abteilungen



01 Allgemein- und Viszeralchirurgie  
**Chefarzt Peter Petersen**  
Sekretariat: 0511 950-2301/-2302



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



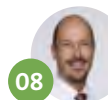
05 Innere Medizin, Kardiologie, Intensiv-,  
Rettungsmedizin, Kardiologie und Pneumologie  
**Chefarzt Dr. med. Christian Zellerhoff**  
Sekretariat: 0511 950-2104



06 Urologie  
**Chefarzt Dr. Martin Burmester**  
Sekretariat: 0511 950-2351



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



08 Radiologie  
**Chefarzt PD Dr. Thomas M. Bernhardt**  
Sekretariat: 0511 950-2150



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



Anästhesie und Intensivmedizin  
**Chefarzt Dr. Ulrich Katt**



10 Physiotherapie  
**Leitung Frauke Altmeyer**  
0511 950-2065