

DAS VINZENZ



VINZENZKRANKENHAUS
HANNOVER

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

Nach Plan

Einblicke in den Alltag
des OP-Managements

Im Tritt

Waldlauf liegt im Trend,
ganz coronakonform

Per Klick

Medication bietet
Patientensicherheit

Sommer 2021



Chirurgie

Chefarzt Prof. Dr. Moritz Kleine
erweitert unsere Expertise



Liebe Lesende,

der Sommer ruft und es zieht uns wieder nach draußen an die frische Luft und in die Natur – das merken auch wir im Vinzenzkrankenhaus und so erzählen in dieser Ausgabe Kolleginnen und Kollegen, wie sie das Laufen als Ausgleich nutzen.

Die Küche hat für Sie ein Rezept mit leckerem grünen Spargel verraten. Und ob und wie Salbei im Sommer helfen kann, lesen Sie auf Seite 14.

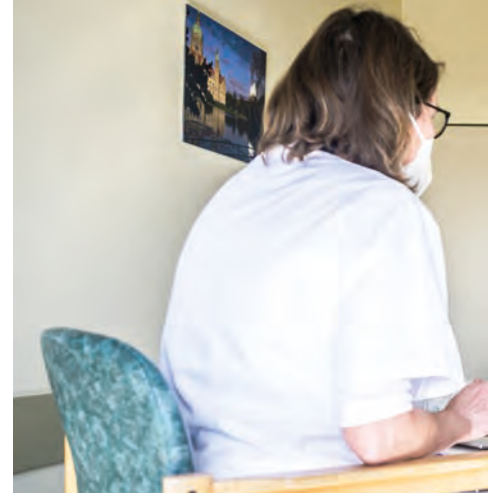
Gleichzeitig tut sich jede Menge hier im Krankenhaus. Sie lernen unseren neuen Chefarzt der Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie und Koloproktologie Prof. Dr. Moritz Kleine kennen. Außerdem gewährt unser Oberarzt Dr. Matthias Probst Einblicke in das OP-Management.

Beim Thema Digitalisierung tut sich fachübergreifend etwas. Mit dem Projekt Medication erhöhen wir die Patientensicherheit im Vinzenz. Die Vielfalt unserer Aufgaben zeigt sich im Beitrag mit Birgitt Kurmeier aus dem Entlassmanagement. Sie kümmert sich mit ihren Kolleginnen darum, dass alle Patientinnen und Patienten optimal weiterversorgt werden, wenn sie die Klinik verlassen. Wie ein Entlassbrief angefertigt und verschickt wird, erzählen unsere Kolleginnen aus dem interistischen Schreib- und Sekretariatsdienst.

Sie merken es schon: Wir haben wieder eine Vielzahl spannender Themen für Sie zusammengestellt. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

Ihr

KARSTEN BEPLER
Geschäftsführer



IMPRESSUM

Herausgeber

Vinzenzkrankenhaus Hannover GmbH
Lange-Feld-Straße 31, 30559 Hannover
Telefon: 0511 950-0
www.vinzenzkrankenhaus.de

Verantwortlich für die Inhalte

Karsten Bepler, Geschäftsführer

Erscheinungsweise

4 × im Jahr

Druckauflage

2.500 Stück

Texte

Torsten Algermissen, Jessica Belling,
Dr. Matthias Fenski, Vanessa Javadi,
Birthe Rogacki-Thiemann,
Celina Weidner, Ulrike Wiedemann

Fotos

Katrin Bieniek, Dr. Claudia Bleck,
Dr. Uwe Deuker, Historisches Museum
Hannover, Elisabeth Kusche, Jörg Kyas,
Roman Pawlowski, Adobe Stock,
Holger Wilde

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.





10

GEDANKENAUSTAUSCH

22

Historisches

Nachkriegszeit: Unser Krankenhaus hat eine bewegte Geschichte

24

Geistliches

Seelsorger Torsten Algermissen über das Bogenschießen

26

Philosophisches

Kraft der Ruhe: Unser Krankenhausdirektor plädiert für Pausen

KRANKENHAUSLEBEN

4

Kurz & knapp

Vinzenz-Bienen · Kleiderschrank · Vinzenz-Zahl · Spenden für Peru

6

Ein Krankenhaus funktioniert nur mit ...

... einem Schreibdienst, der weiß, was er tut

PFLEGE IM FOKUS

8

Digitalisierung

Unser Projekt Medication erhöht die Patientensicherheit

10

Entlassmanagement

Auch nach der Klinik sind Patientinnen und Patienten gut versorgt

GESUNDHEIT + FITNESS

12

Bewegung

Trend: Laufen an der frischen Luft, allein und gemeinsam

14

Hausmittel

Starker Salbei: Das heimische Kraut kann heilen und würzen

15

Sommerrezept

Vegetarisch gut: grüner Spargel in Brennesselsoße auf Aubergine

MEDIZIN IM FOKUS

16

Chirurgie

Chefarzt Prof. Dr. Moritz Kleine erweitert die Vinzenz-Expertise

20

OP-Management

Damit es glattläuft: Dr. Matthias Probst organisiert Operationen

UNTERHALTUNG

27

Denksport

ÜBERSICHT

28

Das Vinzenz

8



20



KLEIDERSPENDEN für Patientinnen und Patienten



Wenn bedürftige Patientinnen und Patienten in die Zentrale Notaufnahme (ZNA) eingeliefert werden, haben sie häufig Bedarf an sauberer, frischer Kleidung. Das Vinzenz hat sich das zu Herzen genommen und bereits im Oktober 2020 die Vorbereitungen für eine systematisch organisierte Kleiderspende getroffen. In Zusammenarbeit mit dem Sozialdienst hat Susanne Apitzsch, unsere Sekretärin der Verwaltungs- und Personalleitung, alle Spenden sortiert und im Januar 2021 einen erneuten internen Aufruf gestartet. Seitdem steht in unserer ZNA ein Kleiderschrank, aus dem unsere Mitarbeitenden Unterwäsche, Socken und Oberbekleidung sowie je nach Witterung auch Jacken und Mäntel entnehmen können, um Bedürftige in einem würdigen Zustand entlassen zu können. Auch im Januar haben viele engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ausrangierte Kleidung bei Susanne Apitzsch abgegeben. Das Vinzenzkrankenhaus bedankt sich herzlich bei allen Mitarbeitenden für die Unterstützung und die Spendenbereitschaft! Derzeit ist der Kleiderschrank gut ausgestattet, es wird jedoch je nach Bedarf einen erneuten internen Aufruf geben. ♦





Summ, summ, SUMM

Wenn die Biene einmal von der Erde verschwindet, hat der Mensch nur noch vier Jahre zu leben“, soll wohl schon Albert Einstein gemahnt haben. Das Vinzenz-Krankenhaus möchte aktiv die Erhaltung der Tiere unterstützen und einen Beitrag zur Artenvielfalt in der Region leisten. In Kooperation mit Imkerfamilie Fritz aus Wennigsen am Deister haben wir bewohnte Brutkästen, sogenannte Beuten, im Krankenhauspark aufgestellt. Darin leben Wirtschaftsvölker, die stark genug sind, Honig zu produzieren.

Familie Fritz legt Wert auf verantwortungsvollen Umgang mit den Tieren: Statt Honigertrag steht das Wohl der Bienen im Vordergrund. Der Standort im Vinzenz eignet sich hervorragend: Bienen finden heute oft in der Stadt bessere Lebensbedingungen als auf dem Land. Dies liegt an den Pestiziden und Monokulturen. Das Anlegen einer Wildblumenwiese im Park wäre denkbar.

Die Bienen sind im April 2021 im Vinzenz eingezogen. Familie Fritz kommt regelmäßig zu Kontrollbesuchen vorbei. Der gesammelte Honig der Vinzenz-Bienen wird mit einer Vinzenz-Banderole versehen ein Präsent für Freunde unseres Krankenhauses.

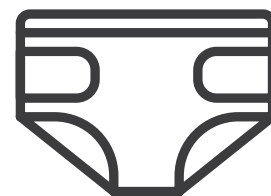
Wir freuen uns, mit dem Projekt zum Artenschutz der Bienen beizutragen und den nachhaltigen Trend des Stadtkerns zu unterstützen. ♦

www.imkerfamilie.de



ZUSAMMEN für Peru

Unter dem Motto „Zusammen für Peru – zusammen für mehr Menschlichkeit“ sammelte das Vinzenz im Dezember 2020 Spenden für das wohltätige Haus San José in Peru. Das Haus San José haben Vinzentinerinnen aus Hildesheim gegründet. Im entlegenen Ort Soritor kümmern sich die Schwestern um arme, alte und kranke Menschen, die keinen Zugang zu lebensnotwendiger Versorgung haben. Mit Medikamenten, Krankentransporten, medizinischer Betreuung und Armenspeisungen helfen sie so vielen Menschen in Not. Im Zuge unserer Spendenaktion sind 500 Euro zusammengekommen, die künftig in die medizinische Arbeit der Vinzentinerinnen einfließen. Das Geld wird mit anderen bei der Kongregation, also der Ordensgemeinschaft, eingehenden Spenden zu größeren Beträgen gebündelt. Nach Prüfung der Mittelverwendung durch den Regionalrat und das Finanzamt Hildesheim wird es zur Verwendung freigegeben. Sobald die Spenden in Soritor auf dem Konto der verantwortlichen Schwester Gisela eingegangen sind, erhalten wir Nachricht aus Peru. Wir bedanken uns im Namen des Hauses San José bei allen Spenderinnen und Spendern! ♦



61.640

Babywindeln braucht unsere Wochenbettstation im Jahr, durchschnittlich 168 Stück am Tag.

Ein Krankenhaus funktioniert nur mit ...

Schreib- und Sekretariatsdienst



Fünf aus dem Schreibteam: Alina Schmitt, Hannelore Flohr-Kucz (sitzend)
Ewa Kott, Carola Landwehr und Katharina Cewe (stehend)

Visitenkarte des Krankenhauses

Der internistische **SCHREIB- UND SEKRETARIATSDIENST** verarbeitet die Diktate unserer Ärztinnen und Ärzte weiter.

Ein Entlassbrief aus dem Krankenhaus ist wichtig für die Weiterbehandlung im hausärztlichen oder fachärztlichen Bereich, denn er enthält alle Angaben zur bisherigen Behandlung, zum Gesundheitsstatus und Empfehlungen zur weiteren Therapie. Und nicht zuletzt ist er auch eine Visitenkarte des ausstellenden Krankenhauses.

Im Vinzenzkrankenhaus zuständig für dieses Dokument ist unser Schreib- und Sekretariatsdienst. Schnelligkeit, fachliche Expertise und höchste Zuverlässigkeit sind Teil der Anforderungen, die die medizinischen Fachangestellten hier erfüllen müssen.

Konzentration und Ruhe

In einem großen, hellen Büro im Verwaltungsgebäude und ehemaligem Personalwohnheim sind sieben Arbeitsplätze eingerichtet. Hier war früher ein Schulraum. Heute werden hier täglich Entlassbriefe und Gutachten

„Falls eine andere Abteilung unsere Unterstützung braucht, sind wir da, um zu helfen.“

Alina Schmitt

geschrieben und postalisch auf den Weg gebracht. Außerdem werden Anfragen von Praxen, Sozialämtern, Krankenkassen und anderen Stellen telefonisch beantwortet.

Ausgestattet mit Kopfhörern, konzentrieren sich die Kolleginnen auf das Umsetzen der digitalen Diktate und fragen im Zweifelsfall bei Ärzten und Ärztinnen nach. Es herrscht eine ruhige und hoch konzentrierte Arbeitsatmosphäre,



Absolut zuverlässig: Auf den Schreibdienst ist Verlass

die nicht selten durch das Klingeln eines Telefons unterbrochen wird. „Der Spaß kommt nicht zu kurz, es wird viel gelacht, wir tauschen uns aus und in den Pausen erzählen wir uns bei einem Kaffee auch vom Urlaub“, erwähnt Ewa Kott.

Spannende Aufgabe

Medizinische Fachangestellte bringen Fachwissen bereits mit, aber auch mit anderen Abschlüssen steht einer Karriere im ärztlichen Schreib- und Sekretariatsdienst nichts im Weg. Ein Entlassbrief enthält viele Fachbegriffe. Es ist wichtig, dass man versteht, worum es geht. Das gilt besonders dann, wenn etwas umformuliert werden muss oder nicht ganz plausibel erscheint.

Für eine schnelle Einsicht in die Krankenakte nutzen die Schreibkräfte das Krankenhausinformationssystem. Auch wenn die Umsetzung des gesprochenen Wortes in einen Brief nach einer gewissen Zeit routiniert von der Hand geht, so ist der Inhalt immer ein anderer. Nicht nur dadurch wird die Arbeit vielfältig. Einige

Kolleginnen arbeiten regelmäßig als Vertretung in unseren Chefarztsekretariaten. Dann sind sie sichtbarer als im Schreibdienst.

Gutes Arbeitsklima

Eine Kollegin ist seit über 18 Jahren im Vinzenz tätig, eine andere seit diesem Jahr. Sie unterstützen sich gegenseitig und stellen Teamgeist unter Beweis: „Falls eine andere Abteilung unsere Unterstützung braucht, sind wir da, um zu helfen. Wir stehen bei Fragen immer zur Seite“, so Alina Schmitt.

Ein Krankenhaus funktioniert nur mit einem ärztlichen Schreibdienst, weil ...

„... wir arbeitsteilig mit der Ärzteschaft dafür sorgen, dass die Briefe schnell und korrekt bei den Adressatinnen und Adressaten ankommen. Man kann auf uns zählen, wir sind zuverlässig, arbeiten sehr genau. Auch wenn wir ein bisschen im Verborgenen tätig sind, wissen wir, wie wichtig unsere Arbeit ist“, weiß Hannelore Flohr-Kucz. ♦

Das Vinzenz digitalisiert sich



Know-how: Alle Mitarbeitenden belegten vor der Einführung des Systems intensive Schulungen

Schulungen, Testphasen, digitale Visitenwagen – im Vinzenz läuft das Projekt **MEDICATION** auf Hochtouren. Was genau steckt dahinter?

Kommen Patientinnen und Patienten ins Vinzenz, wird bei der Aufnahme abgefragt, welche Medikamente sie regelmäßig einnehmen. Je nach Behandlung verordnen Ärztinnen und Ärzte weitere, die dann an den bestehenden Medikationsplan angepasst werden. Diesen müssen auch die Mitarbeitenden der Pflege kennen, weil die Vergabe der Medikamente in der Regel über sie erfolgt.

Im Arztbrief wird bei der Entlassung für eine erfolgreiche Weiterbehandlung vermerkt, wie der neue Medikationsplan aussieht. All dies ist nichts Neues im Krankenhaus. Im Vinzenz wurde dieser gesamte Prozess aber in den vergangenen Monaten digitalisiert. Das Projekt nennt sich Medication.

Go digital

Per Scan kann die Medikamentenübernahme aus dem Medikationsplan der einweisenden Ärzte und Ärztinnen schon bei der Aufnahme erfolgen und wird direkt im System in der digitalen Patientenakte hinterlegt.

Die Vorteile liegen auf der Hand: Der Umgang mit Medikamenten wird sicherer. Und das bedeutet auch eine Zeitersparnis für das Klinikpersonal, da die Medikamente nicht händisch eingetragen werden müssen. „Zuvor gab es immer wieder einmal Probleme bei der Lesbarkeit der Anordnungen. Durch den Scan entstehen keine



Gut dokumentiert: Die digitale Patientenakte erfasst auch die Medikation

Übertragungsfehler, die bisher beim handschriftlichen Übertragen der Daten passieren konnten“, berichtet Projektleiter Thorsten Baaé. Auch die Bestellung von Medikamenten auf Station sowie

Für die Patientinnen und Patienten erhöht sich durch Medication die Sicherheit.

die Anpassung des Medikationsplanes erfolgen digital und sind entsprechend dokumentiert. Für die Patientinnen und Patienten erhöht sich durch Medication die Sicherheit, da alle Abschnitte aus dem Bereich „Medikament stellen, kontrollieren und verabreichen“ geprüft und bestätigt werden.

Bestens vorbereitet

Bis das neue System eingeführt werden konnte, waren viele Vorarbeiten notwendig. Zunächst mussten alle Hausmedikamente im

Programm hinterlegt und konfiguriert werden. Auf einer Pilotstation wurde das vorbereitete Programm im Echtbetrieb getestet, sodass direkt Anpassungen erfolgen und Probleme gelöst werden konnten.

Dann begannen die Schulungen für sehr viele Berufsgruppen. Auf den ersten Blick betrifft die Medikation vor allem Ärzteschaft und Pflegende, aber auch alle, die für ihre Tätigkeiten Einblick in die Medikationen benötigen, wie Med-Controlling oder Sozialdienst, mussten das System kennenlernen. Durch die Einführung veränderten sich gewohnte Prozesse – das benötigt Zeit und Geduld. „Aber“, berichtet Baaé lachend, „die Resonanz ist nicht so schlimm wie von mir befürchtet. Nach Start der Testphase Mitte März sind alle Beteiligten am nächsten Tag wiedergekommen.“ ♦

Mensch im Mittelpunkt

Das **ENTLASSMANAGEMENT** gewährleistet eine lückenlose Anschlussversorgung unserer Patientinnen und Patienten nach ihrer Zeit im Vinzenz.



Im Dialog: Birgitt Kurmeier bespricht mit dem Patienten, wie es nach dem Krankenhausaufenthalt weitergeht

Das Entlassmanagement ist wie ein Uhrwerk. Und der Sozialdienst ist ein Zahnrad, das mit anderen Professionen an den Schnittstellen ineinandergreift“, sagt Birgitt Kurmeier aus dem Sozialdienst des Vinzenzkrankenhauses.

Nahtloser Übergang

Der Tag beginnt mit einer telefonischen Sprechstunde für

Angehörige sowie Patienten und Patientinnen. Diese Gespräche sind nicht immer einfach. Birgitt Kurmeier hört zu, antwortet mit ruhiger Stimme, gibt Empfehlungen und setzt stets das Positive ins Licht.

Schon immer war ein möglichst nahtloser Übergang von der stationären Krankenhausversorgung in die weitergehende medizinische, pflegerische oder rehabilitative Versorgung Bestandteil einer

Krankenhausbehandlung. Seit Oktober 2017 gilt ein verbindlicher Rahmenvertrag, der das Entlassmanagement für gesetzlich versicherte Patientinnen und Patienten reformiert und regelt.

Das Entlassmanagement stellt sicher, dass Patienten und Patientinnen nach einer Krankenhausbehandlung eine bedarfsgerechte, lückenlose Versorgung erhalten. Zu diesem Zweck wird für jede Patientin und jeden Patienten



Im Team: Alle Bereiche wie Pflege, Sozialdienst, Physiotherapie und Medizin arbeiten Hand in Hand

ein individueller Entlassplan in Absprache aller beteiligten Berufsgruppen aufgestellt. Je besser eine Entlassung vorbereitet wird, desto geringer sind die Drehtüreffekte. Alle setzen sich dafür ein, dass Patienten und Patientinnen möglichst nicht erneut ins Krankenhaus kommen.

Nach der telefonischen Sprechstunde geht Birgitt Kurmeier auf die Stationen, um Beratungsgespräche zur Entlassung zu führen. Auf Station 11 bespricht sie mit der ersten Patientin, die am darauffolgenden Tag entlassen werden soll, die individuelle Nachversorgung. Um Sicherheit zu vermitteln, bespricht Birgitt Kurmeier im ständigen Augenkontakt, mit ruhiger Stimme und klarem

„Je besser eine Entlassung vorbereitet wird, desto geringer sind die Drehtüreffekte.“

Birgitt Kurmeier

Ausdruck alles zur organisierten Nachversorgung. Das Gespräch verläuft gut, die Patientin stimmt der

Empfehlung zu. Birgitt Kurmeier kontaktiert direkt die Nachversorger und erklärt ihrer Patientin die nächsten Schritte.

Entlassmanagement beginnt bei Aufnahme

Allen Patientinnen und Patienten steht das Entlassmanagement zur Verfügung. Bereits mit Krankenhausaufnahme müssen gesetzlich Versicherte darüber informiert werden. Ihre Zustimmung verpflichtet auch Kranken- und Pflegekassen zu einer Zusammenarbeit mit dem Krankenhaus und gestattet den Datenaustausch zwischen allen Beteiligten.

Zu Beginn der Aufnahme wird ein digitaler Entlassplan erstellt, der durch regelmäßige Dokumentation Transparenz in der Vorbereitung der Anschlussversorgung für alle ermöglicht. Wichtige Vorgänge wie Telefonate, Verordnungen oder Arztbrief werden in den Entlassplan eingepflegt. Verantwortliche Krankenhausärzte und -ärztinnen dürfen im Rahmen des Entlassmanagements Hilfs-, Arznei- und Heilmittel für einen Übergangszeitraum von bis zu sieben Tagen nach der Entlassung verordnen.

Zwischenzeitlich klingelt bei Birgitt Kurmeier das mobile Telefon und die Tür des Patientenzimmers öffnet sich. „Es ist Alltag, dass Gespräche im Patientenzimmer durch andere unterbrochen werden. Die Kunst ist es, den roten Faden des Gesprächs wiederaufzunehmen“, sagt sie.

Effizientes Teamplay

Für einen zeitnahen bedarfsgerechten Entlassplan tauschen sich multiprofessionelle Teams aus Pflege, Sozialdienst, Physiotherapie und Medizin ständig untereinander aus. Auf der externen Seite ist die Kommunikation mit Kostenträgern, Nachversorgern und Angehörigen wichtig. Sie ist Voraussetzung für eine sichere Entlassung und Unterstützung der Patientinnen und Patienten.

Nach der Beratung ist Birgitt Kurmeier dafür zuständig, dass eine Übermittlung der Verordnung direkt an Krankenkasse, Pflegedienst und weitere Beteiligte erfolgt und dass alle auf den aktuellen Stand gebracht werden.

Auf dem Weg in das Stationszimmer wird sie von einer Kollegin mit dringenden Fragen aufgehalten. Birgitt Kurmeier zückt ihre Klebezettel und schreibt sich alles auf. „Mich wirst du nie ohne Klebezettel sehen. Das ist quasi mein zweites Gehirn, denn so behalte ich alle Informationen und Anfragen, die nebenbei laufen, und vergesse nichts“, sagt sie. Ein paar Minuten später ist sie dabei, das Ergebnis aus dem Gespräch mit der Patientin digital zu dokumentieren, und informiert die Station und den behandelnden Arzt.

In einem letzten Kontakt verabschiedet sich Birgitt Kurmeier mit aufmunternden Worten von ihrer Patientin. ♦

Der Weg ist das Ziel

Ob im Team oder allein – **LAUFEN IST GESUND.** Kolleginnen und Kollegen berichten.

Laufen kann man überall, es braucht lediglich ein Paar Sportschuhe. In Deutschland ist laufen beliebt. 2020 gingen rund 17 Millionen Menschen ab und zu laufen – über fünf Millionen sogar regelmäßig.

Körperlich und mental gesund

„Regelmäßiges, moderates Ausdauertraining optimiert die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff, senkt den Blutdruck, reguliert die Blutzucker- und Blutfettwerte, wirkt Entzündungsprozessen entgegen, unterstützt normales Körpergewicht und baut Stress ab. Es setzt also an den Risikofaktoren an, die zur Verkalkung der Herzkranzgefäße führen“, weiß PD Dr. Christian Widera, Oberarzt unserer Kardiologie.

Laufen löst Glücksgefühle aus, da Endorphine und Serotonin ausgeschüttet werden. Die Bewegung macht Alltagsstress vergessen. Dabei ist es nicht notwendig, große Strecken zu laufen, auch ein kleiner Spaziergang ist ergiebig. Regelmäßigkeit ist der Schlüssel.



Elisabeth Kusche, Medizincontrolling

„Laufen ist eine Möglichkeit, mit wenig Aufwand ein gewisses Fitnesslevel zu erhalten, rauszukommen, frische Luft zu spüren und die Gegend wahrzunehmen. Durch interne Firmenläufe habe ich das Laufen wiederentdeckt. In der Verwaltung habe ich eine sitzende Tätigkeit, da tut es sehr gut, die Beine zu belasten. Ich fühle mich besser, wenn ich körperlich fit bin. Das wirkt sich positiv auf die Arbeit aus. Da ich zurzeit leichte orthopädische Probleme habe, laufe ich nicht so häufig und kürzere Distanzen unter zehn Kilometern. Es wäre schön, nach der Pandemie wieder mit Kolleginnen und Kollegen gemeinsam zu laufen!“



Holger Wilde, Betriebstechnik

„Ich komme aus dem Radsport, da laufen wir im Winter regelmäßig. Momentan laufe ich ein- bis zweimal pro Woche abends. Ich bekomme den Kopf frei von Dingen, die mich nach der Arbeit noch beschäftigen. Meine Motivation ist, etwas für meine Gesundheit zu tun und die Teilnahme an Feierabend- und Volksläufen. Ich wünsche mir, dass wir nächstes Jahr mit der Vinzenz-Staffel beim Hannover-Marathon starten.“





Dr. Claudia Bleck, Gynäkologie

„Beim Laufen muss man sich Ziele setzen! Seit eine Kommilitonin mich zur Studentenlaufgruppe holte, laufe ich mit anderen zusammen. Irgendwann wollte ich Marathon laufen, das hat mich motiviert und tut es immer noch. Durch internationale Laufveranstaltungen habe ich schöne Orte in ganz Europa kennengelernt und tolle Begegnungen gehabt. Aktuell laufe ich drei- bis viermal wöchentlich nach der Arbeit und an den Wochenenden. Im Wald kann ich abschalten. Nach dem Sport stellt sich wohlige Müdigkeit ein und ich kann gut schlafen. Vinzenz-Mitarbeitende haben schöne gemeinsame Läufe wie den Lindener Lauf, den Döhrener Abendlauf, den SportScheck-Lauf oder den B2-Run absolviert.“

Dr. Jörg-Uwe Deuker, Gynäkologie

„Für mich ist das Laufen Entspannung – im Wald am Morgen, die Ruhe, der Hund. Ich höre dabei Podcasts vom Deutschlandfunk. In meiner Kindheit und Jugend habe ich Handball gespielt, jeden Tag Training inklusive zwanzig Stadionrunden einmal pro Woche, am Wochenende Punktspiele. Mit der Assistentenzeit in Berlin wurde Handball problematisch für die Hände. Das Laufen blieb. Aktuell laufe ich jeden Morgen gegen 5:15 Uhr eine gute halbe Stunde rund fünf Kilometer, am Wochenende etwas später. Ich finde, das ist ein prima Tagesbeginn, um diese Zeit ist noch keiner im Wald. Mit den Jahren ist es eine Möglichkeit der Gewichtsregulation geworden – ohne das Laufen würde ich in die Breite gehen. Es gibt Tage, da denke ich beim Laufen vor mich hin. Manchmal über Probleme aus der Klinik. Trotzdem bin ich nach dem Laufen frisch und freue mich, ins Vinzenz zu radeln.“



Katrin Bieniek, Anästhesie

„Ich bin früher viel gelaufen, bevor ich lange ausgesetzt habe. Als Ausgleich zur stehenden Tätigkeit habe ich wieder angefangen und gemerkt, wie gut es mir tut. Ich laufe allein und nutze die Zeit, um den Kopf frei zu bekommen, meistens fünfmal die Woche. Wenn es nicht möglich ist zu laufen, merke ich, dass mir etwas fehlt. Seit ich wieder angefangen habe, fühle ich mich fitter. Das motiviert mich vor allem, wenn das Wetter mal nicht so toll ist.“



Starker Salbei

Als Tee, Tablette oder Tinktur – Salbei ist **VIELSEITIG**.



Salbei ist ein altbewährtes Hausmittel bei Erkältungs- und Verdauungsbeschwerden. Die Blätter der *Salvia officinalis*, des Echten Salbeis, enthalten ätherische Öle, welche entzündungshemmend und beruhigend wirken. Erste Laborexperimente deuten darauf hin, dass Salbei auch Pilze und Bakterien bekämpfen kann.

Helfer bei Erkältungs- und Verdauungsbeschwerden

Salbei gehört als Tee zu den ältesten Arzneiformen und kann unter anderem bei Halsschmerzen lindernd wirken. Zwar bekämpft der Salbeitee nicht die Ursache der Erkrankung, doch er verschafft Schmerzlinderung und trägt zur Heilung bei, denn Salbei wirkt beruhigend auf die Schleimhäute. Zusätzlich befeuchtet der warme Tee die strapazierten Schleimhäute

und erleichtert das Abhusten von festsitzendem Schleim.

Bei Heiserkeit kann neben Salbeitee auch auf salbeihaltige Lutschpastillen zurückgegriffen werden. Salbei wirkt auch bei Völlegefühl, Blähungen und Sodbrennen lindernd. Um solchen Beschwerden direkt vorzubeugen, kann das Essen bei der Zubereitung mit etwas Salbei gewürzt werden. Dafür sollten die Blätter entweder leicht angeröstet oder im Mörser zerstoßen werden.

Salbei gegen übermäßiges Schwitzen

Studien zufolge kann Salbei bei vermehrter Schweißproduktion Abhilfe schaffen. Besonders im Sommer wünschen wir uns alle ein wenig Abkühlung. Schweiß hilft uns, überschüssige Wärme aus unserem Körper abzuleiten und uns abzukühlen. Wer jedoch auch

nachts unter starken Schweißausbrüchen oder gar unter einer Form der Hyperhidrose, des vermehrten Schwitzens an bestimmten Körperstellen wie Stirn, Achseln, Hände und Füße, leidet, der kann im Sommer auf Salbeitee zurückgreifen. Dafür sollte der kalte Tee getrunken oder auf die Haut aufgetupft werden.

Vorsicht bei Kindern und Stillenden

Trotz der vielen Vorteile, die Salbei als Heilkraut mit sich bringt, birgt es auch Gefahren. Bei zu hoher Konzentration, wie etwa in Öl, kann Salbei Krämpfe, Herzrasen, Schwindel und Übelkeit hervorrufen, allergische Reaktionen sind ebenfalls möglich. Sprechen Sie daher mit Ihrem Arzt, um Risiken auszuschließen. Kinder, Schwangere und Stillende sollten auf Salbei verzichten. ♦

Grüner Spargel in Brennesselsoße auf Aubergine mit Cranberry-Bulgur

Jörg Schenkelberg verrät zum Sommer eine **VEGETARISCHE RAFFINESSE** aus seiner Krankenhausküche.



Jörg Schenkelberg
Küchenchef



Rezept für vier Personen

500 g grüner Spargel
25 g Butter
25 g Weizenmehl
50 g Milch oder Sahne
350 g Spargelfond
Brennesselblätter (frisch oder getrocknet)

240 g Bulgur
circa 60 Cranberrys
Koriander
Kreuzkümmel
Chili
2 EL Balsamicoessig

640 g Aubergine
30 g Mehl
40 g Olivenöl

Salz, Pfeffer

Und so geht's

1 Vom Spargel das untere Drittel dünn schälen. Enden abschneiden, den Spargel in schrägen Schnitten dritteln. Wasser zum Kochen bringen, Salz zugeben und Spargel bissfest garen.

2 Spargel mit einer Schaumkelle in Eiswasser geben (so bleibt das Grün erhalten), dann auf Küchenpapier legen. Spargelwasser aufheben.

3 Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze (Roux) herstellen, mit dem Spargelfond (Spargelwasser) und Milch oder Sahne auffüllen. Aufkochen lassen und Brennesselblätter (frische Blätter grob zerkleinern) sowie Spargel dazutun. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Bulgur in einen Topf geben, mit der dreifachen Menge Salzwasser aufgießen und zugedeckt bei leichter Hitze circa sechs bis acht Minuten köcheln lassen. Gewürze und Cranberrys dazugeben, abschmecken.

5 Aubergine waschen, Blüte und Ende entfernen, dann längs etwa fingerdick zerteilen. Die langen Scheiben einzeln salzen und ein paar Minuten stehen lassen. Mit Küchenpapier beidseitig trocken tupfen und Pfeffer dazugeben. Eine Pfanne heiß werden lassen, Olivenöl hineingeben, die zuvor bemehlten Auberginenscheiben ins Öl geben und von beiden Seiten goldbraun braten.

Lassen Sie es sich schmecken! ♦



Eintönigkeit ausgeschlossen

Unsere Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie und Koloproktologie hat mit **PROF. DR. MORITZ KLEINE** einen neuen Chefarzt – und erweitert mit ihm ihr Spektrum an Operationen.

Der Start im Januar 2021, sagt Professor Kleine, sei ihm sehr leicht gemacht worden, selbst unter Corona-Bedingungen. „Besonders die unkomplizierte Hilfsbereitschaft der pflegerischen sowie ärztlichen Kolleginnen und Kollegen hat mich beeindruckt. Sie hat mir ermöglicht, gleich in meiner zweiten Woche große Operationen an der Bauchspeicheldrüse durchzuführen, die vorher hier nicht im Spektrum waren.“

An der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) hatte sich Professor Kleine auf die Leber und die Bauchspeicheldrüse spezialisiert, Organe, die im Vinzenz bisher nicht im Fokus standen. Was bedeutet dieses größere Spektrum für Patientinnen und Patienten? „Bereits als Doktorand in der Transplantationschirurgie der MHH habe ich an kultivierten Leberzellen geforscht und

„Besonders die unkomplizierte Hilfsbereitschaft der pflegerischen sowie ärztlichen Kolleginnen und Kollegen hat mich beeindruckt.“

Prof. Dr. Moritz Kleine

mich für die Leber begeistert. Mir ist bewusst, dass ich meine Erfahrungen aus über dreißig Lebertransplantationen und über 300 Leberresektionen nicht einfach ins Vinzenz transferieren kann.

Doch mit diesem motivierten Team werden wir bald auch große Leberteilresektionen – besonders bei kolorektalen Lebermetastasen – durchführen können.“

Erfahrene Oberärzte im Team

Professor Kleine hat große Pläne mit der Chirurgie im Vinzenz. Basis sei ein schlagkräftiges und harmonisches Team. „Geplant ist, das Spektrum so zu erweitern, dass neben dem bereits sehr erfolgreichen Schwerpunkt der kolorektalen Chirurgie meine Erfahrungen aus der Leber- und Pankreaschirurgie einfließen. Weiterhin planen wir die Erweiterung des Oberarztteams um einen Kollegen mit Erfahrung in der Schilddrüsenchirurgie, sodass auch das Spektrum der endokrinen Chirurgie mit hoher Expertise abgedeckt werden kann.“

Begeisterter Hannoveraner

Professor Kleine ist erfolgreicher Chirurg und Familienvater von drei Kindern. „Wenn ich nach Hause komme, kann ich sofort abschalten. Dann sind Schlagzeug, Fußball und Homeschooling mit Kurvendiskussionen oder kleinem Einmaleins an der Tagesordnung. Meine Kinder sind sieben, zehn und vierzehn Jahre alt. Das bietet die gesamte Bandbreite an Vaterpflichten.“

In seiner Freizeit ist Moritz Kleine gern in der Natur unterwegs, am liebsten mit dem Rennrad auf der Straße oder mit dem Crossrad abseits davon. „Da ich viel Zeit im OP verbringe, liebe ich es, Sport in der Natur zu treiben, und habe das Deister-Süntel-Tal

als Naherholungsgebiet schätzen gelernt. Ich habe neben der Familie auch meinen Freundeskreis in der Region. Die grüne Umgebung und die zentrale Lage Hannovers weiß ich sehr zu schätzen.“

Natürlich fährt der gebürtige Hannoveraner mit dem Rad zur Arbeit – und das bei jedem Wetter. Als Anfang Februar 2021 viel Schnee in seiner Heimatstadt lag, rutschte der geübte Radler aus und verletzte sich am Daumengrundgelenk. Bis das ausgeheilt ist, kann Professor Kleine zwar nicht operieren, als Chefarzt gibt es dennoch genug Arbeit. Der Daumen ist zum Redaktionsschluss wieder verheilt.

Technische und theoretische Herausforderung

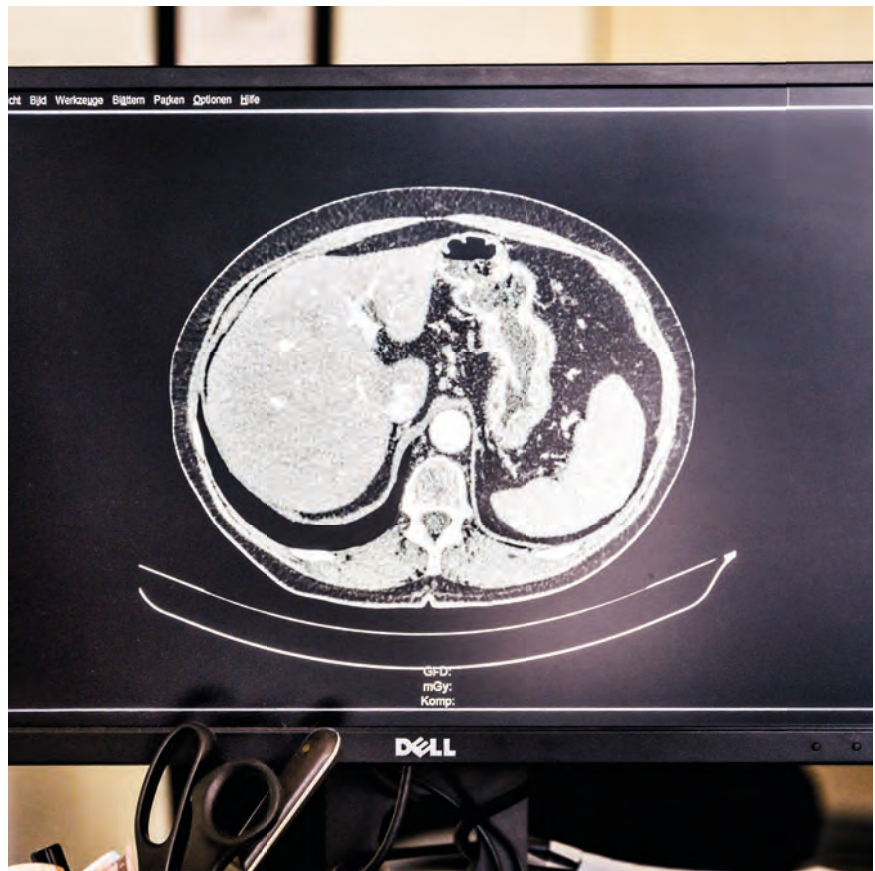
Das Gebiet der Allgemein Chirurgie umfasst ein sehr weites Feld an gutartigen und bösartigen Erkrankungen. Das Vinzenz behandelt im Schwerpunkt Patientinnen und Patienten der kolorektalen Chirurgie und der Gefäßchirurgie, zu der nun Leber-, Pankreas- und Schilddrüsenchirurgie dazukommen.

„Das große Spektrum stellt neben den chirurgisch-technischen

„Die Position ist eine tolle Herausforderung und ermöglicht mir, ein motiviertes und patientenorientiertes Team zu gestalten.“

Prof. Dr. Moritz Kleine

Herausforderungen auch erhebliche Anforderungen an das theoretische Fachwissen und die organisatorischen Strukturen. Wir bieten



Computertomografie des Abdomens: Abgebildet sind die Leber mit einem linksseitigen Gallengangsaufstau, Magen und Milz



Chirurgie ist Teamarbeit: Prof. Dr. Moritz Kleine inmitten seiner Kolleginnen und Kollegen

Erfahrener Chirurg: Prof. Dr. Kleine ist auf Operationen der Leber und des Pankreas spezialisiert



jetzt zum Beispiel neue Spezialsprechstunden an. Zusätzlich werden in den letzten Jahren auch fast alle Operationen minimal-invasiv durchgeführt. Dementsprechend ist Eintönigkeit in unserer Abteilung ausgeschlossen“, schwärmt der 44-Jährige.

Die Chefarztposition ist neu für ihn. Gar nicht so einfach, oder doch? „Die Position ist eine tolle Herausforderung und ermöglicht mir, ein motiviertes und patientenorientiertes Team zu gestalten. Nach über sechzehn Jahren in der MHH, wo ich meine Energie in die

Forschung und Weiterentwicklung chirurgischer Techniken gesteckt habe, kann ich jetzt meinen Fokus auf eine patientennahe onkologische Versorgung legen. So will ich unter anderem die klinischen Abläufe und Strukturen für unsere onkologische Patientenversorgung optimieren. Die Unterstützung durch das Team ist groß. Wir konnten gemeinsam bereits Strukturveränderungen wie zum Beispiel im Bereich der ärztlichen Weiterbildung, also der chirurgischen Ausbildung, umsetzen.“ ♦



LEBERRESEKTION, LEBERTEILRESEKTION

Chirurgischer Eingriff, bei dem Gewebe der Leber (teilweise) entfernt wird.

KOLOREKTAL

Die Mitte des Dickdarms (das Kolon), der in den Mastdarm (das Rektum) übergeht, betreffend.

ENDOKRIN

Endokrin sind Drüsen, die ihre Stoffe ins Blut abgeben, also Hormone. Beispiele endokriner Drüsen sind Schilddrüse und Nebenniere.

Operationen brauchen Organisation

Wir blicken hinter
die Kulissen – ins
MANAGEMENT unserer
Operationssäle.

Bereits seit 17 Jahren ist Dr. Matthias Probst als leitender Oberarzt der Anästhesie und Intensivmedizin im Vinzenz. Seit Mai 2019 leistet er mit einer halben Stelle unser OP-Management.

Der gute Geist

Seine Aufgaben als OP-Manager beschreibt Dr. Probst mit einer Anekdote: „Einer meiner Onkel war in der DDR als Dispatcher tätig. Ich habe in meiner Jugend nie verstanden, was das eigentlich ist. Vor Kurzem habe ich im Internet eine Beschreibung gefunden, die mich frappierend an meine Tätigkeit erinnert. Dispatcher waren leitende Mitarbeitende zur operativen Lenkung und Kontrolle von Produktions- und Verkehrsprozessen. Sie sicherten den planmäßigen Betriebsablauf.“

Nach Plan: Seit Corona den Alltag definiert, muss auch Dr. Matthias Probst häufig neu organisieren

Die Berufswahl in einer Familie scheint doch nicht völlig frei zu erfolgen.“

Im engeren Sinne gehören zum OP-Management die vorausschauende Planung rund um den OP-Betrieb, Kapazitätsplanungen, Ausfallplanungen, die Weiterentwicklung des OP-Betriebes, die Prüfung und Verbesserung der Schnittstellenprozesse, OP-Dokumentationen und besonders wichtig: die Strukturierung der Kommunikation im Zentral-OP. Im weiteren Sinne ist das OP-Management gleichzusetzen mit der OP-Koordination, welche sich um tagesaktuelle Belange des OP-Betriebs kümmert. „Das OP-Management hält den Laden am Laufen und ist der gute Geist des Hauses“, sagt unser Geschäftsführer Karsten Bepler.

Vorteile durch OP-Management

Die OP-Koordination bringt Vorteile für Mitarbeitende und damit auch für Patienten und Patientinnen. Bei Fragen zum laufenden OP-Betrieb sind jederzeit Ansprechpartnerinnen oder -partner erreichbar, Notfälle werden durch das Team organisiert und integriert; bei Entscheidungen über Verschiebungen von Operationen wird immer der Ausgleich zwischen dem Anspruch, eine geplante OP auch durchzuführen, und der aktuellen Machbarkeit gesucht: Das führt auch für die Mitarbeitenden zu einem positiven Aspekt: Operationen führen nur noch selten zu Überstunden. Nur unter den Bedingungen der aktuellen Pandemie sieht das an einigen Tagen anders aus. Das OP-Management versucht immer, die geplanten OPs einzuhalten. Trotzdem kann es passieren, dass sich die Dringlichkeit einer OP durch kurzfristige Notfälle verändert und terminierte OPs verschoben werden müssen.

Ein durchgeplanter Tag

Der Tag des OP-Managers beginnt mit einer kurzen Absprache mit dem tagesaktuellen OP-Koordinator. Dabei werden vornehmlich krankheitsbedingte Ausfälle, OP-Umstellungen wegen

„Das OP-Management hält den Laden am Laufen und ist der gute Geist des Hauses.“

Geschäftsführer Karsten Bepler

Notfällen, Mangel an Intensivbetten und in Pandemiezeiten auch fehlende Ergebnisse von Covid-19-Abstrichen geklärt. Falls notwendig, gibt es Änderungen im Personaleinsatz oder am OP-Plan.

Anschließend bringt der Transportdienst die ersten Patienten und Patientinnen. Während des Tages ist das Telefon nie weit weg, es ist immer jemand erreichbar. Falls nichts dazwischenkommt,

trifft sich der OP-Manager mittags mit der OP-Pflegeleitung und der Anästhesiepflegeleitung. Dabei stehen grundsätzlich Themen wie der bisherige Verlauf des OP-Tages, der weitere Tagesverlauf und die Planung der nächsten Tage an. Das Team ist dabei immer bemüht, realistisch zu planen und Pläne nur im Notfall und nach telefonischer Absprache zu ändern.

Die Pandemie erfordert häufiger solche Änderungen. Ob aus akutem Bettenmangel oder wegen positiver Covid-19-Testergebnisse: „Derzeit ist der Änderungsbedarf derart groß, dass es eine tägliche OP-Konferenz mit einem Profi aus jedem Fach, dem ärztlichen Direktor und der Bettenmanagerin gibt“, so Dr. Probst. Solche Treffen während der Pandemie vermitteln ein Verständnis auch für schwierige Entscheidungen. Nach der Pandemie sind diese Treffen nicht mehr täglich notwendig. ♦



Gut organisiert: Bei Dr. Matthias Probst laufen die Fäden zusammen

Geschichte in Gebäuden II

Bauhistorikerin Birte Rogacki-Thiemann kennt die Geschichte des Vinzenzkrankenhauses gut. Im letzten **DAS VINZENZ** (Ausgabe Frühjahr 2021) beschrieb sie seine Entstehung. Jetzt geht es um die **KRIEGSZEIT** bis zum Umzug nach Kirchrode.

Im Zweiten Weltkrieg lief der Krankenhausbetrieb an der Scharnhorst- und der Kirchwender Straße weiter. Mehrere Bombentreffer richteten zwischen Oktober 1943 und März 1945 große Schäden an. Besonders stark betroffen: das ehemalige Garten- und Gewächshaus an der Ecke Gellertstraße, das seit den 1890er-Jahren für die Versorgung von Kranken, zum Beispiel als Isolierhaus, genutzt wurde und bis auf Keller und Außenwände vollständig ausbrannte.

Bombenschäden im Zweiten Weltkrieg

An der Scharnhorststraße zerstörten Bomben die Dächer sowie die oberen Geschosse. Südlich der Kapelle wurde die innere Struktur des Gebäudes schwer beschädigt. Der dreieckige Eingangsbau an der Scharnhorststraße wurde getroffen – seitdem wird das Haus ebenerdig erschlossen. An der Kirchwender Straße war das Dachgeschoss zerbombt.

Wiederaufbau Mitte der 1940er

Mit dem Wiederaufbau wurde schon 1943 der Hildesheimer Architekt Wilhelm Fricke beauftragt. Fricke ging pragmatisch vor: Durch eine Angleichung

der bis zum Krieg verspielt und verschachtelt aufgebauten Dachlandschaft mit einer nahezu einheitlichen Traufkante, wofür einzelne Bereiche aufgestockt wurden, schuf er unkompliziert Raum für die Patientenversorgung. Gut erkennbar ist bis heute im Backsteinmauerwerk der Fassaden entlang der Kirchwender und der Scharnhorststraße die horizontale Fuge, die die Grenze zwischen Altbauten und Wiederaufbau der Jahre 1946/1947 bildet.

Maximale Auslastung

Fünfehn Jahre lang lief der Krankenhausbetrieb so weiter. Alte Pläne zeigen eine extrem hohe Auslastung der Räume mit vielen Betten. Eine Herausforderung für die Vinzenterinnen. 1960 wollte man dem geringen Platz und Komfort durch einen großen Erweiterungsflügel begegnen. Wilhelm Fricke plante von der Scharnhorststraße bis zur Gellertstraße. Da jedoch das Stadtplanungsamt seine Zustimmung zu diesem Bauvorhaben verwehrte, begannen die Vinzenterinnen, sich nach einem neuen Standort umzuschauen.

Neubau in Kirchrode

Das bisherige Grundstück und Gebäude im Zooviertel übernahm



Foto: Niedersächsisches Landesamt für Denkmalpflege

am 19. Juli 1967 das Land Niedersachsen. Für das Vinzenzstift wurde ein neues Krankenhaus in Kirchrode in der heutigen Lange-Feld-Straße errichtet, das die Schwestern 1971 bezogen.

Das Land Niedersachsen plante zunächst den Abbruch des alten Krankenhauses und den Neubau eines Finanzamtes im Zooviertel, stellte die Räumlichkeiten aber vorübergehend Mitarbeitenden der Oberfinanzdirektion zur

Verfügung. 1977 zogen diese wieder aus, und die Gebäude wurden Dienststutz für das neu konstituierte Institut für Denkmalpflege. Im Juli 1979 begannen die Umbau- und Restaurierungsmaßnahmen. 1982 zogen die Abteilungen der Denkmalfachbehörde sukzessive in diesen Bau mit spannender Geschichte ein. ♦



Birte Rogacki-Thiemann
Bauhistorikerin

Scharnhorststraße 1: Im ehemaligen Vinzenzkrankenhaus hat heute das Niedersächsische Landesamt für Denkmalpflege seinen Sitz



Gedanken, die Karussell fahren

Gasshō und Kyūdō: Vinzenz-Krankenhausseelsorger Torsten Algermissen über **JAPANISCHES BOGENSCHIESSEN** für Mitarbeitende.

Das sind keine Wellness-tage!“, begrüßt Max Knoche, Meditationslehrer und spiritueller Begleiter, unsere zwölf Mitarbeitenden, die sich für zwei Tage zu Meditation und Bogenschießen in die katholische Bildungsstätte St. Martin in Gernershausen zurückgezogen haben. „Tatsächlich kann es sehr anstrengend sein, in der Meditation mit eigenen Themen konfrontiert zu werden.“

In einer Vorstellungsrunde wird deutlich, dass die Teilnehmenden unterschiedliches Vorwissen haben. Einige praktizieren Meditation seit unseren ersten Veranstaltungen vor vier Jahren, andere haben kaum Berührungspunkte. Japanisches Bogenschießen ist für die meisten neu.

Eine Einführung in die Meditation endet mit einer ersten Übung:

stehen. Zehen und Auflagepunkte des Fußes spüren, Gewicht verlagern und nachspüren. Eine

„Bogenschießen ist eine Methode, dem gegenständlichen Bewusstsein Einhalt zu gebieten.“

Max Knoche, Meditationslehrer

einfache und wirkungsvolle Form, sich zu erden und den Kopf frei zu bekommen.

Im Meditationsraum sind Plätze mit Sitzhockern vorbereitet. Wir sitzen uns in zwei Reihen gegenüber, an der Stirnseite der Zenlehrer – auf dem Fußboden mit Corona-Abstand. Max Knoche macht uns mit den Ritualen der Zenmeditation vertraut.



Ganz wichtig ist der richtige Sitz: Knie möglichst unterhalb der Körpermitte, Rücken und Kopf gerade, Hände ineinandergelegt, wie eine Schale, Augen ruhen halb geschlossen auf einem imaginären Punkt am Boden. In dieser Körperhaltung kann der Atem fließen. Sich auf den Atem zu konzentrieren hilft, die Gedanken, die zwischen Vergangenheit und Zukunft Karussell fahren, im Hier und Jetzt zu zentrieren.

Meditatives Sitzen wird durch ein langsames, ritualisiertes Gehen unterbrochen. Auch achtsame Bewegung im Rhythmus des Atems kann helfen, sich innerlich zu zentrieren und den Augenblick zu spüren.

Und immer Gasshō: Die Handinnenflächen werden vor der Brust zusammengebracht. Die Finger sind parallel, gerade und berühren sich. Die Fingerspitzen zeigen nach



oben. Dann folgt eine leichte Verbeugung. Diese Grußgeste drückt Respekt aus und führt symbolisch die inneren Gegensätze zusammen.

Im zweiten Teil wird das Bogenschießen aktiver. Es geht nicht darum, wie ich den Pfeil am sichersten in die Mitte der Scheibe bringe. Viel wichtiger ist im Kyūdō, dem japanischen Bogenschießen, einen langsamen, vollkommen verinnerlichten Bewegungsablauf auszuführen. Der Bogen, der eine Waffe ist, auch zur Gewaltausübung, wird zu einem Hilfsmittel für die Meditation.

Anspannen und loslassen

Bogen und Pfeile in die Hand nehmen, an die Schusslinie herantreten, den Bogen spannen und auf das Ziel ausrichten, den Pfeil loslassen und zum Ausgangspunkt zurückkehren, alles ist stark ritualisiert. Max Knoche sagt:

„Bogenschießen ist eine Methode, dem gegenständlichen Bewusstsein Einhalt zu gebieten. Phasen der Stille, eine Verhaltensetikette und Bewegungsabläufe werden idealerweise so weit ritualisiert, dass der Kopf vollkommen ausgeschaltet ist. Richtiges Stehen, eine aufrechte Haltung, das Wechselspiel von Anspannung und Loslassen sind Teile einer Leibarbeit zur inneren Stabilisierung und Öffnung.“

Die Teilnehmenden sind für diese zum Teil neuen Erfahrungen sehr dankbar. „Diese Tage waren für mich eine Initialzündung für die Meditation zwischen Ruhe im Sitzen und Aktion im Bogenschießen. Ich konnte mich auf mich selbst fokussieren. Eine gute Methode, um zur inneren Ruhe zu kommen“, sagt Anja Röhler. „Hier konnten wir vom Alltag pausieren und ganz eigene Möglichkeiten

und Grenzen von uns entdecken. Max hat es mit seiner Art vollbracht, uns in eine innere Ruhe zu bringen, die uns allen guttut“, bemerkt Sara Ritter. Claudia Meyer hat für sich Möglichkeiten entdeckt, den oft so stressigen Arbeitsalltag besser auszugleichen.

Es waren wirklich keine Wellnessstage. Alle waren von den Eindrücken und Übungen in so komprimierter Form ein wenig geschafft. Aber das, was wir gemeinsam erlebt haben, wird im Alltag weiterhin wirken. ♦



Torsten Algermissen
Seelsorger

Lob der Pause

Handeln braucht das **INNEHALTEN** – unser Krankenhausdirektor widmet seine Kolumne diesmal dem Müßiggang.



Der römische Philosoph Seneca (um 1 v. Chr. bis 65 n. Chr.) wusste: „Man muss nachsichtig mit sich selbst sein und sich wiederholt Ruhe gönnen; denn die Ruhe stärkt und kräftigt. Wichtig sind Spaziergänge, damit sich der Geist unter freiem Himmel und beim Einatmen der reinen, frischen Luft erholt und erhebt.“

Pausen können heilsame Unterbrechungen sein. Der Grübelspirale entkommen. Dem Dauerstress die Stirn bieten. Das Starren auf den Bildschirm unterbrechen. Stattdessen den Blick weiten. Den Augen und mir Erholung gönnen. Aufatmen. Dem Dauerkonsum Einhalt gebieten. Mich besinnen auf das, was ich bin, und nicht auf das, was ich habe oder haben will.

Manchmal gibt es innere Antreiber, die mich ermahnen: Du kannst hier nicht sitzen und nichts tun. Natürlich gibt es die Zeit zu arbeiten, um das zu tun, was getan werden muss. Arbeit ist Arbeit. Doch es muss auch Pausen geben. Am Tag oder in der Woche.

„Es ist viel klüger, du entziehst dich von Zeit zu Zeit deinen Beschäftigungen, als dass sie dich ziehen und dich nach und nach

an einen Punkt führen, an dem du nicht landen willst“, sagte der Abt und Mystiker Bernhard von Clairvaux (um 1090 bis 1153 n. Chr.). Ununterbrochene Arbeit kann auch eine Flucht vor mir selbst sein, ein Ausweichen vor unangenehmen Fragen oder Gedanken. Es ist nicht bequem, aber heilsam, die Stille zu suchen, mich zu stellen. Sorgen nicht zu verdrängen, sondern zu benennen. Dankbar auf das Erreichte zu schauen. Nach meinem Ziel zu fragen und nach den nächsten Schritten.

Die Bibel kennt dafür einen Begriff: Sabbat. Gestresste Berufstätige sehnen sich manchmal nach einem Sabbatjahr, einem Sabbatical, oder schlicht einer Auszeit. Zu Beginn der Pandemie gab es Einzelne, die sagten: Bei ständiger Beschleunigung und Ökonomisierung des Lebens bringt Corona mal eine Zwangspause, die der Gesellschaft guttut und zum Nachdenken zwingt, ob das, woran wir uns gewöhnt haben, immer so richtig war. Mittlerweile sind die negativen Folgen dieser globalen Zwangspause unübersehbar und allgegenwärtig.

Aber es bleibt notwendig, hin und wieder eine Pause einzulegen.

Zum Innehalten. Zum Nachdenken. Zum Würdigen von Erreichtem. Zum Hineinversetzen in andere, mit denen ich lebe oder verbunden bin. Zum Zurückschauen und zum Danken. Zum Überdenken des Lebensstiles. Um Musik zu erleben, die Gedanken Leichtigkeit gibt und Flügel verleiht.

Der Sabbat für Juden, der Sonntag für Christen, das Frei als heilsame Unterbrechung. Das Handeln braucht das Innehalten, um zum Ziel zu kommen. Auch tagsüber. Die Aktivität braucht Pausen. Denn am Sabbat oder Sonntag gilt es, sich zu erinnern, woher wir kommen, wem wir uns verdanken. Um anders aufbrechen zu können. ♦



Dr. theol. Matthias Fenski
Krankenhausdirektor

Denksport

Lösung: SOMMERBLUMEN

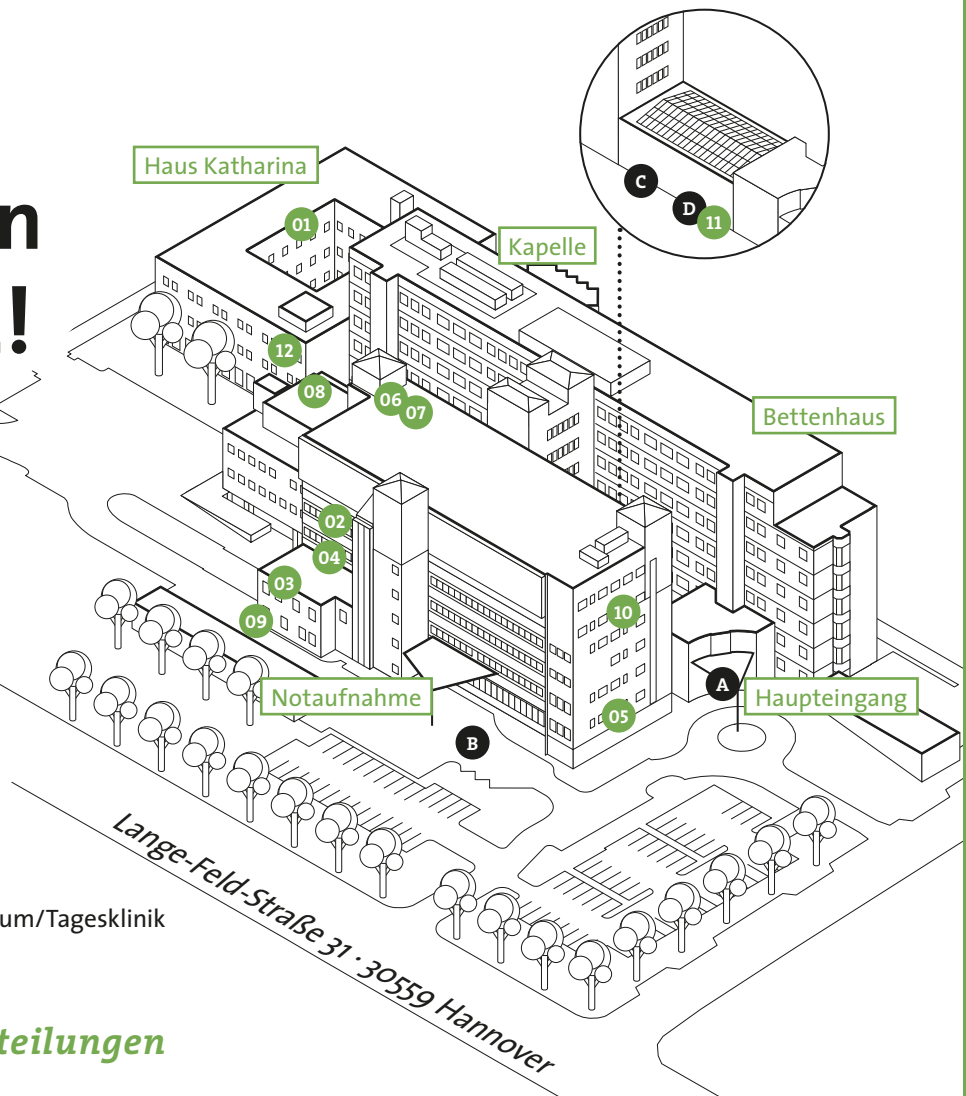
weicher griech. Schafskäse	abnehmen, nachlassen	↘	Viehhüter	Weinstock	↘	tourist. Hotelanlage (engl.)	↘	baumlose Graslandschaft	Schreitvogel, Sichler	Hafenstadt in Mexiko	↘	Strohunterlage	Untugend	Stadt in den Niederlanden	planlose Fußballspielerei	↘	kleine Metallschlinge	
Wagenladung, Fuder	↘	9				Stoß mit dem Fuß						Stoffwechselorgan						
nordamerik. Gewässer								Insel der Kleinen Antillen										Erkältungssymptom
Luftverdichter im Motor (Kzw.)						erster Ton einer diaton. Tonleiter				10		chem. Element, Halbmetall						
↘						gewaltsames Wegnehmen		schneller Lauf						deutsche Hauptstadt			kahl werden (Tannen)	
Straffälliger, Delinquent	ausgenommen, frei von		eine der Gezeiten	anhänglich, loyal				Monatsletzter				Gewürz, Heilpflanze	Flachland					5
Fluss zur Aller (Oberharz)					Jahrbücher		amerik. Filmkomiker (Buster)		spanischer Tenor (José)									
Abk. für Handelsgesetzbuch				Versteigerung								12	nicht ganz, partiell	Ansprache, Vortrag				
noch außerdem		11							metallhaltiges Mineral	Staat in Südeuropa								
↘				Zier-, Balkonpflanze		emsiges Insekt							ugs. für nein		hochbetagt			eingedickter Fruchtsaft
Sand-, Schneeanhäufung	US-Filmstar: ... Gardner		Geistlicher							2	Leitbild, Musterbild	Handwerkervereinigung						
↘						übervertellen	Berliner Zeichner, Fotograf (Heinrich)							Bartabnahme			Werk von Homer	
längeres Kleidungsstück	Gebäudeteil, Zimmer		jap. Herrschertitel						Nordseeküstenbewohner		Palast des Sultans							
↘							Roman von Stephen King				manchmal	Edelgas	jeder ohne Ausnahme					8
Fischfanggerät	die dort		Roll- und Eiskunstlauf figur	Partner von Patachon						Straf erlass								
Monatsname, Heumond					kleiner Wohnort		dünnes Einwickelmaterial						Europ. Fußballverband (Abk.)		wie von Sinnen, verrückt			aufgebrühtes Heißgetränk
↘		3					trinkbedürftig		obwohl	Urlaubsreisender								
essbare Pflanzen	Kartenorakel		südamerikanischer Indianer							franz. unbestimmter Artikel				Zuchtlosigkeit			römischer Staatsmann	
↘					trainieren				7			Posse; Verhöhnung						
Verliererin im Wettkampf	Zarenname		Burg in der Eifel	Halbinsel an der Ostseeküste						Straßenbahn (südt.)					4	Fremdwortteil: allein	Sinnesorgan	
ein Europäer				umsonst (für ...)		Einheitszeichen f. Sekunde				Wind am Gardasee		dickes Seil	Vorbedeutung					
sinnliche Begierde							Kindertagesstätte				6		blassroter Farbton					
↘						Vorname Strawinskys				Südfrucht								1
Peddigrohr	luftig, windig						Ausruf der Verwunderung						offener Güterwagen					

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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



12 Physiotherapie
Leitung Frauke Altmeyer
0511 950-2065