

Isoliert

Der persönliche Bericht
eines Corona-Patienten

Überliefert

Unsere Betriebsärztin über
Mythen der Medizin

Gefestigt

Sechs Übungen für einen
starken Beckenboden

Herbst 2020

Notaufnahme

Unvorhersehbar

Pfleger Dominik Möhring hat
einen Alltag voller Notfälle





Lieber Leser,

Corona bedeutet, dass nichts ist, wie es war, und wir nicht wissen, wie es wird. Das gesamte Leben hat sich verändert, und der Alltag fordert oft nicht immer rational nachvollziehbare Verhaltensmaßnahmen.

Dies gilt auch für uns im Vinzenzkrankenhaus. Zum Beispiel musste die zentrale Notaufnahme, diesmal unsere Titelgeschichte, als erste Anlaufstelle nahezu sämtliche Abläufe verändern. Oft mussten schwer einschätzbare Situationen gemeistert und eine Balance in der Kommunikation nach innen und außen gefunden werden. Viele Menschen sind unsicher und voller Sorge. Wie Corona das Leben eines einzelnen und seiner Familie verändern kann, lesen Sie im persönlichen Erfahrungsbericht von einem unserer ersten Corona-Patienten.

Bei allen Herausforderungen und Nöten lernen wir unter Corona, Geduld und Verständnis zu haben sowie zu erkennen, dass wir die Situation nur gemeinsam meistern und dass wir nicht alles beeinflussen können.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit **DAS VINZENZ**, das jetzt schon in der sechsten Ausgabe vorliegt.

Es grüßt Sie herzlich Ihr

DR. JENS ALBRECHT
Ärztlicher Direktor



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

Dr. theol. Matthias Fenski, Dr. Susanne Hermann, Vanessa Javadi, Dr. Michael Jonas, Stefan Luther, Claudia Meyer, Ulrike Wiedemann

Fotos

Lisa Marie Eisfeld, Jörg Kyas, Roman Pawlowski, Adobe Stock, Pixabay

Koordination und Realisierung

publish! Medienkonzepte GmbH

Druck

Druckerei Mantow GmbH

Abonnement

unternehmenskommunikation
@vinzenzkrankenhaus.de

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



6



KRANKENHAUSLEBEN

4

Kurz & knapp

Hilfe für Libyer · Zahl · Konzert im Park · Geschäftsführer hospitiert

6

Ein Krankenhaus funktioniert nur mit...

Die beiden treuen Seelen der Poststelle stellen sich vor

PFLEGE IM FOKUS

8

Pandemie

Corona-Patient Stefan Luther über seine Zeit im Vinzenz

10

Notaufnahme

Wir begleiten Pfleger Dominik Möhring in unserer ZNA



GESUNDHEIT + FITNESS

12

Medizinmythen

Männerschnupfen und Co.: Unsere Betriebsärztin klärt auf

14

Bewegung

Starke Mitte: Kleine Übungen für einen festen Beckenboden

16

Hausmittel

Alte Kulturpflanze: Wie die Zwiebel medizinisch wirken kann

17

Herbstrezept

Unser Chefkoch verrät: Hähnchen mit Gerste, Apfel und Pesto

MEDIZIN IM FOKUS

18

Scheidender Chefarzt

Peter Petersen ist ausdauernd – auf dem Rad und im OP

20

Altersmedizin

Die neue Geriatrie des Vinzenz sieht den ganzen Menschen

GEDANKENAUSTAUSCH

22

Geistliches

Tröstender Draht – Telefonseelsorge zu Beginn der Pandemie

24

Historisches

Eine kurze Geschichte der Kindersterblichkeit in Deutschland

26

Philosophisches

Die Kolumne unseres theologischen Direktors: Menschenwürde

UNTERHALTUNG

27

Denksport

ÜBERSICHT

28

Das Vinzenz

10



8



29.000

Büroklammern nutzen wir im Vinzenz pro Jahr – und sorgen auch in der Verwaltung für einen guten Zusammenhalt!

Unser DIREKTORIUM hospitiert

Eine Idee aus unserer Projekt- und Ideenbörse im Jahr 2019 wird Realität: Das Direktorium darf regelmäßig in fachfremden Bereichen hospitieren, um detailliert auch Aufgaben im Haus jenseits der eigenen kennenzulernen. Den Anfang machte unser Geschäftsführer Karsten Bepler in der Küche – und zeigte ganzen Einsatz. ♦



STARORGANIST spielt im Park

Organist Cameron Carpenter fährt im Lkw über die Feuerwehrezufahrt auf das Gelände des Vinzenzkrankenhauses. In kurzer Zeit baut sein Team eine mobile Orgelbühne auf. Mitarbeitende der Klinik öffnen Fenster der Patientenzimmer, Menschen verteilen sich im großzügigen Krankenhauspark. Was dann passiert, ist einmalig: Auf einer digitalen Orgel, auf der Ladefläche des Lkw installiert, spielt Cameron Carpenter Werke von Johann Sebastian Bach. Lautsprecher tragen seine Musik hinauf bis in den fünften Stock.

Carpenter wollte im März seine Welttournee durch große Konzerthäuser starten. Dann kam Corona. Kurz entschlossen spielte er in seinem Wohnort Berlin vor Seniorenheimen und Krankenhäusern. Dank der Bürgerstiftung Hannover kamen jetzt auch Menschen im Vinzenz in den Genuss.

„Was ich als Musiker in dieser Zeit tun kann, ist, für Menschen zu spielen. Ich spüre in Bach viele Elemente der Natur und des Kosmos. Seine Musik im Park des Vinzenz zu spielen genieße ich sehr.“ ♦



Besonderes TEAMWORK

Jeder Patient liegt uns am Herzen. Dennoch gibt es diejenigen, die uns besonders bewegen. So wie der junge Libyer Mohammed, der im Februar zu uns ins Krankenhaus kam. Durch Bomben schwer verletzt und querschnittsgelähmt, sollte er im International Neuroscience Institute (INI) behandelt werden. Bevor es dazu kam, wurde er fiebernd im Clementinenhaus eingeliefert.

Da dort urologische Probleme festgestellt wurden, hat man ihn ins Vinzenzkrankenhaus verlegt. Claudia Meyer, hier verantwortlich für das Wundmanagement: „Der Patient wurde sofort notoperiert, er hatte lebensbedrohliche Wunden im Urogenitalbereich.“ Mohammed konnte wegen multiresistenter Keime nicht mit Antibiotika behandelt werden. Ein Team aus Hygiene, Wundmanagement, Sozialdienst, Pflege der Station 9 und Ärzteschaft hat ihn dennoch stabilisiert.

Auch die Kollegen der Verwaltung widmeten sich diesem Patienten intensiv: Mohammed hat keine Krankenversicherung. Kosten für Operationen und Versorgung stiegen täglich.

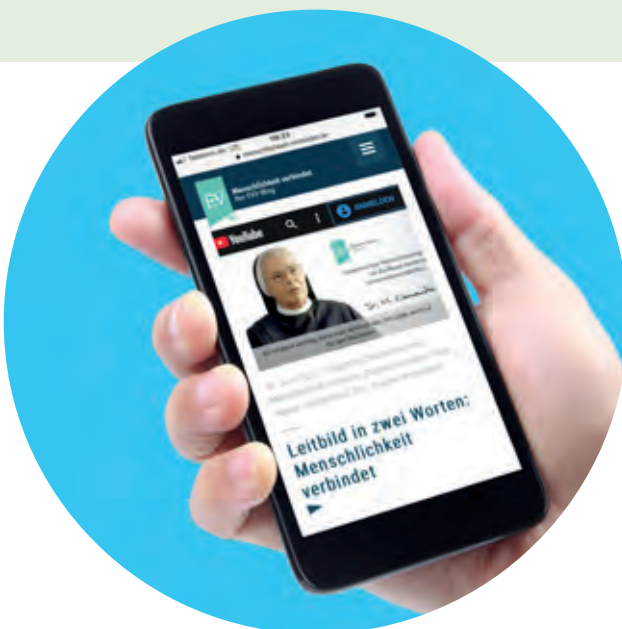
Unumgänglich, auch um andere Patienten zu schützen, war eine Eins-zu-eins-Betreuung. Das heißt: acht Stunden am Tag dieselbe Pflegekraft, 24-Stunden-Versorgung in einem Dreischicht-

system. Aufwendige Wundversorgungen sowie eine plastische Operation waren unabdingbar. Hierfür hatte das Vinzenz einen plastischen Chirurgen aus dem Friederikenstift gewonnen, der zur OP ins Haus kam.

Die Verwaltung nahm, parallel zur Behandlung, mit der libyschen Botschaft Kontakt auf, um die Finanzierung zu klären. Nach 71 Tagen gab es Grund zur Freude: Mohammed hatte sich so weit erholt, dass er entlassen werden konnte. Die Botschaft hat alle Kosten übernommen und das Geld überwiesen. ♦



Foto Lisa Marie Eisfeld



MENSCHLICHKEIT verbindet

Das Vinzenz ist als starkes, selbstständiges Krankenhaus gleichzeitig Teil einer großen Gemeinschaft, dem Elisabeth Vinzenz Verbund (EVV). Im EVV arbeiten 9.500 Menschen deutschlandweit. Über die Vielfalt der Krankenhäuser an ganz unterschiedlichen Standorten bloggt der Verbund unter www.menschlichkeit-verbundet.de ♦

Ein Krankenhaus funktioniert nur mit ...

Poststelle



Wohlsortiert: Oliver Krämer (links) und Matthias Bergmann sind ein eingespieltes Team

Man kommt viel rum

Oliver Krämer und Matthias Bergmann arbeiten seit einem Vierteljahrhundert gemeinsam in der **POSTSTELLE** – ein Doppelinterview.

Wer an ein Krankenhaus denkt, hat meist Bilder von Sanitätern, Ärzten oder Pflegekräften im Sinn. Doch es gibt weitere wichtige Positionen im großen Betrieb einer Klinik.

Menschen, die sich um Organisation und Verwaltung kümmern, um die Reinigung, die Technik, das Essen, die Betten – sie sind tragende Säulen: In dieser Herbstausgabe stehen Oliver Krämer und Matthias Bergmann aus unserer Poststelle Rede und Antwort.

Herr Krämer, Herr Bergmann, beim Wort „Poststelle“ kommt einem als Erstes die Arbeit mit Briefen in den Sinn. Aber Ihre Aufgaben umfassen weitaus mehr?
Oliver Krämer: Ja, das stimmt! Natürlich sind wir für die Briefpost im Vinzenz zuständig, wie der

Name Poststelle suggeriert. Aber es gibt mehr: Wir digitalisieren alle Patientenakten, denn wir müssen sie gemäß gesetzlicher Regelungen dreißig Jahre lang aufbewahren. Das macht einen großen Teil unserer täglichen Arbeit aus. Außerdem übernehmen wir die Vertretung am Empfang im Vinzenz, wenn unsere Pförtner Pause machen oder im Urlaub sind.

Wie lange sind Sie schon bei uns im Haus?

Matthias Bergmann: Wir sind beide bereits seit 25 Jahren hier. Herr Krämer hat ein halbes Jahr nach mir angefangen. Wir waren von Anfang an für die Poststelle verantwortlich und haben da eine Menge Veränderung miterlebt. Denken Sie an die Zeit vor der umfassenden Digitalisierung. Da mussten wir Patientenakten noch an unser externes Archiv schicken, da wir in unserem Haus nicht über ausreichend Archivflächen verfügen. Die Umstellung auf das digitalisierte Archiv war für uns eine große, intensive Aufgabe, die uns letztendlich aber die Arbeit erleichtert hat.

Was erleben Sie als besonders bereichernd und positiv bei Ihrer Arbeit?

Oliver Krämer: Ganz klar den vielen Kontakt mit anderen Mitarbeitern im Vinzenz! Man kommt sehr viel rum, wenn Post eingeht, verteilt wird oder Fragen zu Patientenakten geklärt werden müssen. Eigentlich gibt es keinen Bereich, mit dem wir nicht schon in Berührung gekommen sind – das ist auch nach all den Jahren spannend.

Was hat sich durch die Corona-Pandemie für Sie verändert?

Matthias Bergmann: Zwischenzeitlich war es etwas ruhiger als üblich, da ja die elektiven, also nicht dringend notwendigen, OPs



Routiniert: Matthias Bergmann digitalisiert eine Patientenakte

vorübergehend nicht durchgeführt wurden. Es kam aber deutlich mehr Post für Patienten als sonst. Angehörige haben viel mehr Karten und Briefe geschrieben, weil ja keine Besuche erlaubt waren. Viele Enkel haben für ihre Großeltern gemalt und gebastelt. Das war ganz rührend zu sehen.

Wie viele Postfächer verwalten Sie? Wie viele Briefe wandern durch Ihre Hände?

Oliver Krämer: Wir verwalten aktuell 88 Postfächer. Natürlich bekommen einige Personen im Haus mehr Post oder versenden mehr Briefe als andere. Im Schnitt sind es pro Tag etwa dreihundert Briefe. Dazu

kommen dann noch eingehende Patientenakten.

Die Frage stellen wir am Ende jedes Artikels dieser Rubrik: Ein Krankenhaus funktioniert nur mit der Poststelle, weil...

Matthias Bergmann: ... sie für die gesamte Offlinekommunikation verantwortlich ist! Auch in Zeiten der Digitalisierung fallen in einem Krankenhaus viele Akten und Briefverkehr an. Kommt bei uns etwas zu spät, fälschlich oder gar nicht an, kann das wirklich zu Problemen führen. Die Poststelle trägt große Verantwortung, der wir jeden Tag gern nachkommen! ♦

Der Pfleger hielt meine Hand

Stefan Luther, einer der ersten **CORONA-PATIENTEN** im Vinzenz, über seine schwere Erkrankung – und die Bratwurst der Krankenhausküche.

Ihr Test ist positiv“, teilte mir das Labor Mitte März mit. Der Schock über diese Nachricht saß tief, und dennoch ging ich davon aus, dass ich meine Covid-19-Infektion zu Hause auskurieren könnte. Fieber und Gliederschmerzen sollte ich wohl mit bewährten Hausmitteln beikommen können, so glaubte ich. Doch weit gefehlt! Nach fünf Tagen im heimischen Bett war mir klar, dass ich in einer Klinik besser aufgehoben war.

„Ich fühlte mich sehr gut betreut – menschlich wie medizinisch.“

Stefan Luther

Das Vinzenzkrankenhaus war mir in sehr guter Erinnerung, schließlich hatte ich dort vor zehn Jahren mit der Behandlung einer Lungenentzündung ausgezeichnete Erfahrungen gemacht. Ich wusste also, dass mich eine sehr engagierte und menschliche Pflege erwartete. Dies war mir wichtig.

Künstliches Koma und Quarantäne

Auf der Normalstation angekommen, ging alles seinen routinieren Weg. Ich war guter Dinge und glaubte, nach einer Woche wieder nach Hause zu kommen. Doch wieder kam es anders. Drei Tage nach meiner Einlieferung berichtete ich morgens meiner Frau noch per Whatsapp stolz von meiner selbstständigen Morgentoilette. Aber bereits am Nachmittag verschlechterte sich mein körperlicher Gesamtzustand derartig, dass ich auf die Intensivstation verlegt und umgehend in ein künstliches Koma versetzt wurde.

Für mich war dies der angenehmste Teil meines Aufenthaltes,

schließlich bekam ich nichts mit von dem, was mit mir geschah: künstliche Beatmung mit Bauchlage, massiver Medikamenteneinsatz – das ganze Intensivprogramm. Und Behandlungserfolge waren auch nicht immer gleich zu sehen. Meine Frau durchlebte eine schlimme Zeit. Sie selbst war auch infiziert und stand unter häuslicher Quarantäne. Daher war meine Frau angewiesen auf die Kommunikation mit den Ärzten, die sie in täglichen Telefonaten über meinen Gesundheitszustand informierten.

Sehr geschwächt

Nach zwölf Tagen wurde ich aus dem künstlichen Koma geholt und verblieb noch eine knappe Woche zur Beobachtung auf der Intensivstation. Nicht nur zehn Kilo Gewichtsverlust hatten meinen Körper geschwächt. Ich konnte kaum mehr die Bettdecke anheben. Das erste Aufstehen aus dem Bett mit der Physiotherapeutin fiel mir unfassbar schwer.

Psychisch haben mich die Isolation sowie die notwendigen Atemübungen sehr belastet. Ich lag in einem Einzelzimmer, und in den ersten Tagen hatte ich wegen des Besuchsverbotes keinerlei Kontakt zu meiner Familie. Da halfen die Gespräche mit den Pflegekräften und später die Videokonferenzen mit meiner Frau und meinen Söhnen.

Hand halten

Aber auch die mehrmals täglich dreißig Minuten unter einer beschlagenen Atemmaske, die das gesamte Gesichtsfeld bedeckte, konnte ich nur schwer ertragen. Hierbei werde ich ganz besonders die Zuwendung eines Pflegers nicht vergessen. Anfangs blieb er während der notwendigen Atemübungen neben meinem Bett stehen und



Voller Zuversicht: Nach fünf Wochen intensiver Versorgung kann Stefan Luther das Vinzenz verlassen

hielt meine Hand. Dies half mir so sehr, dass ich später auch ohne seine Unterstützung zurechtkam.

Nach insgesamt fünf Wochen konnte ich das Vinzenzkrankenhaus wieder verlassen. Viele positive Eindrücke sind bei mir verblieben. Ich fühlte mich sehr gut betreut – menschlich wie medizinisch. Und ein dickes Lob geht in Richtung Küche. Das Essen war abwechslungsreich und schmackhaft. Und die Bratwurst aus dem Vinzenz würde es sogar auf meinen Grill schaffen, wenn ich sie käuflich erwerben könnte. ♦



Spontan reagieren

Für Pflegende der **NOTAUFNAHME** zählt Ruhe, Struktur – und gute Teamarbeit.

Dominik Möhring ist heute in der zentralen Notaufnahme (ZNA) als Springer und Flurmanager eingeteilt. „Ich schaue, wo ich unterstützen kann. Das kann am Tresen oder in einem der Behandlungszimmer sein. Gleichzeitig behalte ich im Blick, wo ich organisatorisch helfen kann“, sagt er. Gerade ist es ruhig in der Notaufnahme, nur drei Behandlungszimmer sind belegt.

Das Unvorhersehbare ist eine der größten Herausforderungen für das Team der ZNA. Sind in einem Moment drei Patienten da, sind es

zwanzig Minuten später schon 24. Das macht die Personalplanung sehr schwierig. Das Team muss spontan auf alles reagieren.

Aufgrund der Pandemie dürfen derzeit keine Angehörigen in die Notaufnahme. Wer als Notfall kommt und nicht im Rettungswagen gebracht wird, klingelt am Eingang. Über eine Videosprechanlage klären Pflegekräfte, worum es geht. Danach erfolgt die Aufnahme am Tresen.

Pflegequartett

Das Pflegeteam besteht aus vier Mitarbeitenden, die Zimmer und

Aufnahme untereinander aufteilen. Weil es am Tresen gerade ruhig ist, schaut Dominik Möhring nach einem Patienten, der bereits untersucht wird, unterstützt beim Blutabnehmen und beim EKG. Er vermittelt Ruhe, fragt nach Schmerzen und erklärt weitere Schritte.

Dominik Möhring hat nach seiner Ausbildung zum Krankenpfleger in der Anästhesie gearbeitet. Über eine Zeitarbeitsfirma kam er ins Vinzenz und blieb. „Mir liegt die Arbeit der Notaufnahme mehr als die auf Station, wo es mehr Routinen gibt. Hier kommen viele verschiedene Fälle aller Fachrich-



tungen zusammen. Ich mag, wenn was los ist und alles ineinandergreift, Pflegende und Ärzteschaft, Radiologie und Empfang. Dafür braucht es eine gute Teamzusammenstellung und gute Strukturen. Dann macht es richtig Spaß.“ Über 22.000 Patienten versorgt die Vinzenz-Notaufnahme jedes Jahr.

„Es geht immer darum, alle Patienten so gut und schnell wie möglich zu versorgen.“

Dominik Möhring

Jetzt klingelt es am Eingang. Eine Patientin wurde vom Hausarzt geschickt. Dominik Möhring nimmt ihr Blut ab und bespricht mit ihr, wie es weitergeht. Er ist

besonnen, routiniert und kreiert eine entspannte Atmosphäre.

Danach braucht eine Kollegin Hilfe. Per Rettungswagen wurde ein Patient in die Unfallchirurgie gebracht. Beim Umlagern helfen alle: zwei Rettungssanitäterinnen, eine Pflegerin und Dominik Möhring. Sofort übernimmt er mit seiner Kollegin die Erstversorgung und informiert die Fachabteilung.

Zertifizierte ZNA

Derzeit macht Dominik Möhring eine Fachweiterbildung für Notfallpflege. Für den Blockunterricht wird er über einen Zeitraum von zwei Jahren freigestellt. Durch Praxiseinsätze zum Beispiel im Rettungsdienst oder in einer Stroke-Unit, einer auf Schlaganfallpatienten spezialisierten Abteilung, lernt er alle Bereiche der Notfallmedizin kennen. Seit 2019 ist die zentrale Notaufnahme des Vinzenz zertifiziert. Eine feste Anzahl Mitarbeitender muss dafür diese Zusatzqualifikation besitzen.

„Vieles kommt über Erfahrung“, erzählt Dominik Möhring. „Als ich anfang, musste ich viel lernen, etwa einzuschätzen, wie ernst ein Fall ist und welche Fachrichtung ich dazuholen muss. Wichtig ist: Hat der Patient Luftnot oder Schmerzen? Ich habe gelernt, Ruhe zu bewahren und strukturiert vorzugehen.“ Hinzu kamen neue Aufgaben wie Magensonden legen und EKG schreiben. „Es geht immer darum, alle Patienten so gut und schnell wie möglich zu versorgen.“

Trotzdem hat das Team mit Ungeduld und Unverständnis von Patienten zu tun. Wartende beklagen sich zum Beispiel über die Reihenfolge der Behandlung. „Viele Patienten gehen mit vergleichsweise harmlosen Problemen in die Notaufnahme. Das führt zu langen Wartezeiten, wenn gleichzeitig schwere Notfälle kommen.“

Ein Ersteinschätzer entscheidet nach festen Kriterien und bei zeitgleicher Dokumentation im MTS (Manchester Triage System), wer aufgrund der Schwere der Verletzungen und der Symptome zuerst behandelt wird. „Das hat nichts damit zu tun, wer zuerst da war. Trotzdem setzen wir alles daran, dass niemand lange warten muss.“

Über das System IVENA weiß die Rettungsleitstelle, welche Häuser vom Rettungsdienst mit den jeweiligen Patienten angefahren werden können. Dieses geschieht über einen PZC (Patienten-Zuweisungs-Code), der anhand der Beschwerden des Patienten zugeordnet wird. Auf einem Monitor sieht das Vinzenz-Team, welche Patienten mit dem Rettungswagen auf dem Weg sind, und kann sich vorbereiten. So ist es auch jetzt. In kürzester Zeit füllt sich die Notaufnahme – Dominik Möhring hat alle Hände voll zu tun. ♦



Klassiker Blutabnehmen: Während sich die Kanüle füllt, erklärt Dominik Möhring der Patientin die nächsten Schritte



Männergrippe – Dichtung oder Wahrheit?

In Deutschland und weltweit gibt es einige Mythen, die sich auf medizinische Themen beziehen. Viele sind seit Jahrhunderten **MÜNDLICH ÜBERLIEFERT** und fest in der Gesellschaft verankert. Wir haben Dr. Susanne Hermann vom betriebsärztlichen Dienst des Vinzenzkrankenhauses gefragt, was dran ist.

Hilft Milch beim Einschlafen?
Milch enthält den Eiweißbaustein Tryptophan, der für unsere innere Uhr wichtig ist. Aber die Menge dieser Aminosäure in der Milch ist gering und gelangt nicht in ausreichendem Maß in unser Gehirn. Vermutlich sind es nicht die Inhaltsstoffe der Milch, die uns beruhigen, sondern das Ritual des Trinkens, der psychologische Entspannungseffekt.

Verursacht Sitzen auf kaltem Boden Blasenentzündung?

Ein Harnwegsinfekt wird durch Bakterien verursacht und nicht durch Kälte. Empfindliche Menschen sollten Auskühlung allerdings vermeiden, da sich die Durchblutung verschlechtern kann, was eine Blasenentzündung begünstigt. Wer nicht zu Infekten neigt, darf sich ohne Bedenken auch mal auf eine kühle Fläche setzen.

Leiden Männer stärker unter Erkältungen als Frauen?

Der Ausdruck Mönnerschnupfen ist eine fest etablierte Redewendung. In der Tat unterscheidet sich das Immunsystem von Männern und Frauen. Viele Infektionserkrankungen wie Lungenentzündungen durch Pneumokokken treffen Männer häufiger als Frauen. Das weibliche Immunsystem reagiert heftiger und schneller auf Erreger und versucht, sie schnell abzuwehren. Eine Studie, in der die Erkältungssymptome von 76 Paaren erfasst wurden, ergab, dass Männer und Frauen an Erkältungen gleich häufig, gleich lang und gleich stark erkrankten. Vielleicht gehen die Geschlechter nur unterschiedlich mit den Symptomen um. Und ausgeprägte Beispiele bleiben besonders im Gedächtnis.

An apple a day ...
... keeps the doctor away. Forscher um Matthews Davis vom Dartmouth Institute for Health Policy and Clinical Practice haben die These untersucht, ob der tägliche Verzehr eines Apfels wesentlich zum Gesundsein beiträgt, und konnten sie nicht bestätigen. Insgesamt wurden Daten von 8.700 Personen ausgewertet, davon waren neun Prozent regelmäßige Apfelesser und die Hälfte von ihnen kam ohne regelmäßige Medikamente aus. Nach einer Rohanalyse der Daten konnten die täglichen Apfelesser tatsächlich signifikant häufiger auf einen Arztbesuch verzichten: 39 Prozent mussten in den zwölf Monaten vor der Befragung entweder nie oder maximal

einmal zum Arzt, bei den Apfelmeidern waren es nur 33 Prozent. Allerdings verblasen die Unterschiede, wenn man berücksichtigt, dass die Apfelesser außerdem ein höheres Bildungsniveau hatten, seltener rauchten, mehr verdienten und dünner waren. Vermutlich steht der Apfel für eine gesunde Ernährung und einen gesunden Lebensstil.

Die Beispiele zeigen einen wahren Kern vieler Mythen. Nicht alle lassen sich wissenschaftlich belegen. Viele basieren auf subjektiven Beobachtungen, haben aber eine gesunde Lebensweise als Grundlage der Betrachtungen. Wer mit seinem Körper achtsam umgeht, fördert auf diesem Weg seine Gesundheit und tut sich etwas Gutes. ♦



Dr. Susanne Hermann
Betriebsärztin

Gehen, heben, stehen

Unsere Physiotherapeutinnen geben Tipps, wie Sie Ihren **BECKENBODEN** – ganz einfach im Alltag – aktivieren und kräftigen.

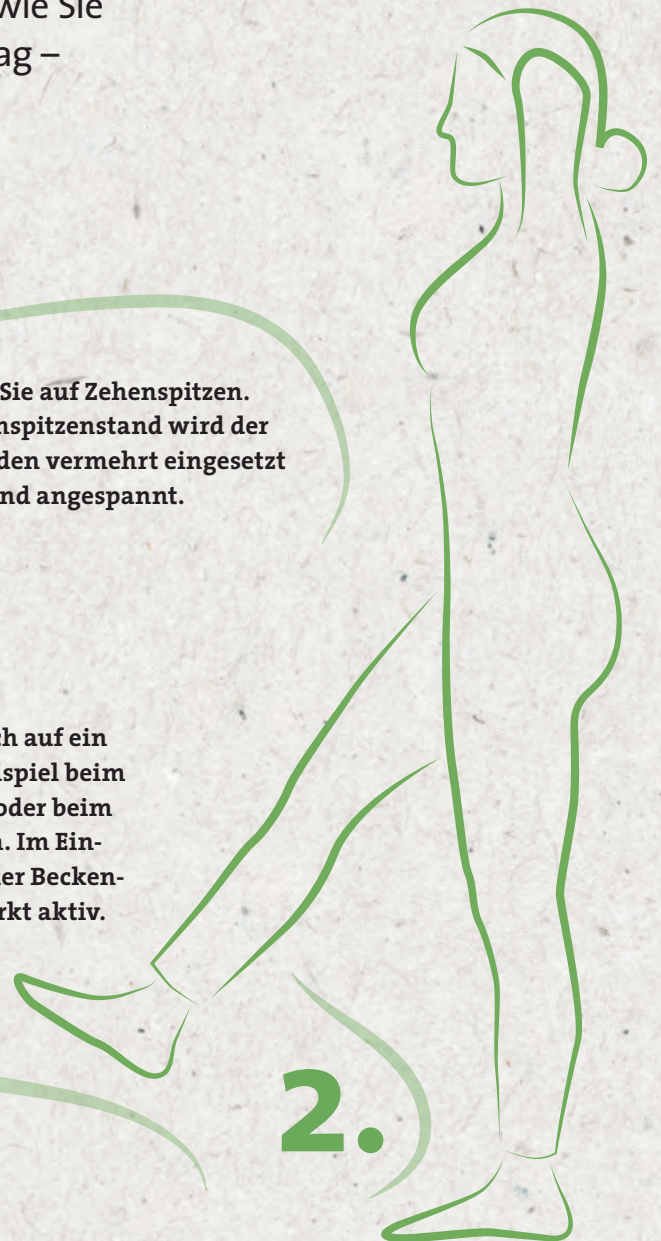
Unser Beckenboden schließt den Bauchraum nach unten hin ab und stützt unseren Darm, die Harnblase und bei Frauen auch die Gebärmutter. Bei der Ausscheidung entspannt er die Schließmuskulatur und verschließt sie danach wieder. Ein schlaffer Beckenboden führt zu Senkungs- und Inkontinenzbeschwerden, die durch körperliche Belastungen wie Heben, Tragen, Schwangerschaften, aber auch Husten und Niesen hervorgerufen werden können. Diese lassen sich bei einem schwachen Beckenboden nicht vermeiden, aber wir können die Muskulatur gezielt trainieren. Kleine Übungen, eingebaut in den Alltag, helfen dabei, die Beckenbodenmuskulatur zu aktivieren und zu kräftigen:

1.

Gehen Sie auf Zehenspitzen. Im Zehenspitzenstand wird der Beckenboden vermehrt eingesetzt und angespannt.

Stellen Sie sich auf ein Bein – zum Beispiel beim Telefonieren oder beim Zähneputzen. Im Einbeinstand ist der Beckenboden verstärkt aktiv.

2.



3.

Ob an der Ampel, in der Warteschlange oder beim Sitzen im Auto oder im Büro: Schließen Sie den Beckenboden sanft, indem sie Harnröhre, After, Scheide langsam zuschnüren, halten sie diese Spannung über ein bis vier Atemzüge und lösen dann die Spannung langsam. Die Brustwirbelsäule ist dabei gut aufgerichtet.

4.

Wenn Sie Schweres anheben, achten sie darauf, dass Sie Ihre Füße in Schrittstellung bringen, das Gesäß nach hinten schieben und die Brustwirbelsäule gerade halten. Dann schließen Sie den Beckenboden bewusst und heben Sie das Gewicht mit der Ausatmung an.

6.

Bauen Sie Entlastungshaltungen für Ihren Beckenboden in den Alltag ein. Unterlagern Sie in Rückenlage das Becken mit einem Kissen und legen Sie die Beine hoch oder stellen Sie sie an. Sie können zur Entlastung auch im Stehen den Oberkörper ablegen, zum Beispiel auf einem Tisch.

5.

Husten und Niesen ist durch plötzlichen Druck belastend für den Beckenboden. Entlastend in diesen Situationen ist folgender Tipp: Richten Sie Ihre Wirbelsäule auf und spannen Sie Ihren Beckenboden aktiv an. Drehen Sie sich zur Seite und husten oder niesen Sie in Ihren Oberarm nach oben.

Ist der Beckenboden bereits geschwächt, etwa durch Schwangerschaften oder Operationen, ist es sinnvoll, ein Beckenbodentraining unter fachkundiger Anleitung zu nehmen. Im Vinzenz bieten wir ambulante Einzelbehandlungen und Kurse an, deren Ziel es ist,

körperliche Beeinträchtigungen zu beseitigen oder Folgeschäden einer Erkrankung zu minimieren. Das erreichen wir über Trainingsprogramme für Muskelbeweglichkeit genauso wie durch das Einüben verbesserter Bewegungsmuster. ♦

i

ZUM HERAUSTRENNEN:

Hängen Sie sich die Tipps zum Beckenboden sichtbar auf, damit Sie täglich daran denken!

Gute alte Zwiebel

Die Küchenzwiebel, eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit, wird seit 5.000 Jahren auch als **HEILPFLANZE** kultiviert.



Schon im alten Ägypten war sie beliebt: Eine Inschrift auf den Pyramiden von Gizeh zeigt, dass deren Erbauer am Ende des Tages eine Ration Knoblauch und Zwiebeln erhielten, um ihre Körper zu stärken und vor Krankheiten zu schützen. Sogar dem Pharaon Tutanchamun wurde eine Portion ins Grab beigelegt. Auch heute ist die Zwiebel als wirksames Hausmittel beliebt. Aber ist sie so wirksam, wie es ihr Ruf behauptet?

Die Zwiebel (lateinisch *Allium cepa*) gehört wie Knoblauch, Lauchzwiebel und Bärlauch zur Gattung des Lauches. Die meisten Zwiebelarten sind für den Menschen giftig oder zumindest sehr unbedenklich. Die von uns verspeiste Küchenzwiebel stellt eine Ausnahme dar, die jedoch nur für

den Menschen gilt: Für Tiere ist auch diese giftig!

Zwiebelsaft gegen Husten, Zwiebelsäckchen bei Ohrenschmerzen, Zwiebelscheiben gegen juckende Insektenstiche – das Lauchgewächs wird heutzutage als universelles Mittel gegen Leiden jeder Art benutzt.

Das in ihr enthaltene Allicin, welches auch in Knoblauch zu finden ist und für den schwefelartigen Geruch sorgt, zeigt eine antibakterielle Wirkung. So kann die Zwiebel gegen Krankheitserreger wirksam sein. Auch soll sie Blutdruck, Blutfett- und Blutzuckerwerte senken und gerinnungshemmende und antiasthmatische Eigenschaften besitzen.

Allerdings sind die meisten dieser Wirkungen wissenschaftlich nicht vollumfänglich belegt,

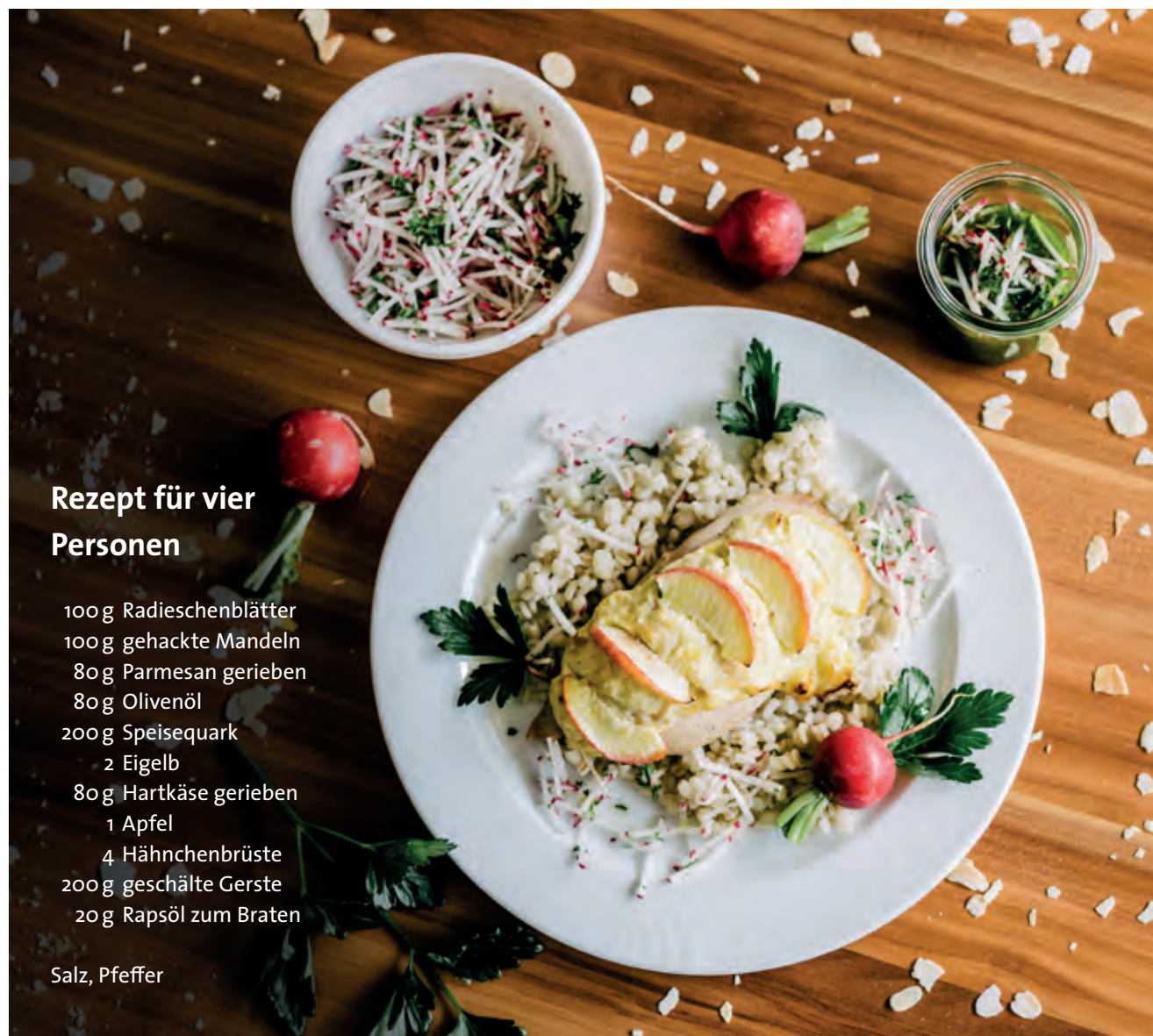
entweder gibt es keine aussagekräftigen Studien oder die Studien wurden mit dem verwandten Knoblauch durchgeführt.

Glaube an die Wirkung

Dennoch muss die Zwiebel nicht aus der Hausapotheke fliegen. Auch ohne wissenschaftliche Grundlage kann sie nämlich wirksam sein. So kann der Glaube, dass die Zwiebel hilft, schon zur Genesung beitragen, der sogenannte Placeboeffekt. Auch sollten dadurch, dass der Erkrankte selbst aktiv etwas tut, oder durch die Zuwendung und Aufmerksamkeit, die anderen durch die Behandlung mit diesem Gemüse zukommt, genesungsfördernde Effekte erzielt werden. ♦

Hähnchenbrust mit Apfelhaube

Die Vinzenz-Küche verrät ein **HERBSTREZEPT** zum Nachkochen.



Rezept für vier Personen

- 100 g Radieschenblätter
- 100 g gehackte Mandeln
- 80 g Parmesan gerieben
- 80 g Olivenöl
- 200 g Speisequark
- 2 Eigelb
- 80 g Hartkäse gerieben
- 1 Apfel
- 4 Hähnchenbrüste
- 200 g geschälte Gerste
- 20 g Rapsöl zum Braten

Salz, Pfeffer

Und so geht's

- 1** Gewaschene und gut abgetrocknete Radieschenblätter, Mandeln, Parmesan und Olivenöl in einen hohen, größeren Behälter geben und mit einem Mixstab gut mixen, bis eine gebundene Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2** In einer Schale Quark, Eigelb, Käse sowie Salz und Pfeffer zu einer glatten Masse verrühren. Den klein gehackten Apfel vorsichtig unterheben.
- 3** Hähnchenbrüste waschen, abtupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in eine Pfanne geben und heiß

werden lassen. Die Hähnchenbrüste von beiden Seiten goldbraun anbraten – nicht ganz durchbraten!

- 4** Die Hähnchenbrüste aus der Pfanne nehmen und in eine hitzebeständige Form geben. Dann die Quarkmasse auf den Hähnchenbrüsten verteilen und im auf circa 160 Grad Celsius vorgeheizten Backofen zehn bis zwölf Minuten überbacken.

- 5** Gerste in kochendem Salzwasser etwa 17 Minuten garen, abtropfen lassen. Pesto über die Gerste geben! Statt Gerste schmeckt auch Weizen oder Reis. ♦

Chirurg aus Leidenschaft

Chefarzt **PETER PETERSEN** geht nach siebzehn Jahren im Vinzenz in den Ruhestand – unser Oberarzt Dr. Michael Jonas hat ihn porträtiert.



Peter Petersen übernahm 2003 die Abteilung für Allgemeinchirurgie von Dr. Matthias Quantz und machte sie zur Abteilung für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie. Petersen war vorher Oberarzt im Nordstadt Krankenhaus Hannover unter Dr. Gerhard Tidow, einem ehemaligen Schüler des berühmten Transplantationsmediziners Professor Rudolf Pichlmayr an der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH). Zwischenzeitlich arbeitete Petersen im damaligen Heidehaus in der Thorax- und Gefäßchirurgie bei Dr. Dusan Dragojevic, um Facharzt für Gefäßchirurgie zu werden.

Picknick im Grünen

Der stolze Vater von vier Kindern wohnt mit seiner Ehefrau Christiane schon zu diesem Zeitpunkt in der Nähe des Vinzenzkrankenhauses. Als passionierter Radfahrer zeigt er erhebliche Kondition – diese durften wir auch im Operationssaal erleben.

Der erste Mitarbeiterausflug sollte seine Ära einläuten: Aus dem gemütlichen Zusammensein wurde eine intensive Wanderung über die kleinen Höhenzüge im Vorland Hannovers. Petersen bewies präzise Kenntnis der Gegend, zeigte seine sehr kollegiale Seite und bot hervorragende Bewirtung mit aufwendigem Picknick. Viele Ausflüge im Harz und an der Küste werden noch lange in Erinnerung bleiben.

Kooperationen

Das Vinzenzkrankenhaus baute neben der Gefäßchirurgie seine minimalinvasive Chirurgie aus. Und die Kooperation mit dem Dialysezentrum Heidering brachte auch die Shuntchirurgie ins Vinzenz. Sie verbindet durch einen künstlich angelegten Shunt

zwei sonst getrennte Blutgefäße, beispielsweise bei Nierenerkrankungen. So ergab sich unsere Spezialisierung auf Nebenschilddrüsenchirurgie, die schon früh mit dem Neuromonitoring zum Schutz vor Verletzung von Nerven erfolgte.

„Die Aufgeschlossenheit Petersens gegenüber neuen Techniken sorgte für eine stetige Optimierung unserer Patientenversorgung.“

Dr. Michael Jonas

2008 etablierte sich das erste zertifizierte Darmzentrum in Hannover unter dem Dach der Deutschen Krankenhausgesellschaft (DKG). Seine Kontakte führten im Jahr 2013 zu einer engen Kooperation mit dem Vinzenz. Die Aufgeschlossenheit Petersens gegenüber neuen Techniken sorgte für eine stetige Optimierung unserer Patientenversorgung. Neben Sonografie und Visualisierung von Durchblutungssituationen implementierten wir das Da-Vinci-Robotersystem, das vor allem in der Urologie sehr erfolgreich ist.

In die Zeit Petersens fielen viele Veränderungen im Abrechnungssystem der Krankenkassen. Für das Vinzenz bedeutet zum Beispiel die Mindestmengenverordnung, dass aktuell die Pankreaschirurgie (Bauchspeicheldrüse) und die Ösophaguschirurgie (Speiseröhre) in die MHH abwanderten, mit der das Vinzenz jetzt einen Kooperationsvertrag hat.

Freude an der Chirurgie

Neben technischen Neuerungen ist es Petersen wichtig, persönlichen Kontakt zu seinen Patienten zu halten. Ohne Rücksicht auf soziale Aspekte zeigt er enormes Engagement und ist im Haus sehr

geschätzt. Er hat immer wieder viele Bereitschaftsdienste übernommen.

Die Freude an der Chirurgie und der Medizin ist ihm geblieben. Petersen ist ein hartnäckiger Diskussionspartner in vielfältigen

Themen. Dabei ist er immer fair und manchmal argumentativ schwer zu schlagen. Junge Kollegen profitieren von seiner großen operativen und klinischen Erfahrung.

Den letzten Beweis in Untersuchungen findet er in seiner Lieblingsdisziplin Sonografie, die nicht viele Chirurgen so intensiv praktizieren. Die klinischen Belange überwiegen im Alltag immer die Aufgaben am Schreibtisch. Sein Sekretariat muss zeitweilig Arbeitseinsätze organisieren. Petersen geistert häufig zu Unzeiten durch die Klinik, ist aber immer ansprechbar.

Auf zahlreichen Festen des Vinzenz zeigt der manchmal verschlossen wirkende Charakter seine gesellige Seite. Man hört von vielen Fahrradtouren erheblicher Länge – in letzter Zeit mit seiner Frau auf dem Tandem. Es soll sogar Einsätze mit elektrischer Unterstützung gegeben haben.

Das Interesse am Fach Chirurgie wird ihn nie verlassen, vielleicht sind humanitäre Einsätze nach seiner langen Zeit im Vinzenz denkbar. Ein Skalpell bleibt bestimmt in seiner Nähe. ♦



Viele Fachgebiete: Pflegende, Therapeuten und Ärzte der Geriatrie begreifen den Menschen als Ganzes

Junges Team für Hochbetagte

Im Vinzenz eröffnet eine **GERIATRIE** unter Leitung von Alexei Cabanillas Diaz.

Im ehemaligen Haus Katharina des Vinzenzkrankenhauses ist eine neue Geriatrie entstanden. Hier lebten bis 2018 unsere Vinzentinerinnen und taten ihren Dienst im Haus, dann zogen sie aus Altersgründen zurück ins Mutterhaus nach Hildesheim. Im April 2020 kam Alexei Cabanillas Diaz als ärztlicher Leiter der neuen

Geriatrie ans Vinzenz und baute diese Abteilung mit seinen Kollegen auf.

Die medizinische Fachrichtung Geriatrie befasst sich mit alten Patienten – ihren körperlichen, funktionellen, geistigen und sozialen Anliegen. „Wir behandeln Menschen in höherem Lebensalter, wenn sie plötzlich erkranken oder

sich chronische Erkrankungen akut verschlechtern. Das Team der Geriatrie hat immer zum Ziel, dass Patienten ihre Autonomie zurückgewinnen“, erklärt Diaz seine Disziplin.

Die neue Klinik für Geriatrie ergänzt die bestehenden Fachrichtungen im Vinzenz. Die räumliche Nähe und die Vernetzung



mit allen Fachgebieten des Hauses ermöglichen eine optimale Versorgung von Patienten in fortgeschrittenem Alter.

Geriatrie ist Teamwork

„An der Geriatrie gefällt mir, wie wir Patienten als Ganzes begreifen. Zu unserem Team gehören neben mir ein Oberarzt, zwei Assistenzärzte, geriatrisch ausgebildete Pflegekräfte, Physio- und Ergotherapeuten, der Sozialdienst, die Seelsorge, eine Psychologin und eine Logopädin. Als ich von der Klinikführung für die leitenden Aufgaben kontaktiert wurde, war ich gleich begeistert. Ich freue mich sehr, Teil dieses großartigen Teams zu sein“, so Diaz.

Ältere Patienten sollen über die Behandlung akuter Krankheit hinaus – unter Einsatz diagnosti-

scher und therapeutischer Maßnahmen – möglichst selbstständig werden. Das leistet die geriatrische frührehabilitative Komplexbetrachtung.

Zeichen der Zeit

Wie andere Häuser reagiert das Vinzenz mit der Eröffnung seiner Akutgeriatrie auf die demografische Entwicklung. Die Räume des Hauses Katharina eignen sich sehr gut für eine Geriatrie. Diese bietet große, behindertengerechte Patientenzimmer mit eigener Dusche und Toilette. Der Klinikpark ist in unmittelbarer Nähe. „Das großzügige Grün vor den Patientenzimmern ist eine wohlthuende Oase und Ergänzung zum Klinikalltag“, weiß Diaz.

Die neue Geriatrie bietet zwanzig stationäre Betten, drei

Therapieräume sowie Büros mit Dokumentationsplätzen für alle Berufsgruppen.

Hilfe zur Selbsthilfe

Assistenzärzte rotieren von der Inneren Medizin in die Geriatrie. Das Vinzenz konnte Pflegekräfte mit einer geriatrischen Zusatzausbildung einstellen. Sie leisten eine aktivierend-therapeutische Pflege, bei der Bewegung, Wahrnehmung und Interaktion im Vordergrund stehen. Diaz weiß, wie wichtig das ist: „Durch diese Hilfe zur Selbsthilfe steigern wir das Selbstwertgefühl unserer Patienten durch Erfolgserlebnisse.“ ♦

Jemand, der zuhört

Diakonin Renate Böttger, ehrenamtliche Mitarbeiterin bei der **SEELSORGE-HOTLINE**, spricht über ihre Arbeit zu Beginn der Corona-Pandemie.

Zwölf Jahre lang war Renate Böttger evangelische Seelsorgerin im Vinzenzkrankenhaus, nun ist sie seit einigen Jahren im Ruhestand. Als mit der Corona-Pandemie die christlichen Kirchen in Niedersachsen eine Seelsorge-Hotline ins Leben riefen, bot sie Unterstützung an.

Unter einer vom NDR eingerichteten Telefonnummer konnten Menschen – anonym und

niedrigschwellig – über ihre Nöte sprechen. Am Ende der Leitung war jemand, der zuhörte. Auch Patienten, die lange keinen Besuch bekommen konnten, und Mitarbeitende des Vinzenz nutzten die Hotline.

Frau Böttger, wie kam es zu Ihrer ehrenamtlichen Arbeit bei der Seelsorge-Hotline?

Ich war evangelische Seelsorgerin hier im Vinzenz und im

Robert-Koch-Krankenhaus in Gehrden. Im Ruhestand bin ich nun ehrenamtlich tätig. Als die Anfrage der Seelsorge-Hotline kam, war klar, dass ich mitmache.

Wie sah das Angebot der Seelsorge-Hotline aus?

Vom 6. April bis 15. Juni zwischen 14 und 20 Uhr waren täglich drei Leitungen mit einer kostenlosen Rufnummer freigeschaltet, damit Menschen mit ausgebildeten

Seelsorgern sprechen können. Auf NDR1 Niedersachsen gab es jeden Tag Hinweise. Die Internetseiten der Kirchen, verschiedene Flyer – und auch das Vinzenz – informierten über unser Angebot.

Welche Themen beschäftigen die Menschen?

Die Pandemie ist eine Bedrohung, die uns gemeinsam angeht. Gleichzeitig trifft sie jeden persönlich und individuell. Kinder und Enkelkinder, die ihre Eltern und Großeltern nicht besuchen, Angehörige, die Patienten im Krankenhaus oder Altenheim nicht begleiten können. Angst vor Arbeitsplatzverlust, vor Einsamkeit, vor Ansteckung,

brechen. Man kann alles loswerden. Dieses Bedürfnis nach Zuwendung und einem offenen Ohr ist mir oft begegnet.

Wir können keine Sorgen nehmen, aber manchmal entlasten. Wenn wir gemeinsam herausfinden, was nun möglich ist. Wenn wir gemeinsam kleine Schritte entwickeln. Wenn wir gemeinsam Kraftquellen aufdecken und aktivieren können. Manche Gespräche schloss ich mit einem Segenswort oder einer biblischen Zusage.

Zu Ihren Fragen nach Grenzen: Etwas tun im Sinne von handeln ist nicht möglich, wohl aber eine Entlastung und Stärkung.

„Das ist eine Distanz, in der sich paradoxerweise große Nähe entwickeln kann, wenn ich mit meinem Zuhören ganz für den anderen da bin.“

Diakonin Renate Böttger

Überforderung im Homeoffice mit Kindern. Diese Nöte, unmittelbar ausgelöst durch die Corona-Krise, sind mir alle begegnet.

Noch etwas anderes wurde deutlich: Bestehende Belastungen verschärften sich durch die Krise. Wenn etwa soziale Unterstützung wegbreicht, die bisher Halt gegeben hat, wenn Kino, Shoppen, Sport wegfallen, wenn Menschen auf sich selbst zurückgeworfen sind, dann kann es sein, dass alte Wunden aufbrechen und Menschen zum Telefon greifen.

Wie konnten Sie helfen?

Wo liegen die Grenzen eines Telefongesprächs?

Zunächst einmal: zuhören. Klingt banal, hat aber große Wirkung. Man ruft an, und jemand hört zu, ohne zu bewerten, ohne zu unter-

Durch Corona fehlt körperliche Nähe. Schafft das Telefon nicht mehr Distanz?

Kommunikation geschieht nicht nur durch Sprache. Das wissen wir spätestens, seitdem wir den Mund-Nasen-Schutz tragen. Wie spreche ich die Verkäuferin freundlich an, wenn sie nur meine Worte hört und meine Augen sieht? Oder schwieriger: Wie spreche ich mit Patienten, die zudem in ihrer Wahrnehmung eingeschränkt sind? Am Telefon schließlich höre ich nur die Stimme. Keine Gestik, keine Mimik. Ich erlebe diese Herausforderung allerdings oft als Verdichtung auf das Wesentliche.

Da ist zwar eine Distanz, aber eine Distanz, in der sich paradoxerweise große Nähe entwickeln kann, wenn ich mit meinem Zuhören ganz für den anderen da bin.

Mit welchen Anliegen riefen die Menschen an?

Oh, das war sehr unterschiedlich. Da trauert jemand um die Mutter, die allein im Altenheim starb. Jemand zieht sich immer mehr zurück aus Angst, sich anzustecken. Beziehungsprobleme werden bedrückender, weil man sich nicht ausweichen kann. Das sind nur einige Beispiele.

Wie viele Menschen haben die Nummer genutzt?

Durchschnittlich führten wir täglich 15 Gespräche. Da ein Gespräch im Mittel zwanzig Minuten dauerte, waren die Leitungen häufig besetzt. Mit der Lockerung der Beschränkungen gingen die Zahlen zurück. Die Hotline war zeitlich befristet, kann aber bei Bedarf wieder aktiviert werden.

Was nehmen Sie für sich aus dieser Erfahrung mit?

Die Mitarbeit hat mir Freude gemacht, ich habe sie als sinnvoll erlebt, weil die Anliegen der Anrufer mir einfühlbar und nahe waren. Die Zeit der Kontaktbeschränkungen habe ich selbst auch als herausfordernd erlebt. Viele Menschen nutzten das Internet, um sich mit anderen zu vernetzen. Auch ich habe davon profitiert. Aber ich weiß, dass das Internet für manche Menschen keine Option ist. Für sie hat das Gespräch am Telefon herausragende Bedeutung. Darum ist es wichtig, dass es Angebote wie die Seelsorge-Hotline gibt. Wenn ich mir etwas wünschen darf, dann, dass die Seelsorgeangebote der Kirchen dazu beitragen, die Zuversicht zu stärken, dass wir gemeinsam behütet durch die Krise kommen. ♦

Schutz für kleine Menschen

Auch die Kleinsten leben heute gesünder und damit länger als vor zweihundert Jahren – eine knappe Geschichte der **KINDERSTERBLICHKEIT** in Deutschland.



Eine Welt, in der jedes Kind die gleichen Chancen und Möglichkeiten im Leben erhält, ist unser aller Verantwortung. Wir als Krankenhaus tragen im Besonderen zur Gesundheit und zur Sicherheit von Kindern bei und sorgen dafür, dass Schwangere, Neugeborene und Mütter gut versorgt sind.

Es ist jedoch nicht allzu lang her, dass die Kleinsten in Deutschland vielfältigen Risiken ausgesetzt waren. Vor weniger als zweihundert Jahren starb jedes zweite Kind in Deutschland vor der Vollendung

seines fünften Lebensjahres. Heute stirbt jedes 250. Kind unter fünf. Eine unglaubliche Entwicklung – wie kam es dazu?

Ihren Höhepunkt erreichte die Kindersterblichkeit in den 1870er-Jahren – durch Pockenepidemien, Diphtherie, Scharlach, Masern, Tuberkulose und weitere Infektionskrankheiten starben Millionen Kinder.

Ernährung

Schon davor war die Mortalität bei Kindern hoch, verursacht vor allem durch Hungersnöte und allgemeine

Mangelernährung von kleinen Menschen und werdenden Müttern, mangelnde Hygiene sowie fehlende medizinische Versorgung. Die häufigste Todesursache zu jener Zeit war Durchfall, hervorgerufen durch falsche Ernährung sowie Infektionskrankheiten der Säuglinge und Kinder.

So stillten in München zwischen 1861 und 1886 mehr als 83 Prozent der Mütter ihre Säuglinge nicht. Stattdessen wurden Babys zum Beispiel mit aus Wasser oder Kuhmilch angerührtem Mehlschleim oder mit Zuckerwasser



Medizinische Entwicklung: Deutschland gehört zu den Ländern mit der geringsten Kindersterblichkeit weltweit

versorgt. Dies war besonders im Sommer problematisch. Durch die rasante Vermehrung von Krankheitserregern in Wasser und Milch und die rasche Vergärung des Mehlschleims in der Sommerhitze lag die Sterblichkeit nicht gestillter Säuglinge zehnmal höher als bei Säuglingen, die Muttermilch aus der Brust erhielten.

Lebensbedingungen

Im Zuge der Industrialisierung und des wachsenden Wohlstands sank die Kinder- und Säuglingssterblichkeit. Ursächlich für diese

positive Entwicklung waren unter anderem Impfungen, bessere hygienische Bedingungen durch die Installation von Abwassersystemen, konsequentes Stillen und die medizinische Versorgung und Betreuung von werdenden Müttern und Kindern. Deutschland ist dank dieser Entwicklung heute eines der Länder mit der geringsten Kindersterblichkeit weltweit.

Im 19. Jahrhundert wurden erste Kinderkliniken in Deutschland gegründet. Ärzten fehlte aber oft die akademische Ausbildung für die Behandlung der Kleinen. Ab

1895, mit der Berufung Otto Heubners als Leiter der Kinderklinik der Berliner Charité zum „Professor der Kinderkrankheiten“, konnte sich die Pädiatrie nach großen Widerständen als akademischer Lehrzweig endgültig etablieren. ♦

Werte im Vinzenz

Mit der neuen Geriatrie im Haus Katharina endet auch eine Ära. Was bleibt, ist die bedingungslose **HINWENDUNG ZUM MENSCHEN**. Unser theologischer Direktor Dr. Matthias Fenski über die Würde des Menschen.



Dr. theol. Matthias Fenski
Krankenhausdirektor

Grüner Innenhof, große Fenster, helle Flure, schöner Garten – Haus Katharina. Wer von der Cafeteria aus zur Kapelle geht, entdeckt es. Hier versorgt die geriatrische Medizin Patienten, die an alterstypischen Erkrankungen leiden. Sie konzentriert sich dabei nicht allein auf die Heilung bestimmter Organe, sie hat den ganzen Menschen im Blick: Ärzte, Pflegekräfte, Physio- und Ergotherapeuten, Sozialdienst, Seelsorge, Psychologie und Logopädie sorgen für Lebensqualität.

Im Haus Katharina lebten bis 2018 die Barmherzigen Schwestern vom heiligen Vinzenz von Paul. Viele der bis zu dreißig Vinzentinerinnen sind hochbetagt. Haus Katharina wurde zu groß. Mit ihrem Umzug ins Mutterhaus nach Hildesheim endet eine Ära. Einzig Schwester M. Olivera ist noch als Seelsorgerin im Haus.

Die Schwestern fehlen uns: Begegnungen auf dem Flur, der Gottesdienst oder gemeinsame Feste. Sie haben mir viel von der Geschichte des Hauses erzählt. Auf jeder Station, in der Leitung und

der Verwaltung, arbeiteten die Ordensschwestern. Sie spülten in der Küche, wachten an Betten von Patienten, beteten für sie oder mit ihnen.

Spuren der Liebe

Andere wirkten über Jahre in Peru oder hatten Erfahrung als Erzieherin. Sie teilten spirituelle und kulturelle Interessen. Ihr Einsatz hat Spuren in unzähligen Herzen hinterlassen. Was für ein Erfahrungsschatz, meist bescheiden verborgen. Ihre Gesichter, von Dienst, Gebet und Krankheit geprägt, lassen ahnen, welche Welten sich öffnen.

Im April 2020, einer Hochphase der Covid-19-Pandemie in Deutschland, fand der Oberbürgermeister Tübingens: „Ich sage es Ihnen mal ganz brutal: Wir retten in Deutschland möglicherweise Menschen, die in einem halben Jahr sowieso tot wären – aufgrund ihres Alters und ihrer Vorerkrankungen.“ Später hat er sich entschuldigt: „Niemand würde ich älteren oder kranken Menschen das Recht zu leben absprechen.“

Die Abwertung von Menschen, in Worten oder Gedanken, führt zur

Brutalisierung unserer Gesellschaft. Was bin ich wert, wenn ich krank, hilfs- oder pflegebedürftig werde?

Würde des Menschen

Artikel 1 des deutschen Grundgesetzes sagt klar: Die Würde des Menschen ist unantastbar. Ich muss nichts leisten, um Menschenwürde zu verdienen.

Das vinzentinisch geprägte Leitbild unseres Krankenhauses nimmt sich darüber hinaus die Botschaft Jesu und seine bedingungslose Hinwendung zu den Menschen als Maßstab. Deshalb heißt es dort: „Wir achten die Würde in jeder Lebensphase unabhängig von religiöser, ethnischer und gesellschaftlicher Herkunft oder Stellung.“ Das will gelebt werden. Das macht uns menschlich. Nicht nur im Haus Katharina. ♦

Denksport

Lösung: FARBENRÄTSEL

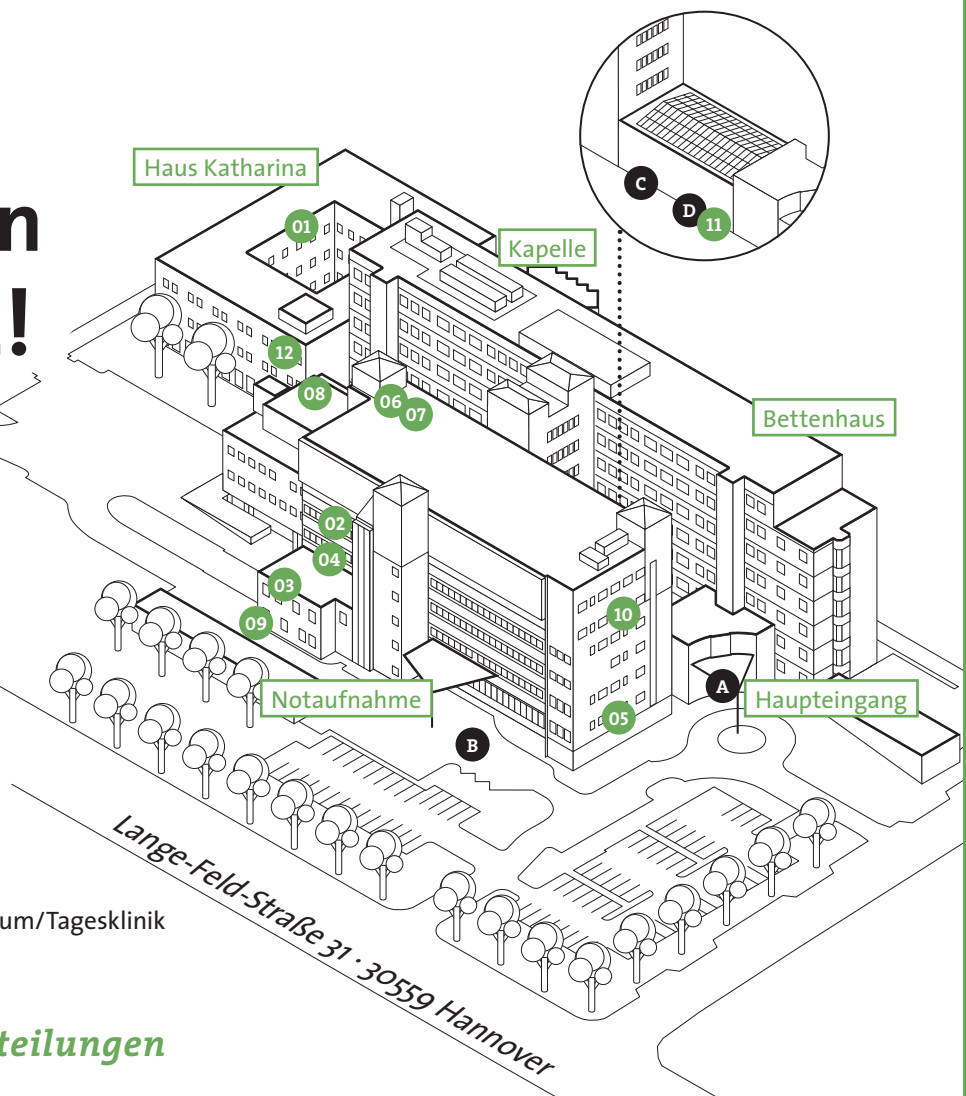
mühsam entziffern, lesen	frei, selbstständig	Kniegeige		Feinmechaniker	eine der Großen Sundainseln		Heilige Schrift			übereinkommen (sich ...)	niederl. Stadt (Fayencen)		westafrik. Binnenstaat	weibliches Bühnenfach		poetisch: aus Erz bestehend	Stromspeicher (Kurzwort)					
→	→	→					4							undichte Stelle	→							
Reizleiter im Körper	→				Kummer, Seelenschmerz		Bücherei	→								11						
Bergweide	9			erquickend, erfrischen	→					bekannter Schauspieler				Lufttrübung				Treib-, Gärungsmittel				
dehnbares Hohlorgan	→					Klosterfrau	die Gesichtshaut straffen	→			1				→	straffe Ausbildung, Schliff					Außenschnitt bei Bäumen	→
→							→	Staat in Westafrika				Sprecher	→									→
englisch: schockierend		dichtes Linien-netz		gefährl. Filmszenen übernehmen	→								Fröhlichkeit, gute Laune					Tiroler Zwergenkönig der Sage				→
Stadt und Fluss in Böhmen	→					ober-ägyptische Stadt			Gegebenheit, wirklicher Umstand			gesund machen	→									
→										Trauerspiel von Goethe	→									Vorder-asiat		→
inkognito				unsichtbare Wärmestrahlen	→	Schiff-fahrts-behörde						Decken-ver-zierung			Öffnung im Schiffs-deck	→						→
Werk von Homer	→						Spiel-leitung (Kunst, Medien)			italie-nische Wein-stadt	→			12		breiter Riemen						Nadel-loch
→							8	→	Waren-art; Wert-gruppe							bargeld-loser Zahlungs-verkehr	→					→
Nachrichten-büro	Schul-veran-staltung				Zeitalter	→				dünnes Zweig-holz		Schrift-stück, Doku-ment	→									
Würdi-gung	→			3					Sport-größe; bestes Pferd							Back-masse			Irland in der Landes-sprache			→
→						Farbe			Hohlmaß			Glieder-band; Schmuck-stück	→		5					Turn-gerät		→
inner-asiatisches Gebirge		lange, flache Holz-leiste			Eskorte	→						→	Skala in der Musik					Nach-lass-empfan-gen-erin				ein Nord-euro-päer
Lobrede	→						Polar-gewässer			ordnen	→											→
→					eine Balin	→						student. Organi-sation (Abk.)	→	griech.-span. Maler (El ...)	→					10		→
Kamm-linie des Berges				Umlauf-bahn eines Satelliten	→	Trink-gefaß für Alkohol								→	Getreide-korn-hülse			ganz, voll-ständig				→
Grund-stoff-teilchen	→						Handels-spanne, Spiel-raum							7							Berüh-rungs-verbot	→
→									Zimmer-flucht im Hotel	→						Musik-zeichen	→					→
Teil eines Körper-gliedes		würzige Flüssig-keit	→								Rinder-fett	→		2				Ab-schnitt der Woche	→			→
→				6			Feld-ertrag	→							Extra-leistung	→						→
aus tiefstem Herzen				zähflüs-siges Kohle-produkt	→					wütende, rasende Frau	→							Korridor, Gang	→			→

Lösungswort:

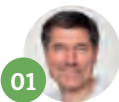
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

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



Allgemein- und Viszeralchirurgie
Chefarzt Peter Petersen
Sekretariat: 0511 950-2106



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



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



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



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



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



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



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



Radiologie
Chefarzt PD Dr. Thomas M. Bernhardt
Sekretariat: 0511 950-2151



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



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



Physiotherapie
Leitung Frauke Altmeyer
0511 950-2065