

Unser Küster

Reinhard Klar ist dem Vinzenz seit Jahrzehnten verbunden

Besondere Zeiten

Auf unseren Corona-Stationen halten alle zusammen

Heilende Hausmittel

Wie kalte und warme Quarkwickel Beschwerden lindern

Sommer 2020

Knoten in der Brust

Das Brustzentrum im Vinzenz behandelt Frauen mit Mammakarzinom – eine persönliche Geschichte





Liebe Leserinnen und Leser,

kurz bevor die Frühjahrsausgabe von **DAS VINZENZ** erschien, erreichte die Corona-Pandemie Deutschland und hat unser gesamtes Leben und natürlich auch das Leben im Vinzenzkrankenhaus auf den Kopf gestellt.

Braucht es daher eine eigene Corona-Sonderausgabe von **DAS VINZENZ**, haben wir uns gefragt, oder bleibt es bei unseren geplanten Themen? Sowohl als auch.

Das Titelthema widmet sich dem Brustzentrum. Patientinnen werden dort auch während Corona unverändert versorgt. Unsere Patientin Katrin R. gewährt Ihnen sehr persönliche Einsichten. Die Tagesklinik berichtet von der Arbeit rund um Chemo- und Immuntherapie.

Was wäre unser Krankenhaus ohne das Team der Hauswirtschaft, das sich unter anderem um Wäsche und Bettenaufbereitung kümmert? Und: Wie verändert Corona unsere Arbeit? Das Team der Infektionsstation hat viele Fragen beantwortet. Die Kurzmeldungen zeigen, welche Solidarität uns und unseren Mitarbeitenden entgegengebracht wird.

Freuen Sie sich also wieder auf eine vielseitige Ausgabe von **DAS VINZENZ**.

Bleiben Sie gesund!

KARSTEN BEPLER
Geschäftsführer

24

GESUNDHEIT + FITNESS

12
Sommerrezept
Vegetarisch: Brokkoli-Quinoa-Bratling mit Spitzkohl

13
Hausmittel
Aus Omas Apotheke: Wie Quarkwickel wirken

14
Ernährung
Dr. Susanne Herrmann über gesunde Mahlzeiten

15
Bewegung
Nach einer Brustoperation zurück in den Alltag

MEDIZIN IM FOKUS

16
Brustzentrum
Mammakarzinom – Bericht einer Krebspatientin

20
Selbsthilfegruppen
Echtes Verständnis entlastet Patientinnen und ihr Umfeld

GEDANKENAUSTAUSCH

22
Geistliches
Seelsorge im Zwischenraum: Krebspatientinnen finden Trost

24
Historisches
Küster Reinhard Klar kennt das Vinzenz gut

26
Philosophisches
Die Kolumne unseres Direktors Dr. Matthias Fenski

UNTERHALTUNG

27
Denksport

ÜBERSICHT

28
Das Vinzenz

6



KRANKENHAUSLEBEN

4
Kurz & knapp
Danke · Beratung · Zahl · Sozialfonds · Examina

6
Ein Krankenhaus funktioniert nur mit ...
Hauswirtschaft: Von Spindschlüssel bis Babydecke

PFLEGE IM FOKUS

8
Corona-Station
Der Pflegealltag seit Covid 19 - fachlich und persönlich

10
Tagesklinik
Katja Bahlmann begleitet Chemo- und Immuntherapien



8



IMPRESSUM

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

Verantwortlich für die Inhalte
Karsten Bepler, Geschäftsführer

Erscheinungsweise
4 x im Jahr

Druckauflage
2.500 Stück

Texte
Frauke Altmeyer, Marit Damke,
Kathrin Diouf, Dr. theol. Matthias Fenski,
Vanessa Javadi, Reinhard Klar,
Dr. Susanne Herrmann, Bettina Rehbein,
Ulrike Wiedemann

Fotos
Jörg Kyas, Roman Pawlowski,
Adobe Stock

Koordination und Realisierung
publish! Medienkonzepte GmbH

Druck
Druckerei Mantow GmbH

Abonnement
unternehmenskommunikation
@vinzenzkrankenhaus.de

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



HOFFNUNG und Mut

Die Initiative [ka:punkt] brachte uns Briefe und liebevoll gebastelte Aufmerksamkeiten von Schülern katholischer Schulen der Region, die wir über Ostern an unsere Patienten verteilten. Sie haben ihnen Mut und Hoffnung gegeben, während sie aufgrund der Sicherheitsmaßnahmen durch Covid-19 keinen Besuch bekommen konnten. ♦



BLÜHENDE Grüße

Als Beate Möller ihren Blumenladen Blütenzauber coronabedingt für einige Zeit schließt, will sie Gutes zu tun. „Ich hätte die Blumen wegwerfen müssen, da wollte ich eine Freude bereiten.“ Sie brachte liebevoll gestaltete Sträuße ins Vinzenz. Direktor Dr. Fenski verteilte sie auf den Stationen 7, 8 und 9 und zauberte vielen Menschen ein Lächeln ins Gesicht. ♦



VITAMINE fürs Vinzenz

Neue, saftige Spenden vom HDS Malereibetrieb aus Kleefeld: HDS-Geschäftsführer Selim Kurt will denjenigen Gutes tun, die aktuell besonders gefordert sind und gibt wöchentlich sechzig Multivitamin säfte und vierzig Ingwershots aus – für Mitarbeitende auf den Infektionsstationen, der Intensivstation und in der Notaufnahme. ♦

DANKE, Bürgerstiftung

Kleine Geschenktüten mit Gutscheinen und Süßigkeiten im Gesamtwert von insgesamt 15.000 Euro verteilte die Bürgerstiftung Hannover an Krankenhäuser. Als Zeichen des Dankes gingen sie dort an Mitarbeitende, die dazu beitragen, die Corona-Pandemie zu überwinden. Auch an das Vinzenz hat die Bürgerstiftung gedacht. ♦

DOPPELTE Pause

Eine süße Sünde erfreute Mitarbeitende im Vinzenzkrankenhaus: Die Firma Bahlsen spendierte 2.000 Pick-Up!-Schockriegel, die zum kostenfreien Mitnehmen in der Cafeteria auslagen. Die Mitarbeitenden durften sich als Ausdruck der Wertschätzung ihrer Arbeit eine doppelte Pause gönnen. ♦

Konzert im PARK

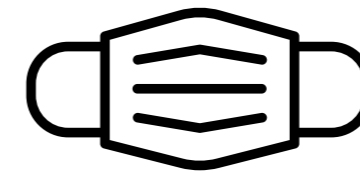
Tango auf Violoncello und Akkordeon hörten wir im April im Krankenhauspark. Marcus Sundermeyer und Nicolae Gutu sollten ihr Konzert in der Kapelle geben. Dann kam Corona. Vinzenz-Direktor Dr Matthias Fenski hat mit Live Music Now vereinbart, dass, solange keine Konzerte in der Kapelle erlaubt sind, mittwochs um 16 Uhr ein Konzert im Park gespielt wird. ♦



ACHTZEHN Staatsexamina

Wir gratulieren. Achtzehn Schüler absolvierten nach dreijähriger Ausbildung ihr Staatsexamen an der Pflegeschule im Vinzenz. Für besonderes soziales Engagement wurden Anna-Marie

Schwalm und Stacy Tauchert ausgezeichnet. Das beste Examen machte Marie Welzel. Elf Absolventen bleiben im Vinzenz. ♦



3.300

Stoffmasken haben Freiwillige, Schulen, Firmen und Vereine im März und April 2020 für unsere Mitarbeitenden genäht.



NIEMALS allein

Die Pandemie fordert alle Menschen im Vinzenz – physisch und psychisch – besonders. Mit unseren Seelsorgenden Torsten Algermissen und Bettina Rehbein können Sie Belastungen vertraulich erörtern. Die katholische Initiative [ka:punkt] sowie das Diakonische Werk bieten ebenfalls kostenlose Beratung bei beruflichen wie privaten Sorgen. ♦

Neuer SOZIALFONDS

Um Menschen in Not mit einer Grundausrüstung zu versorgen – Hygieneartikel, Wechselkleidung und mehr –, hat das Vinzenz einen Sozialfonds eingerichtet. Wenn Sie für diese Patienten im Vinzenz spenden möchten, überweisen Sie einen Betrag ihrer

Wahl auf das Konto des Fonds. Spendenquittung erhalten Sie auf Wunsch. ♦

IBAN DE70 2501 0030 0023 3123 02,
BIC PBNKDEFF,
Verwendungszweck SOZIALFONDS

Ein Krankenhaus funktioniert nur mit ...

Hauswirtschaft



Team auf Trapp

Richtig gut vernetzt und lange dabei: Unsere **HAUSWIRTSCHAFT** übernimmt viele verschiedene Aufgaben.

Das zehnköpfige Team der Hauswirtschaft im Vinzenz besteht aus drei Hauswirtschaftlerinnen, zwei Mitarbeitern der Wäscheversorgung, einer Reinigungskraft und vier Mitarbeitern der Bettenzentrale.

Unsere drei Hauswirtschaftlerinnen sind schon lange gemeinsam an Bord und ein eingespieltes Team: Gerlinde Böhnke ist seit 23 Jahren im Vinzenz, Maren Thomsen seit neunzehn und Elvira Weimer seit acht. Unsere Fragen beantworten die alten Hasen der Hauswirtschaft gemeinsam.

Was macht ein Hauswirtschaftler? In der Ausbildung lernen wir alles über Haushalt: Kochen, Reinigen, Wäschepflege wie Nähen, Bügeln und so weiter. Außerdem geht es ein bisschen um Krankenpflege und Kommunikation.

Das sind viele verschiedene Aufgaben, die regelmäßig anfallen.

Ja, und dazu kommen noch viele Extras! Zum Beispiel Sonderreinigungen nach und vor Veranstaltungen, schnell mal Möbel organisieren, um Räume umzugestalten. Bei Umzügen, die gar nicht selten in einem Krankenhaus sind, helfen

wir mit. Wir übernehmen kleine Nährarbeiten, wenn etwa eine Gardine kaputt ist. Oft waschen wir kurzfristig zum Beispiel Schutzkitel oder Kleidung für Obdachlose. Reparaturen, die wir bei Kontrollgängen durch das Haus aufnehmen, geben wir an die Technikabteilung weiter. Und: Wir können alle Türen aufschließen.

Was gefällt Ihnen besonders an Ihrer Arbeit?

Wir haben guten Kontakt zu allen Bereichen des Vinzenz, egal ob externe Dienstleister oder interne Mitarbeitende. Dauernd kommen

neue Aufträge dazu, es wird nie langweilig. Jeder Tag ist anders. Unsere Arbeit ist abwechslungsreich.

Sie arbeiten alle schon sehr lange im Vinzenz.

Das liegt an den vielen, immer neuen Aufgaben, aber vor allem am Spaß mit den Kollegen. Wir fühlen uns im Vinzenz einfach wohl.

Was hat sich über die Jahre bei uns verändert?

Da fällt uns Einiges ein: Nachdem die Ordensschwester nicht mehr hier arbeiten, hat sich unser Aufgabenspektrum vergrößert. Die Einführung der Wäscheautomaten war zunächst schwierig und eine große Neuerung. Auch die Einführung vom Transportdienst war so eine Veränderung. Wir haben stetig mehr und größere Veranstaltungen und immer mehr Betten zur Aufbereitung. Derzeit haben wir keine Auszubildenden oder Praktikanten, weil uns einfach die Zeit für sie fehlt, dafür mehr Service- und Spülkräfte. Insgesamt sind die Anforderungen gestiegen. Das Miteinander wird immer noch besser.

Ein Krankenhaus funktioniert nur mit der Hauswirtschaft, weil ... wir immer da sind, wo wir gebraucht werden und immer eine Lösung finden, flexibel und uns für keine Arbeit zu schade sind. ♦

Wäsche legen: **Vorname Nachname** ist in ihrem Element



Fotos Roman Pawlowski



Jeder Handgriff sitzt: In der Bettenzentrale des Vinzenz wird penibel von Hand hygienisch gereinigt

i AUFGABEN DER HAUSWIRTSCHAFT

WÄSCHE

Wir bestücken Schränke mit Stationswäsche, bereiten Babywäsche auf, waschen Kleinteile. Wir bestellen Dienstkleidung für die Kollegen, kümmern uns um die Anprobe und geben Wäschechips aus.

REINIGUNG

Mit einem Computersystem kontrollieren wir die Reinigungsleistung, stimmen alles mit externen Dienstleistern und Vinzenz-Mitarbeitenden ab, veranlassen Sonderreinigungen und einiges mehr.

BETTENZENTRALE

Uns obliegen die hygienische Aufbereitung der Krankenhausbetten und die Personalplanung in der Bettenzentrale.

TRANSPORTDIENST

Wir pflegen unser hauseigenes Computersystem, legen zum Beispiel neue Start- und Zielorte an.

VERANSTALTUNGEN

Bei uns kann man Räume reservieren. Wir sind Ansprechpartner für alle Veranstaltungen von Planung bis Durchführung, wie zum Beispiel Raumgestaltung.

SPÜLPLAN

Die Spülungen von Trinkwasserentnahmestellen dürfen wir planen und durchführen – in Zusammenarbeit mit anderen Abteilungen.

SERVICEKRÄFTE

Wir organisieren den Einsatz und die Arbeit unserer Servicemitarbeiter.

DEKORATION

Wir dürfen unsere Kapelle, das Haus und Räume für Veranstaltungen dekorieren und pflegen unsere Blumen.

UMKLEIDERÄUME

Wir geben Spind-Schlüssel aus, dokumentieren und kontrollieren die freien Schränke.

PERSONALHAUS

Wir verwalten und übergeben die Zimmer im Wohnheim an unsere Schüler.

ESSENSAUSWEISE

Wir geben die Essensausweise an Praktikanten aus.

Wir stehen zusammen!

Acht Fragen an zwei Corona-Teams im Vinzenz. Und die eine Antwort von allen: Wir sind ein gutes Team.

Altenpfleger Elmo Bahr, Praxisanleiter David Seyfert, Auszubildende Jolina Schreiber, Gesundheits- und Krankenpflegerin Leyla Erdogan sowie die Leiterinnen Annika Schmidt und Antje Reinert – sechs Mitarbeiter unserer Corona-Stationen erlauben einen Blick hinter die Schutzkleidung.

Was hat sich verändert, seit wir Corona-Patienten im Vinzenz behandeln?

Annika Schmidt: Alles ist anders. Wir haben alle Abläufe angepasst, haben so viel geredet wie noch nie. Für die Leitung ist es viel mehr organisatorische Arbeit, unser Anteil pflegerischer Arbeit ist weniger in dieser Zeit.

Im Haus wurden die Wege geändert, die Stationen sehen jetzt anders aus. Überall stehen Schränke mit Schutzmaterialien, eine Extratür schließt Bereiche ab, Klebebänder kennzeichnen Neuerungen. **Antje Reinert:** Neu war das Besuchsverbot. Für unser Team ist

es leichter, weil wir uns nicht um Angehörige kümmern müssen. Es herrscht eine entspannte Ruhe auf der Station. Auch die Patienten sind entspannt.

Leyla Erdogan: Allerdings kosten die Hygienemaßnahmen natürlich Zeit.

Annika Schmidt: Neu ist, dass wir Patienten aus allen Fachbereichen haben. Das kann herausfordernd sein, ist aber auch toll, weil man sich weiterentwickelt und austauscht. Unsere Kommunikation ist sehr gut.

Alle im Haus sind freundlich und machen ausnahmslos einen guten Job. Unser Held ist Kai Salomo aus der Logistik, der so viel möglich macht. Die Schreinerei hat Kisten gebaut. Alle haben sich da richtig reingehängt. Vorname Reuß aus der Logistik sagt oft: „Ich weiß noch nicht wie, aber wir bekommen das hin.“ Es hat immer geklappt.

David Seyfert: Die gruppenpflegerische Versorgung ist gleich. Neu ist, dass wir Blutgasanalyse, Blutentnahme und EKG übernehmen. Wir arbeiten ganzheitlicher.

Wie haben Sie sich auf diese besondere Zeit vorbereitet?

Annika Schmidt: Los ging es mit Station 7, die zur Isolationsstation wurde, weil wir dort bereits Schleusenzimmer hatten. Von den Erfahrungen hat Station 8 auf der gleichen Ebene profitiert.

David Seyfert: Alle hatten Einweisungen für Isolationsmaßnahmen. Abläufe entwickeln wir mit der Covid-19-Arbeitsgruppe unseres Hauses weiter. Wir tauschen uns mit der Vinzenz-Leitung ständig aus.

Antje Reinert: Als die Entscheidung stand, dass unsere Stationen zu den Infektionsstationen werden, waren die Kollegen relativ entspannt. Klar gab es Fragen, wir haben viel geredet. Und dann hat man gewartet. Wir haben uns ja auf die große Welle eingestellt, auf Überlastungssituationen. Das Team hat sehr schnell für sich angenommen: Corona – das ist unsere Aufgabe 2020. Beide Teams sind etwas ganz Besonderes.

Welche Pflege erhalten Patienten auf den Covid-19-Stationen?

Elmo Bahr: Das ist individuell. Wir haben Patienten mit wenigen Symptomen, jüngere und ältere.

Bei anderen ist die Pflege wie zu normalen Zeiten.

David Seyfert: Wir senken zum Beispiel Fieber oder geben bei Atemnot Sauerstoff.

Leyla Erdogan: Der Zustand von Covid-19-Patienten kann sich manchmal plötzlich verschlechtern, daher beobachten wir sie genauer, kontrollieren Vitalparameter häufiger.

Bleibt bei voller Schutzmontur Raum für persönlichen Kontakt?

Elmo Bahr: Unsere Patienten zeigen keine Angst aufgrund der PSA-Schutzkleidung. Den meisten ist bewusst, warum sie hier sind. Ein nettes Wort, ein Scherz, ein Lachen funktionieren auch in Schutzkleidung!

David Seyfert: Demenziell Erkrankte verstehen das manchmal nicht, wir beruhigen sie dann.

Leyla Erdogan: Die Schutzkleidung signalisiert den Patienten, wie ernst die Situation ist und wie sehr wir bemüht sind, sie zu versorgen.

Haben Sie Angst? Wie geht es Ihrer Familie, Ihren Freunden mit dem Wissen, dass Sie Covid-19-Patienten versorgen?

Elmo Bahr: Ich habe keine Angst, denn die Gefahr, sich beim Einkaufen oder beim Bahnfahren anzustecken, ist viel höher. Wer fährt schon mit voller Schutzmontur Bahn? Meine Eltern rufen oft an, wollen wissen, wie es geht. Kontakt zu Freunden sollte man im Moment eh nur über Skype und Co. haben.

David Seyfert: Meine Familie begegnet mir mit Interesse am Thema, da momentan viel Unsicherheit herrscht. Nachbarn gehen mir vermehrt aus dem Weg.

Leyla Erdogan: Es wäre nicht professionell, wenn ich Menschen versorge und ständig Angst habe.

Jolina Schreiber: Am Anfang war ich unsicher, aber mit der professionellen Einarbeitung hat sich das schnell gelegt. Besonders gut gefällt mir die Fürsorge der Krankenhausleitung.

„Alle kommen gern zur Arbeit. Wir kämpfen als Team gegen Corona!“

Leyla Erdogan

Wie ist die Stimmung auf der Station selbst?

Elmo Bahr: Megagut! Wir verbringen nicht nur acht Stunden am Tag zusammen, sondern können jeden mit Fragen und Sorgen ansprechen. Auf einer Corona-Station darf gelacht werden!

Leyla Erdogan: Dennoch ist die Arbeitsbelastung hoch. Hygieneanweisungen ändern sich fast täglich, weil sie der Situation angepasst werden. Alle kommen gern zur Arbeit. Wir kämpfen als Team gegen Corona!

Annika Schmidt: Beim ersten Patienten war Angst da. Aber schnell hat sich eine Routine eingespielt und wir versorgen – bis auf die Schutzkleidung – Covid-19-Patienten nun wie jeden anderen auch. Wir haben ein wirklich superstarkes Team. Alle springen ein, haben Freude an der Arbeit. Sie sind über sich hinausgewachsen. ♦

Mutter der Tagesklinik

KATJA BAHLMANN hat die Tagesklinik mit aufgebaut. Nach 28 Jahren im Vinzenz liebt sie ihre Arbeit wie am ersten Tag.



Voll versorgt: Das Team übernimmt im wöchentlichen Wechsel Pflege und Administration



Seit 1992 an Bord: Heute leitet Katja Bahlmann die Tagesklinik im Vinzenz

Patienten, die ambulant im Vinzenzkrankenhaus operiert werden, besuchen unsere Tagesklinik. Sie kommen frühmorgens zur Vorbereitung auf den Eingriff und sind anschließend drei bis vier Stunden zur Nachbetreuung da. Katja Bahlmann und ihr Team versorgen sie in dieser Zeit.

1992 hat Katja Bahlmann ihre Ausbildung im Vinzenz begonnen, übernahm später die Leitung der Station 7. Heute leitet sie die Tagesklinik. Während eines Workshops, der in Hildesheim für

Leitungskräfte des Vinzenz angeboten wurde, hat sie mit Kollegen das Konzept für die Tagesklinik erarbeitet und im Jahr 2003 auf der Station 8 umgesetzt.

Die Tagesklinik ist mein Kind

Mit dem Neubau der Eingangshalle im Jahr 2014 zog die Abteilung ins Erdgeschoss um und teilt sich nun mit dem Medizinischen Aufnahmезentrum die Räume auf der rechten Seite der Halle. „Die Tagesklinik ist und bleibt mein Kind. Es ist hier sehr abwechslungsreich durch die vielen wechselnden

Patienten“, sagt Bahlmann. Neben den ambulanten Patienten, die aus allen Fachbereichen kommen und für die neun Betten da sind, kümmert sich das Team der Tagesklinik um die onkologischen Patienten der Urologie.

Chemo- und Immuntherapie

Die Tagesklinik betreut Menschen während ihrer Chemo- oder Immuntherapie. Sie erhalten eine Liste, auf der über vier Monate alle Termine vermerkt sind. „Uns ist wichtig, dass sich unsere Patienten auf die Therapie einstellen können

und wissen, was auf sie zukommt“, erklärt Bahlmann.

Im Chemozimmer stehen vier bequeme Sessel, die zweimal täglich besetzt werden. Katja Bahlmann und ihre Kollegen kümmern sich um die Vorbereitung des Raumes. Sie geben die Medikamente über vom Arzt gelegte Zugänge und sind Ansprechpartner für alle Fragen während der – durchschnittlich zweieinhalb Stunden andauernden – Chemotherapie.

„Auch wenn das vielleicht seltsam klingt, aber mir macht die Arbeit mit den onkologischen

Patienten große Freude. Sie liegen mir besonders am Herzen. Sie sind freundlich, es gibt selten ein böses Wort“, erzählt Bahlmann auf die Frage, warum sie ihre Aufgaben so mag.

Administration und Pflege

Neben der pflegerischen Arbeit gehört der Aufnahmetresen mit der Klinikadministration in den Verantwortungsbereich des Teams. Wochenweise wechseln die Mitarbeitenden sich ab mit den administrativen und den pflegerischen Aufgaben. An der Aufnahme werden

Termine geplant, Patientendaten verwaltet und Abläufe organisiert. Nach dem Gespräch in der Facharztsprechstunde kommen Patienten zu einem Aufnahmegespräch in die Tagesklinik, in dem sie erfahren, was auf sie zukommt, welche Medikamente sie bekommen. Katja Bahlmann hat immer einen Arzt an ihrer Seite für die Chemotherapien sowie die jeweiligen Mediziner für ambulante Eingriffe.

Sie weiß: „Ich habe ein tolles kleines Team. Der Zusammenhalt ist großartig.“ ♦

Quinoa-Brokkoli-Bratling mit Spitzkohl und Petersilienkartoffeln



Rezept für vier Personen

Quinoa-Brokkoli-Bratling:

80g Quinoa
500g Brokkoli
(geputzt in Rösschen)
100g Magerquark
1 Ei
30g Paniermehl
Olivenöl zum Braten, Salz, Pfeffer,
Muskatnuss, Ingwer, Koriander

Spitzkohl:

600g Spitzkohl
(frisch geschnitten)
200 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
20g Rapsöl
Salz, Pfeffer, Muskatnuss,
evtl. Speisestärke

Petersilienkartoffeln:

600g geschälte Kartoffeln
8g Blattpetersilie
20g Butter
Salz

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

Und so geht's

1 Quinoa heiß abspülen und in Salzwasser (gut bedeckt) circa 25 Minuten gar kochen; eventuell Wasser nachgießen, am Ende soll das Wasser komplett aufgenommen sein.

2 Brokkoli in Salzwasser gar kochen und kalt abschrecken. Abgekühlten Quinoa mit zerteiltem Brokkoli, Quark, Ei, Paniermehl und Gewürzen vermischen. Zu Brat-

lingen formen (falls die Masse zu weich ist, mehr Paniermehl unterrühren). In einer Pfanne bei mäßiger Hitze in Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten.

3 Spitzkohl halbieren, Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Pfanne heiß werden lassen, Rapsöl und dann Spitzkohl hinzugeben. Mit Gewürzen abschmecken und verrühren. Spitzkohl ist schnell gar! Gemüsebrühe

und Sahne (oder Kondensmilch) hinzugeben und einmal aufkochen lassen. Gegebenenfalls mit Speisestärke andicken, wenn es zu flüssig ist.

4 Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen, abgießen. Blattpetersilie waschen und fein hacken. Petersilie zu den Kartoffeln geben und in Butter schwenken. ♦

Foto: Roman Pawlowski

Foto: Adobe Stock



Weiß, weich und wohltuend

Quark – in Bayern heißt er **SCHOTTEN**, in Österreich **TOPFEN** – lindert viele Beschwerden: Über Anwendung und Wirkung des weißen Hausmittels.

Ob warm oder kühl, als Wickel oder direkt auf der Haut: Quark ist ein wahrer Allrounder unter den Hausmitteln! Grund dafür ist seine schmerzlindernde, abschwellende und entzündungshemmende Wirkung, welche durch die Wirkstoffe Milchsäure und Kasein entsteht. Quark ist preisgünstig und gut erhältlich und als natürliches Produkt auch für Kinder und Schwangere unbedenklich.

Kalte Wickel

Der klassische kalte Quarkwickel zählt zu den bekanntesten Anwendungen und hilft insbesondere bei Prellungen, Verstauchungen und Entzündungen der Gelenke. Wichtig ist es, den Wickel nach etwa fünf-

zehn Minuten zu entfernen, da der Quark durch die körpereigene Wärme seine kühlende Wirkung verliert – ein gegenteiliger Effekt tritt ein und die Körperstelle erwärmt sich. Auch bei leichtem Sonnenbrand, Neurodermitis und Insektenstichen verspricht Quark Linderung. Hier wird er allerdings in kühlem Zustand direkt auf die Haut aufgetragen und sollte dann wieder entfernt werden, wenn er zu trocknen beginnt. Wichtig: Die Haut muss intakt sein, Quark darf nicht auf offene Stellen gelangen.

Warme Wickel

Doch nicht nur kalt ist Quark ein Must-have in der Hausapotheke. Bei schleimigem Husten und Halsschmerzen kann körperwarmer Quark lösend und beruhigend wir-

ken. Bei Husten einfach die Brust mit Quark einreiben und bei einsetzender Trocknung abwaschen. Für Halsschmerzen einen warmen Wickel über den vorderen Teil des Halses legen und für zusätzliche Wärme mit einem Schal abdecken. Trotz seiner vielfältigen Vorteile darf das Hausmittel jedoch unter keinen Umständen bei offenen Verletzungen und freiliegendem Gewebe verwendet werden. Der Quark vermischt sich sonst mit Blut und Wundflüssigkeit, verunreinigt die Wunde und kann eine Infektion verursachen. Und wie immer gilt: Anwendungen von Hausmitteln können bei leichten Erkrankungen unterstützen, ersetzen aber im Zweifel nie den Gang zum Arzt! ♦

Gut und gesund essen

Unsere Betriebsärztin Dr. Susanne Herrmann verrät, wie Sie sich ganz **EINFACH GESUND** ernähren.

Mehrere Hunderttausend Menschen erhalten in Deutschland jedes Jahr die Diagnose Krebs. Während Männer häufig an Prostata-, Darm-, Lungen- und Harnblasenkrebs erkranken, leiden Frauen vermehrt an Brust-, Darm-, Lungen- und Gebärmutterkörperkrebs. Auch Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbreiten sich.

Neben körperlicher Bewegung und Verzicht auf Tabak beugt ausgewogene Ernährung Erkrankungen vor. Experten zufolge reduziert sie die Krebshäufigkeit um bis zu vierzig Prozent.

5 am Tag

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. hat Leitlinien entwickelt. Abwechslungsreiche Mahlzeiten stehen an erster Stelle – denn die Kombination verschiedener Lebensmittel versorgt den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen. Pflanzliche Lebensmittel sind zu bevorzugen: mit der goldenen Regel „5 am Tag“ – drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst – tun Sie Ihrem Körper Gutes. Nähr- und Ballaststoffe senken das Risiko vieler Erkrankungen und stärken das Herz-Kreislauf-System.

Viel Vollkorn, wenig Wurst

Bei Getreideprodukten wie Brot oder Nudeln ist die Vollkornvariante die beste, denn sie sättigt langanhaltend und enthält mehr wertvolle Nährstoffe als Weißmehl.

Auch tierische Lebensmittel unterstützen gesunde Ernährung. Milchprodukte wie Joghurt oder Käse können Sie täglich verzehren, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Fleisch sollte mit höchstens 600 Gramm pro Woche den kleinsten Teil ausmachen. So geben Sie Ihrem Körper wichtige Nährstoffe wie Proteine, Vitamin B, Kalzium, Omega-3-Fettsäuren, Jod, Eisen und Zink in den richtigen Dosen.

Was und wie

Die Zubereitung ist ebenso essenziell wie die Produktwahl. Braten und backen mit pflanzlichen Ölen ist aufgrund von Fettsäuren und Vitamin E ratsam. Vorsicht ist bei verarbeiteten Produkten wie Wurst- und Süßwaren und industriell gefertigten Lebensmitteln geboten. Hier verstecken sich oft ungesunde Fette. Zucker und Salz schaden in zu hohen Dosierungen.

Probieren Sie stattdessen (frische) Kräuter und Gewürze, reduzieren Sie Zucker und Salz. Eine geringe Gar- und Kochzeit ihrer Speisen erhält den Geschmack und schon die Nährstoffe.

Viel Wasser oder Tee

Ihre Ernährung runden Sie mit ausreichend Flüssigkeit ab – vorzugsweise Wasser oder ungesüßter Tee, mindestens 1,5 Liter am Tag. Getränke mit Zucker und Alkohol enthalten keine wertvollen Inhaltsstoffe und sollten nicht regelmäßig Teil Ihrer Ernährung sein.

Bewegen tut gut

Bewusstes Essen kombiniert mit körperlicher Aktivität, mindestens eine Stunde täglich, trägt zu gesundem Lebensstil bei. Nehmen Sie sich Zeit beim Zubereiten und Verzehren Ihrer Mahlzeiten, gehen Sie zu Fuß oder fahren Sie Rad. So unterstützen Sie ihr Immunsystem bestmöglich und verhindern verschiedene Erkrankungen. ♦



Dr. Susanne Herrmann
Betriebsärztin



Foto Adobe Stock

Mit stolzer Brust

Nach einer Brustoperation sorgen **PHYSIOTHERAPIE** und medizinische Rehabilitation, kurz Reha, für Bewegungsfreiheit.

Lymphknoten in den Achselhöhlen, die entfernt werden, Brustvergrößerungen und verkleinerungen oder brusterhaltende Therapien – Eingriffe an der Brust ziehen meist eine umfassende Physiotherapie und eventuell eine Reha nach sich.

Direkt nach einer Operation beginnen Patientinnen zunächst vorsichtig, sich zu bewegen, um die Funktion des Armes zu erhalten beziehungsweise wiederherzustellen. Wichtig: Von Beginn an heißt es, eine Schonhaltung zu vermeiden und Anspannungen – physische wie psychische – zu lösen.

Nach Brustoperationen kommt es manchmal zu Schwellungen des Armes oder oberen Rumpfviertels. Solche Lymphödeme sind Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe. Sie können in der Achsel entstehen, wenn Lymphbahnen durchtrennt und Lymphknoten entfernt werden. Patientinnen können aber selbst dazu beitragen, Ödeme zu vermeiden.

Aktiv und passiv

Die Physiotherapeutinnen des Vinzenz unter der Leitung von Frauke Altmeyer wissen, worauf es ankommt: Das Team vermittelt

passende Verhaltensweisen und Übungen. Gleich am Tag nach der OP beginnen sie mit Atemtherapie, Kreislaufmobilisation, Verhaltenstraining, assistiven (passiven) und aktiven Übungen. Patientinnen dürfen ihre Schulter schonend bis zur Schmerz- beziehungsweise Spannungsgrenze mobilisieren.

In den Tagen bis zur Entlassung aus dem Vinzenzkrankenhaus erarbeiten die erfahrenen Therapeutinnen Übungen mit allen Patientinnen. Dabei geht es vor allem darum, die Schulter zu mobilisieren und eine gesunde Haltung zu schulen. Neben einem speziellen Übungsprogramm für zu Hause gibt es Verhaltenstipps für den Alltag. Um Lymphödeme zu verhindern, gilt es, Hitze zu meiden und die Schulter nicht zu stark zu strapazieren, die Brust nicht einzuengen – und nicht schwer zu tragen.

Reha – nach der OP

Nach ihrem Krankenhausaufenthalt bietet sich einigen Patientinnen die Möglichkeit, eine Reha wahrzunehmen. Dort erhalten sie weiterführende Therapien, um zu genesen – auch von eventuellen seelischen Belastungen einer Krankheit. Während einer Reha



Fitmacherin: **Vorname Nachname** vermittelt die richtige Bewegung nach der OP

gibt es auch regelmäßig moderate Ausdauertrainings, zum Beispiel Walking und Radfahren. Bewegung kann etwa eine Fatigue verringern.

Beim Fatigue-Syndrom handelt es sich um ein hohes Maß an Erschöpfung und Müdigkeit. Fatigue tritt oftmals infolge von Krebserkrankungen auf, zeigt sich sowohl körperlich als auch geistig und seelisch. Ausdauertraining verbessert außerdem die Beweglichkeit und verhilft zu einem positiven Lebensgefühl. Bewegung stärkt das Immunsystem und dämpft die Nebenwirkungen der medizinischen Therapie. Nach der Reha dürfen sich Patienten und Patientinnen im Normalfall gestärkt nach Hause begeben. ♦

Brustkrebs – von der Diagnose bis zur Heilung

Wenn die Ahnung Tatsache wird: Katrin R. über ihr **MAMMAKARZINOM**, das sie im Vinzenz behandeln ließ.



Im Dialog: Dr. Claudia Beck und Katrin R. sprechen über die Heilung des Mammakarzinoms

Wir waren unterwegs nach Moskau mit Freunden. Im Hotel in Frankfurt spürte ich beim Duschen einen Knoten in der linken Brust. Ich wusste instinktiv: Das ist nichts Gutes. Nach der Rückkehr überwies mich meine Gynäkologin zur Mammografie, einer Röntgenuntersuchung der Brust.

Ich nehme seit Jahren an einem Mammografieprogramm teil, die Untersuchung war nichts Neues.

Als die Ärztin aber sagte, das müsse per Biopsie, also einer Gewebeuntersuchung, geklärt werden, bekam ich weiche Knie. Ich hörte, dass das Brustzentrum des Vinzenzkrankenhauses Biopsien vornimmt, und fuhr sofort hin. Mir liefen die Tränen. Die verständnisvollen Arzthelferinnen gaben mir umgehend einen Termin. Ich war beruhigt.“

Weil es mich selbst betraf
Nach der Aufnahme im Vinzenz klären Ärzte die medizinische

Vorgeschichte und aktuelle Beschwerden. Sie untersuchen per Tasten und Ultraschall Brust und Achselhöhlen. Manchmal gibt es ergänzende Untersuchungen, etwa eine Kernspintomografie. Der Befund wird durch eine Stanzbiopsie abgeklärt: Ein Arzt entnimmt bei örtlicher Betäubung unter Ultraschallkontrolle mit einer dünnen Nadel Gewebe. Eine sichere Diagnose liegt binnen 48 Stunden vor.

„Der Augenblick, in dem die Ahnung Tatsache wurde, veränderte die Wahrnehmung. Am

„Den wichtigsten Beitrag zur frühzeitigen Entdeckung eines Tumors können wir Frauen selbst leisten: regelmäßige Selbstuntersuchung der Brust durch Abtasten.“

Katrin R.

Fotos Roman Pawlowski



Abend der Diagnose war ich traurig. Ich hatte keine Angst. Aber mir war mit einem Mal die Endlichkeit des Lebens bewusst, ganz unmittelbar, weil es mich selbst betraf.“

Primäres Mammakarzinom

Mit etwa 72.000 Neuerkrankungen jedes Jahr ist Brustkrebs der häufigste Tumor bei Frauen in Deutschland. „Dank Früherkennung und therapeutischen Verfahren sind viele inzwischen heilbar“, so Dr. Claudia Bleck, gynäkologische Oberärztin im Vinzenz. „Für siebzig bis achtzig Prozent der Patientinnen mit primärem Mammakarzinom erreichen wir, dass der Tumor nicht wiederkommt.“

„Am nächsten Morgen tat ich, was ich immer tue, wenn ich vor

einer Herausforderung stehe: Ich machte einen Plan. Ich wusste, ich würde Entscheidungen treffen müssen, also lesen, lernen, fragen. Ich kaufte mir einen Kalender für die vielen Termine. Und ein Notizbuch, in dem ich seither alles notiere, was mir wissenswert erscheint: Arztgespräche, Telefonate mit der Krankenkasse und so weiter.“

Dr. Claudia Bleck engagiert sich bundesweit als Auditorin, um im Auftrag der Deutschen Krebsgesellschaft Organkrebszentren und onkologische Zentren zu zertifizieren. „Ein gutes Netzwerk ist wichtig, der Austausch mit Kollegen sowie unsere Kooperation im Rahmen der Tumorkonferenz“, sagt sie.

Auch Katrin R.s Fall wurde da besprochen: Die Tumorkonferenz im Vinzenz empfahl eine Chemo-

therapie vor der Operation. Die Therapie führt ein niedergelassener Onkologe, ein Krebspezialist, durch. Ziel war eine pathologische Komplettremission, also dass sich zur Operation keine Krebszellen mehr finden, der Tumor zumindest kleiner wird aufgrund der Chemotherapie.

„Die Entwicklung des Tumors wurde durch regelmäßige Ultraschalluntersuchungen im Vinzenz überprüft. Die dritte Sonografie zeigte, dass er nicht kleiner wurde. Die Tumorkonferenz empfahl einen Abbruch der Chemotherapie, um schnellstmöglich zu operieren.“

Hand in Hand

Im Brustzentrum des Vinzenz arbeiten Pflegekräfte, Ambulanz, Sekretariat, Tumordokumentation-

„Ein gutes Netzwerk ist wichtig, der Austausch mit Kollegen sowie unsere Kooperation im Rahmen der Tumorkonferenz.“

Dr. Claudia Beck



Kompetent und zugewandt: Das Team im Brustzentrum begleitet Krebspatientinnen disziplinübergreifend



sistenz und Studienbetreuung, Sozialdienst, Psychoonkologie, Seelsorge, Qualitätsmanagement und Ärzteschaft Hand in Hand. Dr. Claudia Bleck weiß, wie wichtig das ist: „Unser Team besticht durch hohe Expertise, persönliche Wertschätzung und kollegialen Austausch. Die Pflegekräfte leisten einen enorm wichtigen Beitrag, stehen Krebspatientinnen emotional zur Seite, fangen Ängste auf, sind da, halten die Hand, sprechen Mut zu.“

Vorrangig strebt das Team eine schonende, brusterhaltende Operation an. In den meisten Fällen ist das möglich. Sollte es unvermeidbar sein, die Brust zu entfernen, gibt es verschiedene Verfahren zum Wiederaufbau durch eigenes Gewebe oder Implantate. Das Vinzenz bietet an, den Wächterlymphknoten zu entfernen. Das

erspart vielen Patientinnen das belastendere Entfernen der Achsellymphknoten.

„Meine OP verlief sehr gut. Schon nach vier Tagen wurde ich entlassen. Wunden zu haben, einen Kompressionsverband zu tragen, der den Brustkorb einschnürt, in der Bewegung eingeschränkt zu sein – völlig neu, ich war verunsichert. Aber alle im Vinzenz waren kompetent und geduldig. Das hat mich sehr beruhigt. Außerdem hatte ich erfahren, wie gut die Vernetzung der Einrichtungen ist. Brustzentrum, Onkologie, Strahlenambulanz, Radiologie – alle tauschen nicht nur Dokumente aus, sondern arbeiten wirklich zusammen. Das schafft Vertrauen.“

In psychoonkologischen Gesprächen bietet das Brustzentrum Patientinnen und Angehörigen kontinuierliche Begleitung – über den

Krankenhausaufenthalt hinaus. So können Frauen Krisen erkennen und mit Ängsten umgehen. Auch Seelsorge (siehe Seite 22 in diesem Heft) und Sozialdienst unterstützen die Patientinnen.

„Im Laufe der Therapie habe ich viele an Brustkrebs erkrankte Frauen kennengelernt. Häufig haben sie – wie ich – selbst Veränderungen ihrer Brust wahrgenommen. Den wichtigsten Beitrag zur frühzeitigen Entdeckung eines Tumors können wir Frauen also selbst leisten: regelmäßige Selbstuntersuchung der Brust durch Abtasten.“

In der Nachbesprechung erklärte Dr. Claudia Bleck, dass sie den Tumor komplett entfernen konnte und die entfernten Lymphknoten pathologisch negativ waren. „Das war endlich eine gute Nachricht.“ ♦

Fotos Roman Pawlowski



Zusammen ist man weniger allein

BRUSTKREBS-SELBSTHILFEGRUPPEN – Frauen unterstützen sich gegenseitig und stellen dabei Beindruckendes auf die Beine.

Brustkrebs, das Mammakarzinom, ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen, die Diagnose ein Schock. Sie bedeutet eine neue Lebenssituation, bringt Ungewissheit und Ängste. Patientinnen erhalten durch viele Initiativen Unterstützung. Exemplarisch stellen der Onko-Stammtisch und die Pinken Zitronen aus Hannover ihre Arbeit vor.

Onko-Stammtisch
Im Onko-Café – initiiert von einer hannoverschen Breast-Care-Nur-

se, zu Deutsch: Pflegeexpertin für Brusterkrankungen – treffen sich monatlich Brustkrebspatientinnen, um sich zwanglos auszutauschen. Hier gründete Silke Schwethelm 2012 den Onko-Stammtisch.

Seite an Seite
Der Stammtisch richtet sich an Frauen in jedem Alter, die akut erkrankt sind oder Brustkrebs bewältigt haben. Ziel der Gruppe ist es, einander in einer neuen Lebenssituation und während belastender Therapien zur Seite zu stehen.

„Wir machen uns Mut, haben auch Positives zu erzählen und immer einen Grund zum Lachen. Tapfere Frauen mit Metastasen bieten Neuen in gleicher Lage Beistand“, berichtet Silke Schwethelm. Viele gehen gemeinsam spazieren, essen zusammen und nehmen an Interviews der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) teil. 2019 veranstaltete der Onko-Stammtisch zusammen mit drei Ärztinnen die Podiumsdiskussion „Krebsbehandlung zwischen Ideal und Wirklichkeit – was kann verbessert werden?“, die viel Zuspruch fand.

Fotos: Pinke Zitronen e.V.

Seit die SHG ins Krebsberatungszentrum im [ka.punkt] der katholischen Kirche Hannover wechselte, steigen die Teilnehmerzahlen. „Ich wünsche mir, dass die Frauen sich aufgehoben fühlen, und baue auf weiterhin aktive Mitstreiterinnen, damit wir auch zukünftig die Situation von Brustkrebspatientinnen verbessern“, so Silke Schwethelm.

www.onko-stammtisch.de

Die Pinken Zitronen
Um speziell junge Frauen mit Brustkrebs zu unterstützen, riefen Nicola Jahnke-Sieche und Wiebke Mrowka 2017 die SHG Pinke Zitronen ins Leben, seit Dezember 2018 ein eingetragener Verein.

Anders, aber trotzdem schön
Die Pinken Zitronen wollen aufklären, enttabuisieren, Mut machen und Selbstbewusstsein stärken. Auch nach der Therapie bleiben sie Anlaufpunkt – denn Erfahrungen wirken nach. „Anders, aber trotzdem schön und lebenswert“, beschreiben sie das Leben nach einer Erkrankung. „Wir haben viel auf die Beine gestellt.“ so die erste Vorsitzende

Nicola Jahnke-Sieche. Social-Media-Kanäle zeigen die Vielfalt: Pinke Zitronen berichten auch als Pink Dragonistas und Pink Runners auf Facebook und Instagram sehr aktuell.

Sie sind bei Krebs- und Selbsthilfeveranstaltungen, halten Vorträge, werden zu Radiointerviews und öffentlichen Auftritten eingeladen, Medien berichten. Die Pink Runners walken und laufen Marathons. Das Drachenteam Pink Dragonistas hat mehrere deutsche und drei Europameistertitel eingefahren und sich für die Weltmeisterschaften 2020 in Südfrankreich qualifiziert. Mit den Lemon Kids hat der Verein ein eigenes Stärkungskonzept für Kinder krebskranker Mütter auf den Weg gebracht.

Acht Frauen arbeiten seit Jahren mit Herzblut am Geschehen, davon fünf im Vorstand: „Wir haben viele bunte Aktionen organisiert, Spenden gesammelt und gezeigt, dass Selbsthilfe mehr sein kann als ein Stuhlkreis.“ Der Zulauf ist groß und zeigt, dass die Aktivistinnen richtig liegen mit ihrem Konzept.

www.pinkezitronen.de ♦



Gemeinsam stark: Die Pinken Zitronen treiben viel Sport - und generieren damit Aufmerksamkeit für Brustkrebspatientinnen



VORTEILE VON SELBSTHILFEGRUPPEN

Gut im Bilde
In Selbsthilfegruppen (SHG) erhalten Krebspatientinnen Informationen rund um ihre Krankheit. Gruppen dienen dem Austausch und bieten praktische Lebenshilfe. Betroffene unterstützen sich gegenseitig. Studien belegen, dass Frauen in SHG besser über Krankheit und Behandlung Bescheid wissen als andere.

Balsam für die Seele
Emotionale Unterstützung und persönlicher Austausch sind extrem wichtig für das Selbstvertrauen. Eine Studie mit Brustkrebspatientinnen zeigt, dass SHG-Teilnehmerinnen weniger Sorgen und mehr Lebensqualität haben. Die Konfrontation mit der Erkrankung im Kreise Gleichgesinnter lindert Ängste.

Bezugspersonen entlasten
Selbsthilfegruppen kommen dem Redebedarf Erkrankter entgegen. Onkologen des Vinzenz nehmen deren Arbeit positiv auf. Sie empfehlen selbstorganisierte Gruppen als kompetente Gegenüber.

Ich verstehe dich
SHG bieten Kontakt zu Menschen mit ähnlichen Erfahrungen und neue Identifikationsperspektiven. Das ist wichtig, da sich die Beziehung zu Familie und Freunden – dem persönlichen Umfeld – oftmals verändert haben. Mitglieder der Gruppe verstehen das.

Ein neues Leben
Nach einer Erkrankung möchten die meisten Menschen zu ihrem alten Leben zurück. Vielen gelingt das, andere stellen fest, dass sich Körper, Denken und Fühlen, das eigene Weltbild sowie die Persönlichkeit verändert haben. SHG bieten auch nach der Krankheit Halt, um zu einer Normalität zu finden.

Seelsorge im Zwischenraum

Erkrankungen **DES WEIBLICHEN KÖRPERS** betreffen häufig die Brust – die Mamma. Bettina Rehbein über die Seelsorge bei Brustkrebspatientinnen.



Im Krankenhaus geschieht Seelsorge punktuell in einem Zwischenraum: zwischen Ankommen im Krankenhaus, Umgang mit Diagnose und Prognose, Vorbereitung auf die Operation, die Phase danach und später Therapie an anderen Orten.

Nicht viel Zeit für Begleitung, aber Raum für Begegnung. So begegne ich Frauen, deren Leben durcheinandergeraten ist, die unterschiedliche ambivalen-

te Gefühle zeigen. Sie sind mit einer Krebsdiagnose konfrontiert, schwanken zwischen Hoffnung und Resignation, haben Angst, ihre Weiblichkeit zu verlieren, misstrauen dem eigenen Körper. Manche Frauen sind fast trotzig: „Das werde ich auch noch überstehen!“

Sorge um die Lieben

Am Anfang steht häufig die Sorge um Angehörige: Wie wird der Partner mit der Diagnose umgehen?

Wie soll ich meinen Kindern sagen, dass ich nicht mehr, wie gewohnt, zur Verfügung stehe? Sind sie versorgt, wenn es nicht gut ausgeht? Bedrückend kann auch sein, Eltern zu haben, die hilflos mitansehen, wie ihre Tochter an Kraft verliert.

In der Seelsorge bieten wir keine billige Vertröstung. Trost zu spenden bedeutet: der Angst und der Sorge standzuhalten. Es erscheint mir wichtig, Sorge wahrzunehmen und einzugrenzen.

Oft kann eine Realitätsprüfung helfen. Wir können fragen: Wie haben Sie bisher Krisen bewältigt? Welche Ressourcen stehen allen zur Verfügung?

Dann kann es stärken, wenn eine Patientin im finalen Stadium einer Krebserkrankung erkennen kann: Die Kinder werden das aushalten. Es gibt andere, die sich um sie kümmern. Familien erfahren, dass sich Rollen ändern: Eine Freundin kümmert sich plötzlich, der Ehemann, der nie im Haushalt geholfen hat, lernt zu kochen.

Wo stehe ich im Leben?

Im seelsorglichen Kontakt brechen oft noch andere Gefühle durch: Schuldgefühle, etwas falsch gemacht, sich schlecht ernährt, die Vorsorgeuntersuchung versäumt zu haben. Trauer und Angst, wichtige Einschnitte der Kinder – zum Beispiel Einschulung, Hochzeit, Geburt der Enkel – nicht zu erleben. Seltener erlebe ich die Trauer über den Verlust der Brust oder anderer weiblicher Organe. Entweder haben Patientinnen sie schon durchgestanden oder verdrängen sie, weil es um die Frage geht: Wo stehe ich im Leben?

Oft bin ich berührt von dem Mut der Frauen! Einerseits kämpfen sie für ihre Genesung. Andererseits sehen sie ihrer Endlichkeit ins Auge. Ich denke an eine junge Frau, die sagte: „Es ist absurd. Ich habe noch nie so intensiv gelebt. Über jede Blume kann ich mich freuen. Besitz ist mir egal. Ich mache nicht mehr, was andere erwarten. Ich bin ehrlich mit mir und anderen

und entdecke neue Dinge. Ich habe noch nie so stark auf Gott vertraut. Ich freue mich darauf, ihm zu begegnen.“ Bei dieser Patientin steht die Zuversicht im Vordergrund. Sinnfragen scheinen beantwortet zu sein.

„Oft bin ich berührt von dem Mut der Frauen! Einerseits kämpfen sie für ihre Genesung. Andererseits sehen sie ihrer Endlichkeit ins Auge.“

Bettina Rehbein

Im Gespräch mit Gott

Aber ich erlebe auch Aggression und Wut. Beides sind gesunde Reaktionen, mit denen ich umgehen kann, auch wenn sie sich gegen mich richten: „Was wollen Sie? Was soll ich mit Seelsorge? Ich brauche nur eine Patientenverfügung!“, schleudert mir eine ältere Dame entgegen. Ich bleibe ruhig, bringe ihr das Gewünschte und warte, ob sich in einer nächsten Begegnung etwas entwickelt.

Eine weitere Patientin erklärt: „Das Kreuz im Krankenzimmer habe ich abgehängt. Gut, dass niemand das kommentiert. Ich hätte sonst das Vinzenz verlassen. Was wollt ihr mit diesem Gott? Der hilft nicht. Jahrelang bin ich in die Kirche gerannt, habe Obdachlosen geholfen, und das ist die Quittung. Mit dem will ich nichts mehr zu

tun haben!“ Als Pastorin bin ich offen für aggressive Kräfte, denn ich weiß: Wer klagt und hadert, ist im Gespräch mit Gott und eigenen ambivalenten Gefühlen. Manchmal gelingt eine Versöhnung – mit sich, mit anderen, mit Gott.

Unsere Gespräche sind Angebote, die auch abgelehnt werden können. Ich bin dankbar für das Gespür unserer Pflegekräfte, Physiotherapeuten und Ärzte, die vorschlagen: „Gehen Sie doch da mal vorbei.“ Ich bin dann da und warte, was mein Gegenüber braucht. Manchmal muss ich betonen, dass ich keine Missionarin bin, Kirchen- oder Religionszugehörigkeit keine Voraussetzungen sind. Dennoch frage ich ab und an, ob ich eine Kerze in der Kapelle anzünden darf für die bevorstehende Operation oder den Weg nach Hause. Die Kapelle ist für mich ein Ort, um meinen Arbeitstag abzuschließen. Ich lege im Gebet das Bruchstückhafte ab. Seelsorgliche Begleitung im Zwischenraum ist begrenzt. Es tröstet mich, dass der Raum bei Gott größer ist und weiter reicht. ♦



Bettina Rehbein
Pastorin

Vom Krankenpfleger zum Küster

REIHNHARD KLAR, über 35 Jahre lang Krankenpfleger im Vinzenz und heute Küster der Kapelle, ist dem Krankenhaus auf besondere Weise verbunden.

Herr Klar, wie war Ihr erster Eindruck vom Vinzenz?

Am 1. Juni 1981 haben meine Frau Gisela und ich uns hier beworben. Gisela kam auf die Intensivstation und ich auf die Urologie. Für mich als Krankenpfleger aus der DDR war das Vinzenzkrankenhaus ein berufliches Paradies: Die Krankenkasse übernahm Taxikosten für Patienten. Es gab alle Größen an Dauerkathetern und vieles mehr. Es fehlte an nichts!

Später arbeiteten Sie auch als pflegerischer Leiter im urologisch-gynäkologischen OP. Wie hat es Ihnen dort gefallen?

Es war toll! Ich erlebte immer den neuesten technischen Stand: modernste Ultraschalltechnik, der erste urologische Neodym-Laser in Hannover, Brachytherapie und als Krönung den Da-Vinci-Operationsroboter. Nicht weniger interessant war meine Arbeit im gynäkologi-

schen OP. Noch heute träume ich von den aufregenden Kaiserschnitten und der jedes Mal einzigartigen Freude, wenn die Hebamme den neuen, schreienden Erdenbürger sicher entgegennahm.

Mit dem Neubau des Zentral-OPs übernahmen Sie kommissarisch die pflegerische Leitung. Wie war die Zusammenarbeit mit den Kollegen?

Die Zusammenarbeit aller Abteilungen war immer gut und freundlich, das werde ich nie vergessen. Auch mit den Chefärzten habe ich immer gern und konstruktiv zusammengearbeitet, und das sage ich nicht nur, weil ich sie in meinem Alter mal gebrauchen könnte!

Mit Ihrem Renteneintritt hörte die klare Tradition nicht auf. Sie sind heute Küster der Kapelle.

Ich bin dem Vinzenz immer noch sehr verbunden. Mein Sohn Matthias und seine liebe Frau Mareike, die hier auch geboren wurde, arbei-

ten im Haus als Anästhesiepfleger und als Krankenschwester. Nach meiner Rente hat mir der Kontakt zu meinen lieben Kollegen, aber auch zu den Patienten sehr gefehlt. So war es ein Geschenk des Himmels für mich, dass mir die Stelle als Küster angeboten wurde. Es ist ein ehrenvoller Dienst, der mich dankbar, demütig und glücklich macht. ♦

i

DIE KAPELLE DES VINZENZ IST FÜR BESUCHE OFFEN

Jeden Donnerstag um 16 Uhr wird die heilige Messe gefeiert und einmal im Monat am Sonntag um 10 Uhr ein evangelischer Gottesdienst. In der Kapelle liegt ein Fürbittbuch aus, in dem Sie Gedanken, Bitten und Sorgen eintragen können. An der Muttergottes-Statue finden Sie Teelichter und Blättchen zum Gebet.

Foto Roman Pawlowski





Ein ganz anderer Sommer

Die Kolumne unseres theologischen Direktors Dr. Matthias Fenski. Über den Wald bei Warzen – und ANSTECKENDEN ABSTAND.

Kennen Sie Warzen? Nicht die auf der Haut, sondern den Ortsteil von Alfeld im Landkreis Hildesheim? Wegen des Namens wäre ich nicht dorthin gefahren. Aber der Parkplatz an der benachbarten Lippoldshöhle war total überfüllt.

Wir wollten mit unseren Kindern zur ehemaligen Räuberhöhle und in die freie Natur. Das wollten zeitgleich mindestens siebzig Wanderer, Biker und Kletterer auch. Abstand halten! Also in den Wald bei Warzen. Dort gibt es verschlungene Wege, von der Sonne beschienen, mit Blumen, Schnecken, Spinnen und lavaartigen Steinen.

Viel zu entdecken für Kinder. Gestapelte Baumstämme sind wunderbar zum Klettern. Ohne Corona und den Drang, endlich wieder im Freien herumzutoben, hätte ich den wunderbaren Wald bei Warzen nie kennengelernt. Das ist auch ein Aspekt des anderen Sommers, den uns die Corona-Pandemie aufzwingt: Er bringt uns dazu, zu improvisieren, kreativ zu werden.

Natürlich ist die Corona-Pandemie für Erkrankte und ihre Angehörigen, für ältere Menschen, für Familien mit Kita-Kindern und für viele Berufsgruppen alles andere als ein Spaziergang, sie ist eine reale Gefahr. Die Einhaltung der Abstands- und der Hygieneregeln ist notwendig, um die Infektionsgefahr zu verringern. Aber das erschwert das Miteinander.

Für die Mitarbeitenden im Vinzenz hat die Corona-Pandemie viele dienstliche Umstellungen, Hygieneschulungen und Schutzmaßnahmen gebracht. Äußerst belastend für unsere Patienten ist es, keine Besuche empfangen zu dürfen.

Auch viele Informationsveranstaltungen und die Konzerte in der Kapelle fielen aus. Da kam einem Mitarbeiter die Idee: Wir veranstalten Konzerte im Garten! Zur Freude der Patienten musizieren Stipendiaten der Stiftung Live Music Now nun immer mittwochs, natürlich mit Abstand und unter Einhaltung aller Hygieneregeln. Es gibt kaum sichtbares Publikum, denn die Patienten hören auf den Zimmern die

Musik durch geöffnete Fenster. Für viele ein willkommener, manchmal bewegender Moment.

Wie geht „Sommer auf Abstand“? Der Sommer wird erträglich mit Menschen, die den Abstand kreativ überwinden: mit Grußkarten für Patienten. Mit Hilfsangeboten. Mit Getränkependen. Mit Musik. Wir im Krankenhaus sind überrascht und sehr dankbar dafür.

Ansteckend ist nicht nur das Virus, es sind zum Glück auch gute Beispiele, Ideen, Kreativität und Solidarität. ♦



Dr. theol. Matthias Fenski
Krankenhausdirektor

Foto: Forum Alfeld Aktive e.V.

Denksport

Lösung: SOMMERWIND

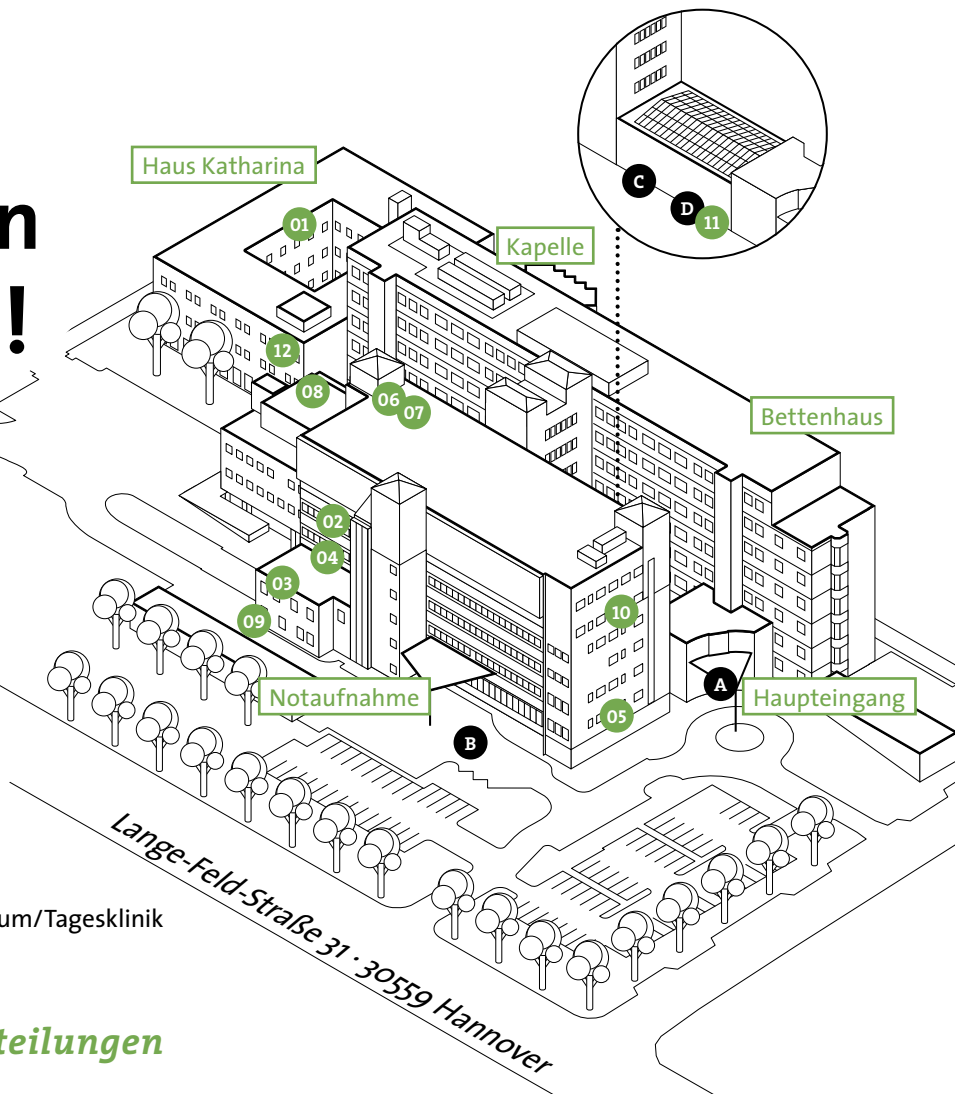
Symbol des Christfestes	Irland in der Landessprache	afrikanischer Paarhufer	medizinische Betäubung	eine Zahl	Widerhall	Nadelbaum	Fluss durch München	Rabatte	eine der Nordfriesischen Inseln	Stadt in Niedersachsen, am Harz	Zahlstelle
7									fertig gekocht		
					Begleitung, Schwung		Himmelsrichtung				
österreichische Stadt in Kärnten		ein Turngerät						französisch: in	Wohlgeschmack, -geruch		unberührte Landschaft
					Trauben-ernte		Fahrt zu einem entfernten Ort	mit Farbe anstreichen	3		
Schaden, Fehler	mühsam zusammen-setzen	Asiat, Kaukasier	Krach machen					Islam, Frauen-gemä-cher		ital. Stadt in der Toskana	
verschwendertisch leben	6					Fuß-oder Hand-rücken	chem. Element, Halb-metall	Greif-vogel-nest			1
					Rempler beim Eis-hockey			Bruder, Ordens-bruder (lat.)		Ver-drehung	
Hauptstadt Sudböh-mens		Zeichen für den Spiel-beginn	verehrtes Vorbild	Kriech-tier				Ver-anstaltung, Ereignis (engl.)			
russische Monar-chin					Haus-kiel, Morgen-rock	Schau-spiel-, Ballett-schüler			wasser-dichtes Gewebe		Arbeits-entgelt
							norwegische Haf-enstadt	Sittlich-keit: Sitten-lehre	2		
veraltet: segnen		Aristo-krat			franz. Kurort an der Riviera				das Unsterb-liche		Haut-salbe
					zähflüs-siges Kohle-produkt		asiatischer Halb-esel	jungst, kurzlich			
Unglück, Zusam-menstoß	Wurst-haut		Lobrede			Reitfigur bei der Dressur			Blech-blas-instru-ment		
Betreue-rin, Für-sorgerin			5				sitten-strenger Mensch	Schling-, Urwald-pflanze	8		Nach-kommen-schaft aus Eiern
						Kopf-be-deckung			Betrieb des gra-fischen Gewerbes	Stachel-tier	
Vorbey-marsch	Schrift-stück, Doku-ment			Schluss			spani-sche Balea-reninsel	leichter Betrug (ugs.)	männ-liches Rind, Bulle		
bewusst falsche Aussage					Frisier-, Reini-gungs-gerät					wütende, rasende Frau	Wasser-sportler
					Boden-fläche, Gelände	Feier beim Hausbau					
gewalt-sam ziehen	Beute, Jagd-ergebnis	Druck-buch-stabe	zusätz-lich, darüber hinaus				spaßig, komisch		Angehör-iger eines Bantlu-stammes		Fecht-hieb
Hülle, Kapsel							kostbarer Duftstoff tierischer Herkunft	4		Stadt in den Nieder-landen	
					Kfz-Zeichen Landsberg am Lech	Sport-ru-der-boot; Einbaum			Längs-rinne, Rille		
Stadt in Ost-frank-reich	9	Montage-platte für elektrische Bauteile						Schiffs-eigner			10
kontakt-freudig; unter-haltsam							ital. Barock-maler (Guido)			metall-haltiges Mineral	

Lösungswort:













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

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

- | | |
|---|---|
| <p>01  Allgemein- und Viszeralchirurgie
Chefarzt Peter Petersen
Sekretariat: 0511 950-2106</p> | <p>07  Urologie
Chefarzt Dr. Lutz Neuhaus
Sekretariat: 0511 950-2351</p> |
| <p>02  Geburtshilfe und Gynäkologie
Chefarzt Dr. Joachim Pape
Sekretariat: 0511 950-2301/-2302</p> | <p>08  Urologie
Chefarzt Herr Dr. Imkamp
0511 950-xxxx</p> |
| <p>03  Innere Medizin – Gastroenterologie
Chefarzt Dr. Armin Meister
Sekretariat: 0511 950-2109</p> | <p>09  Radiologie
Chefarzt PD Dr. Thomas M. Bernhardt
Sekretariat: 0511 950-2151</p> |
| <p>04  Orthopädie und Unfallchirurgie
Chefarzt Dr. Jörg Klanke
Sekretariat: 0511 950-2203</p> | <p>10  Zentrale Notaufnahme, Tagesklinik und
medizinisches Aufnahmezentrum
Chefarzt Dr. Jens Albrecht
Sekretariat: 0511 950-2425</p> |
| <p>05  Innere Medizin, Kardiologie, Intensiv-,
Rettungsmedizin und Pneumologie
Chefarzt Dr. med. Christian Zellerhoff
Sekretariat: 0511 950-2104</p> | <p>11  Anästhesie und Intensivmedizin
Chefarzt Dr. Ulrich Katt
Anästhesie-Sprechstunde: 0511 950-1000</p> |
| <p>06  Urologie
Chefarzt Dr. Martin Burmester
Sekretariat: 0511 950-2358</p> | <p>12  Physiotherapie
Leitung Frauke Altmeyer
0511 950-2065</p> |

Neuer **SOZIALFONDS**

Um Menschen in Not mit einer Grundausstattung zu versorgen – Hygieneartikel, Wechselkleidung und mehr –, hat das Vinzenz einen Sozialfonds eingerichtet. Wenn Sie für diese Patienten im Vinzenz spenden möchten, überweisen Sie einen Betrag ihrer

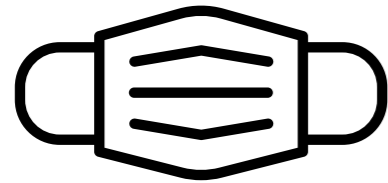
Wahl auf das Konto des Fonds. Spendenquittung erhalten Sie auf Wunsch. ♦

IBAN DE70 2501 0030 0023 3123 02,
BIC PBNKDEFF,
Verwendungszweck SOZIALFONDS



NIEMALS allein

Die Pandemie fordert alle Menschen im Vinzenz – physisch und psychisch – besonders. Mit unseren Seelsorgenden Torsten Algermissen und Bettina Rehbein können Sie Belastungen vertraulich erörtern. Die katholische Initiative [ka:punkt] sowie das Diakonische Werk bieten ebenfalls kostenlose Beratung bei beruflichen wie privaten Sorgen. ♦



3.300

Stoffmasken haben Freiwillige, Schulen, Firmen und Vereine im März und April 2020 für unsere Mitarbeitenden genäht.



Konzert im **PARK**

Tango auf Violoncello und Akkordeon hörten wir im April im Krankenhauspark. Marcus Sundermeyer und Nicolae Gutu sollten ihr Konzert in der Kapelle geben. Dann kam Corona. Vinzenz-Direktor Dr Matthias Fenski hat mit Live Music Now vereinbart, dass, solange keine Konzerte in der Kapelle erlaubt sind, mittwochs um 16 Uhr ein Konzert im Park gespielt wird. ♦



ACHTZEHN Staatsexamina

Wir gratulieren. Achtzehn Schüler absolvierten nach dreijähriger Ausbildung ihr Staatsexamen an der Pflegeschule im Vinzenz. Für besonderes soziales Engagement wurden Anna-Marie Schwalm und Stacy Tauchert ausgezeichnet. Das beste Examen machte Marie Welzel. Elf Absolventen bleiben im Vinzenz. ♦



HOFFNUNG und Mut

Die Initiative [ka:punkt] brachte uns Briefe und liebevoll gebastelte Aufmerksamkeiten von Schülern katholischer Schulen der Region, die wir über Ostern an unsere Patienten verteilten. Sie haben ihnen Mut und Hoffnung gegeben, während sie aufgrund der Sicherheitsmaßnahmen durch Covid-19 keinen Besuch bekommen konnten. ♦

BLÜHENDE Grüße

Als Beate Möller ihren Blumenladen Blütenzauber coronabedingt für einige Zeit schließt, will sie Gutes zu tun. „Ich hätte die Blumen wegwerfen müssen, da wollte ich eine Freude bereiten.“ Sie brachte liebevoll gestaltete Sträuße ins Vinzenz. Direktor Dr. Fenski verteilte sie auf den Stationen 7, 8 und 9 und zauberte vielen Menschen ein Lächeln ins Gesicht. ♦

VITAMINE fürs Vinzenz

Neue, saftige Spenden vom HDS Malereibetrieb aus Kleefeld: HDS-Geschäftsführer Selim Kurt will denjenigen Gutes tun, die aktuell besonders gefordert sind und gibt wöchentlich sechzig Multivitamin-säfte und vierzig Ingwershots aus – für Mitarbeitende auf den Infektionsstationen, der Intensivstation und in der Notaufnahme. ♦

DANKE, Bürgerstiftung

Kleine Geschenktüten mit Gutscheinen und Süßigkeiten im Gesamtwert von insgesamt 15.000 Euro verteilte die Bürgerstiftung Hannover an Krankenhäuser. Als Zeichen des Dankes gingen sie dort an Mitarbeitende, die dazu beitragen, die Corona-Pandemie zu überwinden. Auch an das Vinzenz hat die Bürgerstiftung gedacht. ♦

DOPPELTE Pause

Eine süße Sünde erfreute Mitarbeitende im Vinzenzkrankenhaus: Die Firma Bahlsen spendierte 2.000 Pick-Up!-Schockriegel, die zum kostenfreien Mitnehmen in der Cafeteria auslagen. Die Mitarbeitenden durften sich als Ausdruck der Wertschätzung ihrer Arbeit eine doppelte Pause gönnen. ♦