

DAS VINZENZ

Krankenhausmagazin

Herbst 2026

Weniger Beschwerden

Wie moderne Therapie bei
Prostatavergrößerung hilft



VINZENZKRANKENHAUS
HANNOVER



Liebe Lesende,

Gesundheit bedeutet weit mehr als die Behandlung von Krankheiten. Sie lebt von medizinischem Fortschritt, guter Zusammenarbeit und dem Wissen, wie wir selbst zu unserem Wohlbefinden beitragen können. In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen wieder Einblicke in unterschiedliche Facetten unseres Krankenhauses geben.

Wir stellen Ihnen ab Seite 16 die ThuLEP-Methode vor – ein modernes, schonendes Verfahren zur Behandlung einer gutartigen Prostatavergrößerung. Erfahren Sie, welche Vorteile diese Operationsmethode bietet und für welche Patienten sie geeignet ist.

Gesundheit spielt auch im Arbeitsleben eine wichtige Rolle. Deshalb erklären wir ab Seite 6, wie das Betriebliche Gesundheitsmanagement funktioniert und wie es Mitarbeitende nach längerer Erkrankung auf ihrem Weg zurück in den Berufsalltag unterstützt.

Vor gut einem Jahr wurde unsere Organisationsstruktur mit neuen Bereichs- und Teamleitungen eingeführt. Wir haben nachgefragt: Welche Erfahrungen wurden seitdem gesammelt? Was hat sich bewährt und welche Entwicklungen prägen den Arbeitsalltag heute? Die Antworten finden Sie ab Seite 18.

Außerdem widmen wir uns auf Seite 9 einem Thema, das oft unterschätzt wird: ausreichendes Trinken. Warum unser Körper auf eine gute Flüssigkeitsversorgung angewiesen ist und wie sich schon kleine Veränderungen positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken können, lesen Sie ebenfalls in dieser Ausgabe.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre.

Ihr

DR. JENS ALBRECHT
Ärztlicher Direktor

Hinweis:
Sie können das
Magazin gern
mitnehmen.



IMPRESSUM

Herausgeber

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

www.vinzenzkrankenhaus.de

Verantwortlich für die Inhalte

Michael Schmitt, Geschäftsführer

Erscheinungsweise

4 × im Jahr

Texte

Dr. Matthias Fenski,
Celina Weidner,
Ulrike Wiedemann

Fotos

VinzenzKrankenhaus Hannover GmbH,
Roman Pawlowski, Jörg Kyas,
Adobe Stock

Druckauflage

1.500 Stück

Koordination und Realisierung

publish! Medienkonzepte GmbH
Druck

Druckerei Mantow GmbH

Abonnement

unternehmenskommunikation
@vinzenzkrankenhaus.de



Fotos: Jörg Kyas, Roman Pawlowski

KURZ & KNAPP

Kurzmeldungen | History-Fact

Auszubildende auf Festivals, digitale Klingel, Sport im Team, Foren | Endoskopie

Medientipps

Vinzenz-Podcast, Antworten auf häufige Fragen zur Geburt

Gut zu wissen

Thrombose vorbeugen

Gut zu wissen | Karriere

Krankenhausreform und GKV-Gesetz: Das ändert sich

KRANKENHAUSLEBEN

Ein Krankenhaus funktioniert nur mit ...

BGM

Betriebs- und Medizintechnik

Wie Zaradasht Barware unsere gesamte technische Infrastruktur verantwortet

Medizin

ThuLEP: schonende Methode bei Prostatavergrößerung

Pflege

Pflegeleitung zieht positives Fazit nach Umstrukturierung

GESUNDHEIT + FITNESS

Ernährung

Unser Tipp: richtig trinken

Sportübung

Aktivierung des Beckenbodens

GEDANKENAUSTAUSCH

Seelsorge

Pastor Alexander Schreeb verstärkt Seelsorge-Team

Woher wir kommen

Christina Nkwonkam: von der Pflegekraft zur Leiterin der Geriatrie

Philosophisches

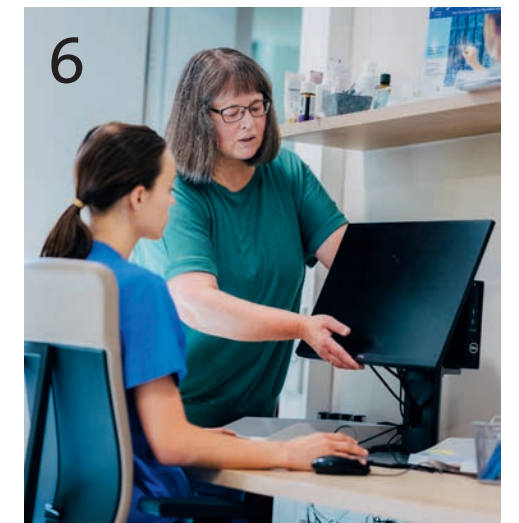
Matthias Fenski über Gefühle

UNTERHALTUNG

Denksport

ÜBERSICHT

Das Vinzenz



Kurz & knapp



Festivalsommer für Auszubildende

Pflege findet nicht nur im Krankenhaus oder in Pflegeeinrichtungen statt – das haben unsere Auszubildenden jetzt bei zwei besonderen Einsätzen im Rahmen eines ambulanten Einsatzes während ihrer Ausbildung erlebt. Beim inklusiven Festival „Rock in Rautheim“ in Braunschweig unterstützten sie Menschen mit Unterstützungsbedarf und sammelten dabei wertvolle Erfahrungen in einem völlig neuen Umfeld. Das „Rockharz“ ermöglicht Menschen mit Unterstützungsbedarf mittels eigenem Inklusionscamp, barrierefreiem Bereich, speziellen Angeboten und Pflegeunterstützung eine Teilnahme am Festival.

Zu den Aufgaben gehörte es, Besucherinnen und Besucher mit Unterstützungsbedarf zu begleiten, Familien zu helfen, Menschen im Rollstuhl zu unterstützen oder in stressigen Situationen Ansprechpartnerin beziehungsweise Ansprechpartner zu sein. Dabei standen nicht nur pflegerische Tätigkeiten im Mittelpunkt, sondern auch Kommunikation, Aufmerksamkeit und Teamarbeit.

Beide Festivals waren für die Auszubildenden ein besonderer Einsatz, der immer in Erinnerung bleibt. ♦

Über
10.000
Schritte läuft eine
Pflegefachkraft am Tag.

Damit unser Pflegepersonal Zeit und Kraft dort einsetzen kann, wo sie am meisten zählen – bei der Betreuung unserer Patientinnen und Patienten –, prüfen wir aktuell moderne Lösungen wie die digitale Patientenklingsel, um unnötige Laufwege zu reduzieren.

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie uns dabei, solche Projekte umzusetzen, und leisten einen direkten Beitrag zur Gesunderhaltung unseres Teams. Jeder Beitrag hilft – vielen Dank für Ihre Unterstützung! ♦



Fotos: Vinzenzkrankenhaus Hannover GmbH, Adobe Stock



History-Fact Endoskopie

Noch in den 1950er-Jahren bedeutete die Untersuchung des Magens einen großen chirurgischen Eingriff – oder einen Röntgenfilm mit schlechter Auflösung. Das änderte sich, als Basil Hirschowitz 1957 das erste flexible Glasfaser-Endoskop entwickelte. Dünne Lichtleitfasern ermöglichten es erstmals, durch biegsame Schläuche in Körperhöhlen zu schauen – ohne Skalpell, ohne Narkose. Was als Werkzeug zur reinen Diagnostik begann, wurde schnell zur Therapie: Polypen abtragen, Blutungen stillen, Stents setzen – alles durch denselben dünnen Kanal. Heute ist die Endoskopie aus Gastroenterologie, Pneumologie, Urologie und Orthopädie nicht mehr wegzudenken. ♦

Foren im vierten Quartal

Alle Foren finden wie gewohnt im Vinzenzraum des Vinzenzkrankenhauses statt. Eine Anmeldung ist zeitnah über die Website möglich. Eine Übersicht der Foren für das vierte Quartal:



27. Oktober 2026: Moderne Hüftprothetik: Wer sollte sich wann und wie operieren lassen?

24. November 2026: Herz aus dem Takt – Vorhofflimmern erkennen und handeln (Herzwoche) ♦



Sportlich unterwegs

Der B2Run in Hannover war auch in diesem Jahr erfolgreich: Über 40 Kolleg*innen sind die 6,6 Kilometer lange Laufstrecke erfolgreich gelaufen. Die schnellste Läuferin war 29:03 Minuten und der schnellste Läufer 26:05 Minuten unterwegs. Erstmals ging das Team Vinzenz beim Hannover Marathon mit drei Staffeln an den Start. Die schnellste Staffel war 3:34:59 Stunden unterwegs. Beim diesjährigen Stadtradeln hat das Team Vinzenz mit 47 Radelnden bei 1.275 Fahrten insgesamt 13.303 Kilometer mit dem Fahrrad zurückgelegt. Durch den Umstieg aufs Fahrrad konnten zudem rund 2.181,6 Kilogramm CO₂ eingespart werden – ein wertvoller Beitrag für Klimaschutz und nachhaltige Mobilität. ♦



EIN KRANKENHAUS FUNKTIONIERT NUR MIT ...

Betrieblichem Gesundheitsmanagement

Gesundheit im Arbeitsalltag

Gesunde Mitarbeitende sind die Grundlage für eine gute Patientenversorgung. Deshalb stärkt das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) im Vinzenzkrankenhaus Gesundheit, Wohlbefinden und Teamgeist mit vielfältigen Angeboten.

Die Arbeitswelt im Krankenhaus stellt Beschäftigte täglich vor große Herausforderungen. Neben der hohen Verantwortung für die Patientinnen und Patienten wirken sich Fachkräftemangel, wechselnde Arbeitszeiten und steigende Anforderungen auf die körperliche und die psychische Gesundheit aus. Umso wichtiger ist es, Rahmenbedingungen zu schaffen, die gesundes Arbeiten ermöglichen und die Mitarbeitenden nachhaltig unterstützen.

Genau hier setzt das Betriebliche Gesundheitsmanagement an. Ziel ist es, Gesundheit fest im Arbeitsalltag zu verankern und Strukturen zu schaffen, die das Wohlbefinden fördern. Dazu gehören Maßnahmen zur Prävention, Angebote zur Förderung der körperlichen und der psychischen Gesundheit sowie die Stärkung der

Eigenverantwortung. Gleichzeitig trägt ein wirksames BGM dazu bei, Gesundheit langfristig zu erhalten, die Arbeitszufriedenheit zu fördern und das Krankenhaus als attraktiven Arbeitgeber zu stärken.

Ein entscheidender Erfolgsfaktor ist dabei eine Unternehmenskultur, in der Gesundheit offen angesprochen wird. Gesundheit muss selbstverständlich im Arbeitsalltag mitgedacht und nicht nur als individuelles Thema verstanden werden. Führungskräfte spielen hierbei eine zentrale Rolle: Sie schaffen die Voraussetzungen für gesundes Arbeiten, fördern eine offene Kommunikation und leben Wertschätzung im täglichen Miteinander vor. Davon profitieren nicht nur einzelne Mitarbeitende, sondern das gesamte Team.

Besonders beliebt sind Angebote, die sich unkompliziert in den Arbeitsalltag integrieren lassen. Gerade im Krankenhaus, wo Zeit oft knapp ist, haben sich kurze, praxisnahe Formate bewährt. Gesundheitsmaßnahmen wirken besonders gut, wenn sie gemeinsam mit den Mitarbeitenden entwickelt werden und sich an den Anforderungen der verschiedenen Berufsgruppen orientieren. Das BGM des Vinzenzkrankenhauses bietet flexible Lösungen, die zu unterschiedlichen Arbeitsbereichen, Schichtmodellen und individuellen Bedürfnissen passen.



Fotos Roman Pawlowski



Susanne Apitzsch achtet auf ergonomische Arbeitsplätze. Auch das weitere Angebot ist mit Yoga, psychologischer Beratung, Rückenfit und Teilnahme an Sportevents vielfältig – und soll kontinuierlich wachsen.

— BGM IM VINZENZKRANKENHAUS

Susanne Apitzsch ist Referentin für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM), Benefits und Suchtbeauftragte. Sie gestaltet das Betriebliche Gesundheitsmanagement im Krankenhaus maßgeblich mit. Sie erläutert, welche Rolle das BGM im Vinzenzkrankenhaus spielt und welche Angebote bereits bestehen.

Welche Motivation treibt Sie an?

Mich motiviert, dass ich mit meiner Arbeit einen direkten Beitrag zum Wohlbefinden unserer Kolleginnen und Kollegen leisten kann. Die Menschen im Krankenhaus kümmern sich jeden Tag mit großem Engagement um andere. Deshalb ist es mir wichtig, dass wir auch auf ihre Gesundheit achten und gute Rahmenbedingungen schaffen.

Was war bisher Ihr spannendstes Projekt?

Am spannendsten sind für mich Projekte, bei denen unterschiedliche Berufsgruppen gemeinsam Ideen entwickeln und Veränderungen ansto-

ßen. Besonders schön ist es, wenn daraus spürbare Erleichterungen im Arbeitsalltag entstehen.

Welche Angebote gibt es schon im Vinzenzkrankenhaus?

Unser Gesundheitsangebot ist vielfältig und wir entwickeln es kontinuierlich weiter. Dazu gehören unter anderem Yogakurse an drei Terminen jeden Dienstag sowie Rückenfit am Donnerstag in der Mittagszeit. Darüber hinaus unterstützen wir unsere Mitarbeitenden mit Hansefit und BusinessBike. Auch psychologische Beratungsangebote stehen allen Beschäftigten offen.

Gemeinsame Bewegung und Teamgeist fördern wir außerdem durch die Teilnahme am B2Run, mit mehreren Staffeln beim Hannover Marathon sowie durch das Stadtradeln, bei dem die erfolgreichsten Teams und Teilnehmenden ausgezeichnet werden. Unser Ziel ist es, die Angebote kontinuierlich auszubauen und an die Bedürfnisse unserer Mitarbeitenden anzupassen. ♦

— Ein Krankenhaus funktioniert nur mit BGM, weil ...

... gute Patientenversorgung gesunde Mitarbeitende braucht.

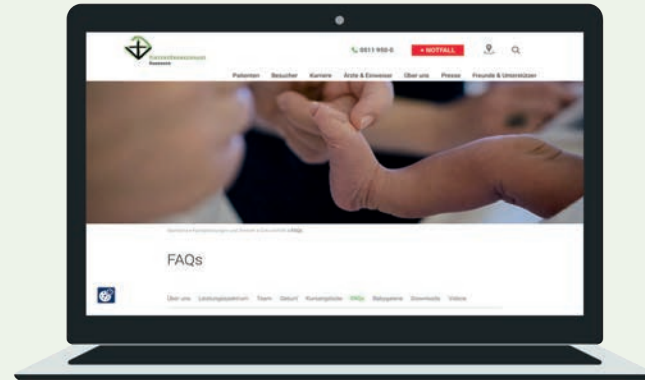


Podcast „Vinzenz will's wissen“

Die zweite Staffel des haus-eigenen Podcasts „Vinzenz will's wissen“ ist seit Januar auf allen kostenlosen Platt-formen zu hören. Der Podcast richtet sich an Patient*innen, Angehörige, Fachkräfte und alle Interessierten. In jeder Folge kommen Expertinnen und Experten aus Medizin und Pflege zu Wort, die aktuelle Entwicklungen, Therapieansätze und span-nende Geschichten aus dem Krankenhausalltag verständ-lich erklären. Aber auch aus Bereichen der Verwaltung, der Technik oder der IT kom-men Gäste zu Wort. ♦



In der aktuellen Folge geht es um den Zentral-OP.



Vorab informieren

Die Schwangerschaft ist eine aufregende Zeit, in der viel Neues auf Sie zukommt, viele Fragen auftreten und auch Ängste nicht ungewöhnlich sind. Wir möchten Sie in der Schwangerschaft begleiten und Ihnen helfen, sich auf die Geburt Ihres Kindes vorzubereiten, sodass Sie mit mehr Sicherheit und viel Freude Ihrem „Aben-teuer Geburt“ entgegengehen können. Die häufigsten Fragen rund um das Thema Geburt beantworten wir Ihnen hier.



Wir beantworten FAQ wie:

- ♦ Geburt in einer Geburtsklinik oder einem Perinatalzentrum?
- ♦ Wie ist die Hebammenbesetzung pro Schicht?
- ♦ Wie hoch ist die Sectiorate/Kaiserschnitttrate?
- ♦ Wann fahre ich in den Kreißsaal? Gibt es den „richtigen“ Zeitpunkt?
- ♦ Sind Kinderärzt*innen im Haus?
- ♦ Gibt es Rooming-in? ♦



Foto Roman Pawlowski

Richtig trinken – das ganze Jahr

Der Körper braucht ausreichend Flüssigkeit – nicht nur im Sommer. Schon ein leichtes Flüssigkeitsdefizit kann Konzentration, Kreislauf und Wohlbefinden beeinträchtigen.



Ob Sie im Wald joggen gehen, im Büro arbeiten, im Gar-ten Laub harken oder bei Kälte besonders wenig Durst verspüren: Auf eine ausreichende Trinkmenge zu achten, ist das ganze Jahr über wichtig. Viele Menschen unter-schätzen jedoch ihren tatsächlichen Flüssigkeitsbedarf – besonders im Winter, wenn das Durstgefühl durch Kälte gedämpft wird. Gerade ältere Menschen trinken oft zu wenig, da das Durstgefühl im Alter generell nachlässt.

Die besten Getränke – zu jeder Jahreszeit

Nicht jedes Getränk ist gleich gut geeignet.

- ♦ **Stilles oder leicht kohlendensäurehaltiges Wasser:** Der absolute Klassiker – kalorienfrei, verfügbar und effek-tiv. Wer es aromatischer mag, gibt ein paar Scheiben Zitrone, Gurke oder frische Minze ins Glas.
- ♦ **Ungesüßte Kräuter- und Früchtetees (kalt):** Gut ver-träglich, vielfältig im Geschmack und ideal als Vorrat im Kühlschrank. Pfefferminze wirkt erfrischend, Holunderblüte leicht schweißtreibend.
- ♦ **Verdünnte Saftschorlen:** Ein Teil Saft auf drei Teile Wasser – so bleiben Vitamine erhalten, der Zuckerge-halt bleibt aber überschaubar.
- ♦ **Elektrolytgetränke bei starkem Schwitzen:** Wer viel schwitzt – etwa bei körperlicher Arbeit oder Fieber –, verliert nicht nur Wasser, sondern auch Mineral-stoffe wie Natrium und Kalium. Hier können gezielte Elektrolytlösungen helfen.

Kaffee und Alkohol wirken harntreibend und können den Flüssigkeitsverlust verstärken. Stark gesüßte Limonaden und Energydrinks löschen den Durst nur kurzfristig, erhöhen den Blutzuckerwert und belasten die Nieren. Bei chronischen Erkrankungen – etwa Nieren- oder Herzinsuf-fizienz – sollte die individuelle Trinkmenge immer mit dem behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin abge-stimmt sein. ♦



HINWEIS: Gesunde Erwachsene sollten täglich rund 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen – bei Hitze, körperlicher Aktivität oder Fieber steigt dieser Bedarf auf bis zu 3 Liter und mehr.



FÜR DEN ALLTAG

Stellen Sie sich morgens eine gefüllte Kar-affe gut sichtbar auf den Tisch – so haben Sie Ihr Trinkziel immer im Blick. Und: Trin-ken Sie regelmäßig kleine Mengen, anstatt abends auf einmal viel nachzuholen.

Zwischen Baustelle und Patientenversorgung

Baustellen koordinieren, Technik sichern und den Klinikbetrieb jederzeit im Blick behalten: Als neuer Technischer Leiter sorgt Zaradasht Barware dafür, dass der Klinikalltag trotz Baustellen reibungslos funktioniert.

Ein kurzer Blick auf die Baustelle, eine Abstimmung mit den Handwerkerinnen und Handwerkern, danach ein Termin mit der Pflege, später eine technische Störung, die sofort gelöst werden muss: Einen typischen Arbeitstag gibt es für Zaradasht Barware, den neuen Technischen Leiter des Vinzenzkrankenhauses, kaum. Genau diese Vielfalt reizt ihn an seiner Aufgabe. Seit seinem Start im Haus verantwortet er die gesamte technische Infrastruktur – von Haus- und Medizintechnik über Brandschutz und Energieversorgung bis hin zu den großen Bau- und Sanierungsprojekten.

Dass sein Weg ins Krankenhaus führte, ist kein Zufall. Nach dem Studium mit ingenieurtechnischem und wirtschaftlichem Schwerpunkt sammelte er zunächst Erfahrungen im Maschinenbau, später bei komplexen Infrastrukturprojekten der Deutschen Bahn. Dort lernte er, Großprojekte mit vielen Beteiligten zu steuern – Erfahrungen, die ihm heute zugutekommen.

„Ich fühle mich dort am wohlsten, wo unterschiedliche Fachrichtungen, Interessen und Perspektiven zusammenkommen und einen gemeinsamen Nenner brauchen.“

Im Krankenhaus treffen genau diese unterschiedlichen Sichtweisen aufeinander. Als Technischer Leiter ist er deshalb weit mehr als Bauherr für einzelne Projekte. Gemeinsam mit seinem Team sorgt er dafür, dass die technische Infrastruktur zuverlässig funktioniert und Bauvorhaben den Klinikbetrieb nicht beeinträchtigen.

Derzeit stehen drei Großprojekte im Mittelpunkt: die Sanierung des Funktionstrakts für Kardiologie, Urologie und Gynäkologie, die Erweiterung der Geriatrie um eine zusätzliche Etage sowie die Modernisierung der Herzkatheterlabore. Parallel hat das Team um Zaradasht Barware bereits kleinere Verbesserungen umgesetzt – etwa neue Raucherpavillons und zusätzliche Sitzgelegenheiten im Park.

Bauen bei laufendem Betrieb

Die größte Herausforderung bleibt dabei das Arbeiten im laufenden Krankenhausbetrieb. Schließlich müssen Patientinnen und Patienten jederzeit sicher versorgt werden. „Bauen im laufenden Betrieb bedeutet, alle Abläufe immer mitzudenken – nicht als Störfaktor, sondern als das, worum sich alles dreht.“

Zaradasht Barware verantwortet die technische Infrastruktur, inklusive Brandschutz, Energieversorgung sowie Bau- und Sanierungsprojekte.

Foto Roman Pawlowski



Bei der Deutschen Bahn lernte Zaradasht Barware, Großprojekte mit vielen Beteiligten zu steuern.

Damit das gelingt, stimmt Zaradasht Barware alle Bauphasen mit den betroffenen Bereichen ab. Für lärmintensive Arbeiten wurde zusätzlich ein sogenanntes Lärmtelefon eingeführt. Über dieses können Chefärztinnen und Chefarzte Bauarbeiten kurzfristig unterbrechen lassen, wenn die Patientenversorgung Vorrang hat.

Blick in die Zukunft

Besonders im Fokus steht aktuell die Erweiterung der Geriatrie. Sie soll noch in diesem Jahr in Betrieb gehen und stärkt zugleich die Kooperation mit der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH). Parallel schreiten die Arbeiten am Funktionstrakt und in den Herzkatheterlaboren voran.

Bei allen Projekten geht es jedoch nicht nur um neue Räume. Ziel ist es, medizinische Anforderungen, technische Möglichkeiten und wirtschaftliche Aspekte frühzeitig zusammenzubringen. Auch Nachhaltigkeit spielt dabei eine wichtige Rolle. Aktuell wird

Aus vielen Einzelmaßnahmen entsteht ein Gesamtbild.

Zaradasht Barware, Technischer Leiter

unter anderem die Machbarkeit einer Photovoltaikanlage geprüft. Nachhaltigkeit ist für Zaradasht Barware kein Zusatzthema, sondern gehört von Anfang an in jede Planung. Seine langfristige Vision beginnt weniger bei einzelnen Gebäuden als bei der Haltung, mit der gebaut wird. „Projekte wie der Funktionstrakt oder die Geriatrie zeigen schon jetzt, wie ich das verstehe – Fachbereiche räumlich sinnvoll bündeln, Synergien schaffen und Partnerschaften wie die mit der MHH auch baulich unterstützen. Entscheidend ist für mich, frühzeitig den kleinsten gemeinsamen Nenner zwischen medizinischen Anforderungen, wirtschaftlicher Machbarkeit und technischer Umsetzbarkeit zu finden – damit aus vielen Einzelmaßnahmen am Ende ein stimmiges Gesamtbild entsteht.“



Die Abrissarbeiten im Funktionstrakt dürfen den laufenden Betrieb im Krankenhaus nicht stören. Ärztinnen und Ärzte können sie per Anruf kurzfristig unterbrechen lassen.



Bei der Modernisierung der Herzkatheterlabore geht es um mehr als neue Räume.

NACHGEFRAGT: WAS PASSIERT ALS NÄCHSTES?

Welche Baustelle hat derzeit Priorität?

Die Erweiterung der Geriatrie. Sie soll bis zum Jahresende fertiggestellt und in Betrieb genommen werden. Die Zahl älterer Menschen mit komplexem medizinischen Behandlungsbedarf wächst in Deutschland aufgrund des demografischen Wandels stetig. Mit einer Erweiterung der Geriatrie positionieren wir uns frühzeitig für einen absehbar steigenden Versorgungsbedarf und stärken die Fähigkeit, altersspezifische Erkrankungen und Mehrfacherkrankungen langfristig kompetent zu behandeln. Dabei haben wir als Schwerpunktversorger mit der Medizinischen Hochschule Hannover, die auf hochkomplexe Fälle spezialisiert ist, einen starken Kooperationspartner an unserer Seite, um die Versorgung älterer Patient*innen dauerhaft zu verbessern.

Welche Projekte laufen parallel?

Die Sanierung des Funktionstrakts mit den Fachabteilungen für Kardiologie, Urologie und Gynäkologie läuft nebenbei weiter. Hier sind wir aktuell noch voll in den Abrissarbeiten. Parallel modernisieren und erweitern wir unsere Herzkatheterlabore.

Was wird für Mitarbeitende sowie Patientinnen und Patienten sichtbar?

Modernisierte Funktionsbereiche, in denen auch die Ambulanzen und die Sprechstunden ihren Platz finden. Durch das örtliche Zusammenlegen der Fachbereiche werden die Abläufe optimiert und Laufwege verkürzt. Außerdem gibt es kleinere Verbesserungen im Außengelände – darunter neue Sitzmöglichkeiten im Garten und bereits fertiggestellte Raucherpavillons.

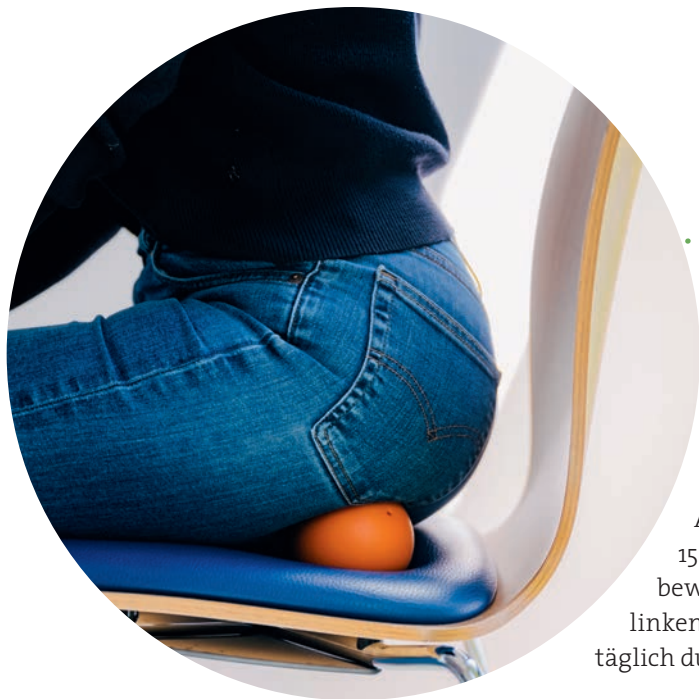
Welche Themen stehen darüber hinaus an?

Neben den laufenden Bauprojekten wird unter anderem die Machbarkeit einer Photovoltaikanlage zur nachhaltigen Energieversorgung untersucht. Wir als Krankenhaus haben einen 24/7-Betrieb und dadurch einen hohen Stromverbrauch. Den Strom von Photovoltaikanlagen auf unserem Dach könnten wir direkt nutzen. Dies würde langfristig die Energiekosten senken und auch die CO₂-Bilanz verbessern. ♦

Kräftige Unterstützung

Der Beckenboden ist ein Geflecht aus Muskeln und Sehnen, das Schambein, Steißbein und Sitzbeinhöcker verbindet, aus drei Schichten besteht und den inneren Organen beim Laufen, Springen, Husten, Niesen oder Heben Halt gibt.

Ein kräftiger Beckenboden stützt die Blase von unten, sodass sie sich entspannen kann – auch sanftes Training wirkt dabei beruhigend. Zusammen mit der tiefen Bauch-, Rücken- und Lendenmuskulatur bildet er ein Muskelkorsett vom Becken bis zum Brustkorb. Unsere Physiotherapeutin Silke hat drei Übungen zur Wahrnehmung, Kräftigung und Entspannung der Beckenbodenmuskulatur zusammengestellt, hier vorgestellt von einer Kollegin.



1. SITZBEINHÖCKER-WAHRNEHMUNG

Sitzend auf einem harten Stuhl einen kleinen Ball oder ein Sockenpaar unter den rechten Sitzbeinhöcker legen. Anschließend wird das Becken für circa 15 bis 20 Sekunden kreisend über den Ball bewegt. Die gleichen Bewegungen auf der linken Seite durchführen. Diese Übung kann täglich durchgeführt werden.



2. KNIEHEBEN UND BRETT

Die Ausgangsposition ist hierbei der Unterarmstütz, die Knie sind unter dem Hüftgelenk. Durchführung: Den Beckenboden aktivieren und die Spannung halten. Dann die Knie vom Boden lösen, ohne die Beckenbodenspannung zu verlieren. Anschließend die Knie wieder absenken und die Übung acht- bis zehnmal wiederholen. Diese Übung sollte drei- bis viermal pro Woche durchgeführt werden.



POSTER ZUM AUFHÄNGEN: Trennen Sie die Seiten gern heraus und hängen Sie die Tipps gut sichtbar auf. Das motiviert.



3. ENTSPANNUNG MIT DEM BALL

In Rückenlage wird ein kleiner weicher Ball nacheinander für jeweils 20 bis 30 Sekunden unter die im Folgenden beschriebenen Körperpartien gelegt. Becken (auf dem Rücken liegend): Das Becken mit ruhigen Bewegungen über den Ball bewegen, ihn wieder herausziehen und nachspüren. Zwischen einem Schulterblatt und der Wirbelsäule: In dieser Position auf dem Ball liegen bleiben und bewusst in den Brustkorb ein- und ausatmen. Diese Übung kann täglich durchgeführt werden. ♦



Laser statt Skalpell

Gutartige Prostatavergrößerungen können den Alltag erheblich beeinträchtigen. Mit einer neuen Lasermethode behandelt das Vinzenzkrankenhaus betroffene Patienten besonders schonend, präzise und mit kurzer Erholungszeit.

Die gutartige Vergrößerung der Prostata (benigne Prostatahyperplasie, BPH) gehört zu den häufigsten Erkrankungen älterer Männer. Typische Beschwerden sind ein abgeschwächter Harnstrahl, häufiger Harndrang oder das Gefühl, die Blase nicht vollständig entleeren zu können. Häufig lassen sich die Symptome zunächst mit Medikamenten behandeln. Reicht dies nicht mehr aus oder werden die Beschwerden stärker, kann ein operativer Eingriff notwendig werden.

Das Vinzenzkrankenhaus hat sein Behandlungsspektrum in der Urologie darum um ein modernes Verfahren erweitert: die Thulium-Laser-Enukleation der Prostata (ThuLEP). Die Methode bietet Patienten eine gute Alternative zu klassischen Operationen.

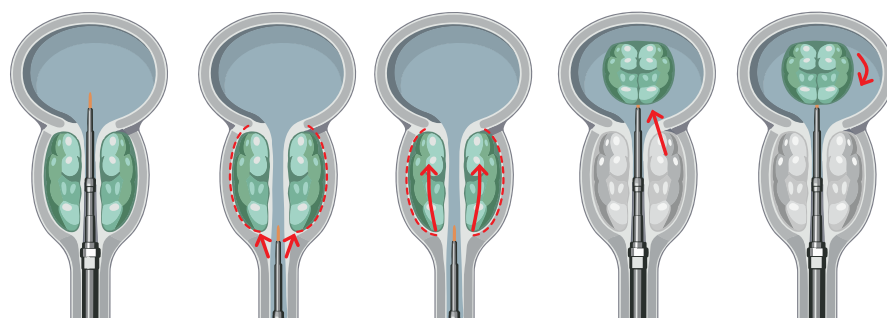
Schonender Eingriff

„Mit der ThuLEP können wir auch stark vergrößerte Prostatadrüsen minimalinvasiv behandeln“, erklärt Oberarzt Dr. Stephan Huusmann, der das Verfahren im Vinzenz-

krankenhaus etabliert. Dabei wird das vergrößerte Gewebe mithilfe eines Thulium-Lasers über die Harnröhre präzise ausgeschält und entfernt. Der Eingriff erfordert keine äußeren Schnitte. „Das Verfahren ist sehr gewebeschonend und blutarm. Viele Patienten können das Krankenhaus bereits nach wenigen Tagen wieder verlassen“, so Dr. Stephan Huusmann.

Um die neue Methode im Vinzenzkrankenhaus einzuführen, hat sich das urologische Team intensiv vorbereitet. Mitarbei-

SCHEMATISCHE DARSTELLUNG DER OP-TECHNIK



Die ThuLEP-Methode Schritt für Schritt: Über die Harnröhre wird ein chirurgisches Instrument eingeführt, das vergrößerte Prostatagewebe entlang der natürlichen Gewebeschicht mit dem Thuliumlaser ausgeschält, in die Harnblase verlagert, dort zerkleinert und anschließend entfernt.



Leitender Oberarzt Dr. Stephan Huusmann behandelt gutartige Prostatavergrößerungen blutarm und gewebeschonend per Laser.

tende hospitierten in anderen Kliniken, um praktische Erfahrungen mit dem Verfahren zu sammeln. Auch Dr. Stephan Huusmann bringt bereits Erfahrungen mit vergleichbaren Laserverfahren aus seiner früheren Tätigkeit an der Medizinischen Hochschule Hannover mit. Nach der erfolgreichen Einführung wird die ThuLEP nun schrittweise im Haus etabliert.

Kurzer Krankenhausaufenthalt

Zu den ersten Patienten, die von der neuen Methode profitiert haben, gehört Herr K. Sein Hausarzt hatte ihn aufgrund von Beschwerden beim Wasserlassen zunächst an einen Urologen überwiesen. Nach verschiedenen Untersuchungen stand fest, dass eine Operation erforderlich sein würde.

„Mein Urologe hat mich mit dem Hinweis überwiesen: Die können das“, erinnert sich Herr K. an die Empfehlung für das Vinzenzkrankenhaus. Dass die Behandlung mit einem Laser erfolgen sollte, nahm er positiv auf: „Das klang für mich einleuchtend und gut.“

Heute, einige Wochen nach dem Eingriff, zieht er eine positive Bilanz. „Ich habe das Gefühl, dass sich alles verbessert hat“,

berichtet er. Besonders der kurze Krankenhausaufenthalt ist ihm in guter Erinnerung geblieben. Nach drei Tagen konnte er bereits nach Hause. Auch die Betreuung rund um die Operation lobt er: „Man wurde nie allein gelassen. Das ist viel angenehmer als in manchen anderen Häusern, wo man lange allein auf die Operation warten muss.“

Gut aufgehoben

Auch Herr J. litt seit vielen Jahren unter Problemen beim Wasserlassen. Medikamente kamen für ihn aufgrund von Unverträglichkeiten nicht

infrage. Sein Urologe empfahl deshalb einen operativen Eingriff. „Ich wollte ausdrücklich eine Laseroperation“, erzählt er. Er entschied sich, im Vinzenzkrankenhaus mit der neu eingeführten ThuLEP behandelt zu werden.

Rückblickend ist er sehr zufrieden. „Die Beschwerden haben sich gebessert“, sagt er. Nach der Operation an einem Mittwoch wurde er am folgenden Samstag entlassen. Besonders beeindruckt hat ihn die schonende Behandlung: „Von der Operation sieht man nichts und man spürt nichts. Natürlich muss sich der Körper erst an die neue Situation gewöhnen, aber das wird sich beruhigen.“

Für Herrn J. war es der erste Krankenhausaufenthalt seines Lebens. Entsprechend unsicher war er zunächst. Umso positiver fällt sein Fazit aus: „Ich habe mich sehr gut aufgehoben gefühlt. Besser, als es war, kann man es sich nicht wünschen.“

Dr. Stephan Huusmann sieht in der ThuLEP eine wichtige Ergänzung des urologischen Angebots: „Die Nachfrage nach modernen, minimalinvasiven Verfahren steigt kontinuierlich. Mit der Einführung dieser Technik können wir unseren Patienten eine zeitgemäße und schonende Behandlungsoption direkt vor Ort anbieten.“ ♦

Neue Strukturen: mehr Zusammenhalt

Der Leitungsbereich in der Pflege hat sich im letzten Jahr neu strukturiert. Umstrukturierungen klingen auf dem Papier oft einfacher, als sie sich anfühlen. Was es bedeutet, mittendrin zu stehen, erzählen die Mitarbeitenden, die es im vergangenen Jahr erlebt haben.



Auch wenn es Reibungen gab: Die Bereichs- und Teamleitungen stärkten in der Umstrukturierung ihren Zusammenhalt.

Das Modell der Bereichsleitung und der Teamleitung ist kein völliger Neustart im Bereich der Pflege des Vinzenzkrankenhauses, sondern eine Weiterentwicklung: Das System existierte unter anderem Namen, wurde jedoch inhaltlich und organisatorisch neu ausgerichtet. Der entscheidende Unterschied liegt in der Besetzung – die Positionen übernahmen Mitarbeitende aus den eigenen Reihen, die das Haus kennen, die Abläufe verstehen und denen die Gesichter auf den Stationen vertraut sind. Das hat von Anfang an eine andere Gesprächsbasis geschaffen – und Vertrauen.

Die Bereichsleitungen verstehen ihre Rolle als Schnittstelle: zwischen Teamleitung und Pflegeteam, zwischen Entscheidung und Umsetzung. „Unser Ziel ist es, Beschlüsse tragbar zu machen, bevor sie eskalieren – die Pflege wird einbezogen und nicht vor vollendete Tatsachen gestellt. Das ist ein Unterschied, der im Alltag spürbar wird“, erzählt Yvonne, Bereichsleitung der Chirurgie. „Natürlich gibt es Tage, an denen nichts funktioniert, an denen Pläne scheitern und Geduld gefragt ist. Aber das gehört dazu, und entscheidend ist, dass man in solchen Momenten nicht alleingelassen wird“, ergänzt Annika, Bereichsleitung der Inneren Medizin. Die Verantwortung ist eine ganz andere – das war allen Beteiligten von Anfang an bewusst, und sie haben sie angenommen.

Enger Austausch

Die Zusammenarbeit hat sich nach einer Einarbeitungsphase deutlich weiterentwickelt. „Der Austausch ist enger geworden, die gegenseitigen Einblicke tiefer und intensiver. Weil Prozesse besser verstanden werden, wächst das Verständnis füreinander – und damit auch die Bereitschaft, wechselseitig auszuhelfen, ohne lange zu fragen. Dies ist vor allem wichtig, da wir drei uns gegenseitig vertreten bei Abwesenheit“, berichtet Antje, Bereichsleitung der Wahlleistungsstationen.

Kritische Stimmen gibt es zu Beginn eines neuen Prozesses immer. Meinungen sind nicht immer deckungsgleich, Diskussionen gehören dazu. Aber genau das wird inzwischen als Stärke begriffen: Die Teams

sprechen Probleme als Teil des konstruktiven Prozesses offen an. Die Hemmschwelle, etwas anzusprechen, ist spürbar gesunken. Auch die Zusammenarbeit im Bereich der Pflegedirektion ist immer offen und lösungsorientiert – auch wenn man nicht immer einer Meinung ist, findet man gemeinsam einen Weg.

Auf Teamleitungsebene ist das Bild ähnlich, aber konkreter in den Herausforderungen. „Es gibt mehr Aufgaben, mehr Verantwortung, wenige ruhige Bürotage, wir arbeiten weiterhin am Bett und springen ein, wenn Bedarf ist“, berichtet Steffi, Teamleitung von Station 1, und Sascha, Teamleitung von Station 2, nickt. „Bürokratie, intensives Ausfallmanagement, Mitarbeitergespräche, Vor- und Nachbereitungen: Das alles kommt zu den originären pflegerischen Aufgaben hinzu. Es war für mich, die neu in

Alle unterstützen sich gegenseitig.

Gaby, Teamleitung Station 9

der Leitungsrolle ist, am Anfang schwierig, eine gute Balance zu finden“, ergänzt Jasmin, Teamleitung von Station 7, und Stephan, Teamleitung von Station 12, pflichtet ihr bei.

Dennoch überwiegt etwas anderes beim Rückblick auf das vergangene Jahr. Alle erleben den Zusammenhalt, der sich entwickelt hat, als große Stärke. Man hat sich weiter vernetzt – nicht sofort, nicht ohne Reibung, aber nachhaltig. „Die Gemeinschaft ist super“, erzählt Joanna, Teamleitung von Station 6. Gaby, Teamleitung von Station 9, ergänzt: „Alle unterstützen sich gegenseitig!“ Wer die neuen Strukturen zunächst skeptisch beäugt hat, hat sich mittlerweile gut eingefunden.

Das Fazit ist eindeutig: Der Weg war anspruchsvoll, aber er hat die Teams enger zusammengebracht. Die neue Führungsstruktur entwickelt sich weiter – getragen von Menschen, die Verantwortung übernehmen und gemeinsam Lösungen finden. ♦

Thrombose vorbeugen – Warnzeichen kennen

Ein Blutgerinnsel bleibt oft lange unbemerkt – kann aber lebensgefährlich werden. Wer Warnzeichen kennt und Risikofaktoren vermeidet, kann einer Thrombose wirksam vorbeugen.

Wenn ein Bein plötzlich anschwillt, schmerzt oder sich schwer anfühlt, vermuten viele zunächst eine Überlastung. Doch hinter solchen Beschwerden kann auch eine Thrombose stecken. Dabei

bildet sich ein Blutgerinnsel (Thrombus) in einem Gefäß, das den Blutfluss behindert.

Meist sind die Beinvenen betroffen. Gefährlich wird es, wenn sich das Gerinnsel löst und in die Lunge wandert. Dann kann eine Lungenembolie entstehen. Typische Warnzeichen sind einseitige Schwellung, Schmerzen, Spannungsgefühl, Wärme oder eine bläuliche Verfärbung des Beins.

Eine Thrombose kann viele Ursachen haben. Das Risiko steigt zum Beispiel bei längerem Sitzen oder Liegen, nach Operationen, in der Schwangerschaft und bei Krebserkrankungen. Übergewicht, Rauchen oder höheres Alter zählen ebenfalls zu den Risikofaktoren. Auch wer sich nur wenig bewegt, etwa wegen einer Erkrankung oder nach einem Eingriff, hat ein erhöhtes Risiko. Die gute Nachricht: Im Alltag lässt sich viel tun, um vorzubeugen. Bewegung bringt die Venen in Schwung – schon regelmäßiges Aufstehen, Gehen oder Fußwippen kann helfen. Trinken Sie ausreichend, vermeiden Sie sehr enge Kleidung und bewegen Sie sich besonders bei längeren Reisen immer wieder. Nach Operationen oder bei erhöhtem Risiko können zusätzlich Kompressionsstrümpfe oder blutgerinnungshemmende Medikamente sinnvoll sein. Welche Maßnahmen im Einzelfall nötig sind, entscheidet die Ärztin oder der Arzt. ♦

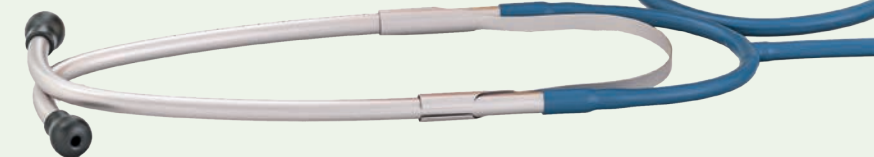
WICHTIG

Wenn plötzlich ein Bein anschwillt oder schmerzt oder Atemnot auftritt, sollten Betroffene sofort eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen. Je früher eine Thrombose erkannt wird, desto besser lässt sie sich behandeln und desto geringer ist das Risiko für schwere Folgen.

Foto Adobe Stock. Quelle: AWMF-S3-Leitlinie „Prophylaxe der venösen Thromboembolie (VTE)“, AWMF-Übersicht zur Leitlinie, Gelbe Liste Thrombose, NDR Gesundheitsratgeber

Krankenhausreform und GKV-Gesetz

Der Bund hat wichtige Veränderungen für das deutsche Gesundheitswesen auf den Weg gebracht. Ziel ist es, die medizinische Versorgung langfristig zu sichern. Gleichzeitig stehen viele Krankenhäuser vor großen finanziellen Herausforderungen.



Die Krankenhausreform soll die Versorgung neu ordnen

- ◆ Bestimmte Behandlungen sollen künftig nur noch in Krankenhäusern angeboten werden, die dafür besondere Qualitätsanforderungen erfüllen.
- ◆ Kliniken werden sich stärker spezialisieren und nicht mehr jede Leistung an jedem Standort anbieten.
- ◆ Krankenhäuser sollen künftig einen Teil ihrer Finanzierung unabhängig von der Zahl der behandelten Patientinnen und Patienten erhalten.

Warum die Reform Sorgen in Krankenhäusern auslöst

- ◆ Die reduzierte Refinanzierung von Tarifsteigerungen und Pflegekosten verschärft den wirtschaftlichen Druck auf die Krankenhäuser und lässt Personalveränderungen wahrscheinlich werden.
- ◆ Viele Krankenhäuser schreiben bereits heute Verluste, weil die Einnahmen

die gestiegenen Personal-, Energie- und Sachkosten nicht ausreichend decken.

- ◆ Besonders Krankenhäuser in freigemeinnütziger oder kirchlicher Trägerschaft sind finanziell benachteiligt, da sie im Gegensatz zu kommunalen Häusern keine Unterstützung durch öffentliche Träger erhalten.

Was bedeutet das für Patientinnen und Patienten?

- ◆ Kurzfristig ändert sich für die Versorgung nichts.
- ◆ Langfristig könnten einzelne Angebote an Standorten verlagert oder gebündelt werden.
- ◆ Krankenhäuser fordern deshalb eine ausreichende Finanzierung während der Reformphase, damit die medizinische Versorgung in der Region auch künftig verlässlich und wohnortnah bleibt. ♦

Da sein, aushalten, Raum geben

Seit September verstärkt Alexander Schreeb das Team der Krankenhausseelsorge. Im Interview erzählt der evangelische Pastor, warum er Menschen in Krisensituationen begleitet. Ein Gespräch über Haltung, Hoffnung und das Ankommen im Vinzenzkrankenhaus.



Bitte stellen Sie sich kurz vor.

Mein Name ist Alexander Schreeb und ich bin evangelischer Pastor. Aufgewachsen bin ich in der Südheide bei Celle. Nach meinem Studium in Leipzig, Halle an der Saale und Berlin durfte ich die Arbeit der Kirche in unterschiedlichen Kontexten mitgestalten: in Klein Ilse, London, Ostfriesland und zuletzt in der regionalen Jugendarbeit in Hannover.

Was hat Sie zu Ihrem beruflichen Werdegang bewegt?

Es war vor allem das tiefe Interesse an Menschen und den großen Fragen des Lebens, das mich auf diesen Weg geführt hat. Mich bewegt seit jeher die Spurensuche danach, wer und wie wir sind, warum wir so sind und warum wir hier sind.

Die Arbeit mit Jugendlichen ist oft laut, kreativ und voller Energie. Wie hat diese Zeit Ihren Glauben geformt?

Die intensive Zeit mit Jugendlichen hat meinen Glauben sehr geerdet. Sie hat mich gelehrt, dass die wichtigste Botschaft immer lautet: Du bist gut, so wie du bist. Und zwar völlig jenseits von Schule, Leistungsansprüchen oder Herkunft. Es geht in der Seelsorge

darum, den unverstellten und wertschätzenden Blick auf das Gegenüber zu richten. Die Ebenbildlichkeit Gottes hat sich mir noch einmal neu erschlossen.

Die Krankenhausseelsorge ist das Gegenteil der Jugendkirche – ruhiger, oft mit Leid und Endlichkeit konfrontiert. Was hat Sie trotzdem zu diesem Schritt bewogen?

Auch in der Arbeit mit Jugendlichen ging es häufig um existenzielle Sinnkrisen, Erwachsenwerden und Zukunftsängste. Sorgen und Ängste ernst zu nehmen, war mir schon immer ein Kernanliegen. Seit 2019 vertiefe ich diese Arbeit durch tiefenpsychologisch orientierte Weiterbildungen, denn Menschen in Grenzsituationen des Lebens zu begleiten, habe ich immer als festen Bestandteil meines Berufs verstanden.

Seelsorge bedeutet, Menschen in Ausnahmesituationen zu begegnen. Was verstehen Sie unter guter Seelsorge?

Gute Seelsorge bedeutet für mich im Kern: da sein, aushalten und Raum geben. Mein Verständnis von Krankenhausseelsorge basiert darauf, ein freiwilliges, niemals aufdrängendes Angebot zu sein. Es ist eine Begleitung in

schweren Krisen wie Krankheit, Sterben und Abschied, die Raum für Sinn-, Glaubens- und Lebensfragen bietet. Dabei geht es vor allem darum, Präsenz zu zeigen – auch und gerade dann, wenn es keine einfachen Lösungen gibt.

Wie stellen Sie sich die ersten Wochen bei uns im Haus vor?

In der ersten Zeit möchte ich ankommen, die Strukturen des Hauses verstehen und die Menschen kennenlernen, die diese Klinik tagtäglich ausmachen. Für mich bedeutet das, viel zuzuhören und auf den Stationen präsent zu sein. Ich möchte ein Gespür für das Haus und das Team entwickeln, um genau dort anzudocken, wo meine Begleitung gebraucht wird.

Welche Rolle spielt Ihrer Meinung nach die Seelsorge in einem Krankenhaus?

Die Seelsorge bildet einen geschützten Raum inmitten des oft durchgetakteten Klinikalltags. Während sich Medizin und Pflege verständlicherweise auf die körperliche Genesung und das Funktionieren konzentrieren müssen, nimmt die Seelsorge den ganzen Menschen in den Blick. Sie bietet einen Ort für Ängste, Endlichkeit und Sinnfragen – ohne Leistungsdruck –, an dem das Schwere erst einmal da sein darf und gemeinsam ausgehalten wird.

Krankenhausseelsorge richtet sich an alle Menschen, unabhängig von Konfession oder Glauben. Wie gehen Sie persönlich damit um, auch für Nichtchristinnen und Nichtchristen oder konfessionslose Patientinnen und Patienten da zu sein?

Für mich steht immer das Menschsein an sich im Vordergrund, völlig unabhängig von einer Konfessionszugehörigkeit. Ich erlebe täglich, dass existenzielle Krisen, Zukunftsängste und das Bedürfnis nach Halt jede und jeden treffen können. Ich dränge niemandem eine religiöse Sprache auf. Gutes Beistehen bedeutet für mich, mich vollständig auf die Lebenswelt meines Gegenübers einzulassen – ganz egal, ob wir über Gott sprechen oder über das, was der Person im Hier und Jetzt weltlich Halt gibt. ♦



Alexander Schreeb sieht Schnittstellen zwischen Krankenhausseelsorge und der Jugendkirche, in der er zuvor tätig war.

Seelsorge bildet einen geschützten Raum im Klinikalltag.

Alexander Schreeb, evangelischer Pastor

Den Menschen als Ganzes sehen

Seit August 2000 prägt Christina Nkwonkam das Vinzenzkrankenhaus mit – zunächst als Pflegekraft, heute als Teamleitung der Geriatrie. Im Gespräch blickt sie mit uns auf ihren bisherigen Weg zurück.



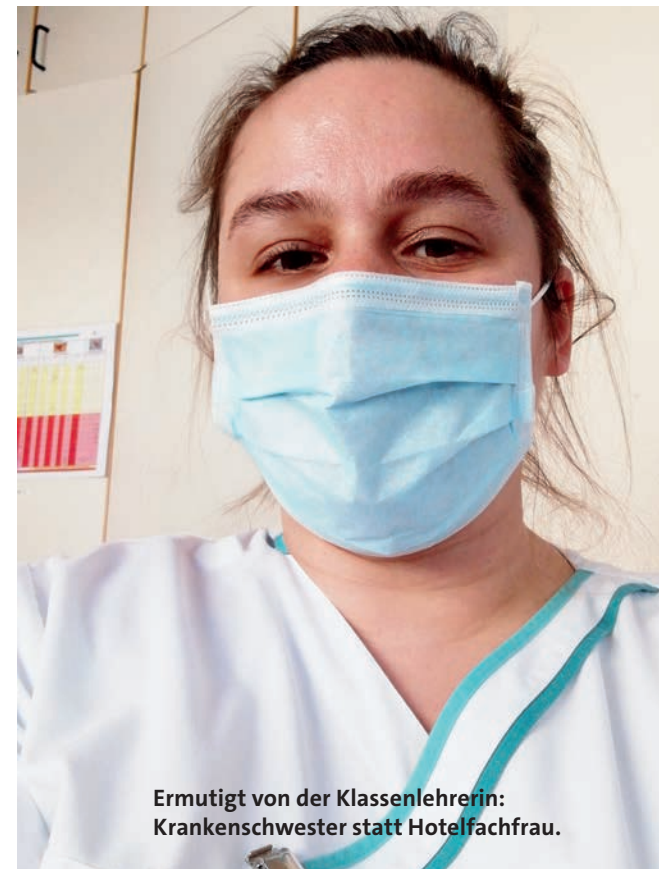
Zwanzig Jahre nach ihrem Start im Vinzenzkrankenhaus baute Christina Nkwonkam 2020 die neu eröffnete Geriatrie auf.

Die Krankenpflege war nicht Christinas erster Plan – eigentlich wollte sie eine Ausbildung zur Hotelfachfrau machen. „Meine Klassenlehrerin hat mich damals gefragt, warum ich nicht eine Ausbildung zur Krankenschwester machen möchte. Sie hat mich ermutigt, diesen Schritt zu gehen“, erinnert sie sich.

Im Vinzenzkrankenhaus begann ihr Weg zunächst auf Station 2: „Ich habe ab dem ersten Tag viel gelernt auf fachlicher Ebene, aber auch in der Zusammenarbeit mit Kolleginnen und Kollegen. Pflege ist mehr als ein Beruf.“ Von 2003 bis 2021 übernahm sie die stellvertretende Leitung der Station 7 im Bereich Gastroenterologie. Fast zwei Jahrzehnte, in denen sie fachlich wuchs, Verantwortung übernahm und lernte, was gute Teamarbeit wirklich bedeutet: Verlässlichkeit, gegenseitiger Respekt und die Bereitschaft, voneinander zu lernen.

Das Vinzenzkrankenhaus unterstützte ihre fachliche und persönliche Entwicklung von Anfang an – sei es in Form von Fachweiterbildungen oder durch das berufs begleitende Studium in Berufspädagogik und Pflegemanagement, das sie im April 2026 erfolgreich mit dem Bachelor und der Note 1,8 abgeschlossen hat.

Fotos Christina Nkwonkam



Ermutigt von der Klassenlehrerin: Krankenschwester statt Hotelfachfrau.

2020 eröffnete das Vinzenzkrankenhaus die Geriatrie. „Ich wurde gefragt, ob ich mir vorstellen könnte, in diesen Bereich zu wechseln und die Station aufzubauen. Das neue Fachgebiet – in dem ich mich kontinuierlich weitergebildet habe – und die Herausforderung, etwas Neues aufzubauen, haben mich interessiert und ich habe mich der Herausforderung gestellt“, erzählt sie.

Den ganzen Menschen im Blick

Seit sechs Jahren ist Christina nun die Teamleitung der Geriatrie. Was die Geriatrie besonders macht? „Die Arbeit dort bietet die Möglichkeit, den Menschen als Individuum ganzheitlich zu sehen“, sagt sie. Anders als in vielen anderen Fachbereichen steht hier nicht ein einzelnes Krankheitsbild im Mittelpunkt, sondern der Mensch in seiner gesamten Lebenssituation – körperlich, sozial, emotional. Eng vernetzt arbeitet das Team mit der Ärzteschaft, der Ergo- und Physiotherapie, der Logopädie sowie dem Sozialdienst zusammen. „Wenn eine Patientin oder ein Patient Fortschritte macht, freut sich das ganze Team, das ist immer wieder schön.“

Kleine Momente bleiben in Erinnerung: selbst gemalte Bilder, aufrichtige Worte oder eine Torte zum Dank.



„Mein Alltag ist nie gleich“, sagt sie lachend. Mal steht sie direkt am Bett und ist aktiv in die Patientenversorgung eingebunden – das ist ihr wichtig, um nah am Team und an den Menschen zu bleiben. An anderen Tagen dominieren organisatorische Aufgaben: Dienstplanung, Koordination, Mitarbeitergespräche oder die Einarbeitung neuer Kolleginnen und Kollegen. „Als Leitung ist man Schnittstelle, Vermittlerin und Ansprechpartnerin zugleich – und das erfordert Überblick, Empathie und die Fähigkeit, in turbulenten Momenten ruhig zu bleiben.“

Die kleinen Momente bleiben

Was nach all den Jahren im Vinzenzkrankenhaus in Erinnerung bleibt? „Nicht die großen Ereignisse, sondern die kleinen Momente. Eine selbst gemachte Torte als Dankeschön, ein selbst gemaltes Bild von Patientinnen oder Patienten, ein paar aufrichtige Worte von Angehörigen. Oder die Sommerfeste, bei denen auch Kinder und Angehörige kommen durften. Es sind die kleinen Momente, in denen man merkt, dass man für jemanden einen Unterschied gemacht hat.“ ♦

Gefühle verstehen

Starke Gefühle gehören zu einer schweren Erkrankung oft dazu. Entscheidend ist, sie nicht zu verdrängen, sondern ihnen Raum zu geben und einen guten Umgang mit ihnen zu finden.



Dr. theol. Matthias Fenski
Krankenhausdirektor

Diese Krankheit macht mich fertig, ich könnte nur noch heulen!“ Im Krankenhaus können Patientinnen, Patienten und Angehörige von Diagnosen und Schmerzen durchgerüttelt werden. Traurigkeit, starke Gefühle und heftige Emotionen folgen. Manche werden an die Grenzen des Ertragbaren geführt.

Emotionen können mich gefangen halten. Aber sie müssen es nicht. Ich bin mehr als nur emotional, kein Spielball meiner Gefühle. Ich kann lernen, mit meinen Gefühlen konstruktiv umzugehen.

Gefühle haben eine Aufgabe

Das Wort „Emotion“ hat seinen Ursprung im Lateinischen *movere* = bewegen und *emovere* = herausbewegen. Es macht deutlich, dass „Bewegung“ hinter Gefühlen steckt. Gefühle bewegen Personen in eine bestimmte Richtung und motivieren sie, sich aktiv mit bestimmten Ereignissen auseinanderzusetzen. Alle Emotionen haben einen Sinn. Trauer etwa weist mich darauf hin, dass ich etwas Liebgewonnenes verloren habe. Der Verlust der Gesundheit selbst ist etwas Negatives, aber nicht das Erleben der Traurigkeit darüber. Das Gefühl ist berechtigt und wichtig, um einen Prozess in meinem Inneren anzustoßen, der hilft,

den Verlust anzunehmen. Wahrzunehmen, aber nicht daran zu zerbrechen, sondern zu wachsen. Ein wichtiger Teil dieses Prozesses ist Selbstreflexion.

Selbstreflexion bedeutet nicht ständige Selbstkritik, sondern mich kontinuierlich weiterzuentwickeln und die bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Denken, Fühlen und Handeln. Ziel ist es, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, zu benennen, Stärken und Schwächen zu erkennen sowie Handlungen und Entscheidungen kritisch zu hinterfragen und daraus zu lernen. Gemeint ist damit auch keine dauerhafte Grübeleien. Sie führt, ähnlich wie ständige Selbstkritik, zu negativen Gedankenspiralen, zu Zweifeln und Lähmung.

Für gesunde Selbstreflexion hilft es zum Beispiel, alle meine Gedanken und Gefühle aufzuschreiben und sie ohne Bewertung zu betrachten. Oder auch das Gespräch mit einer vertrauenswürdigen Person zu suchen, die gut zuhören kann. Die Fragen stellt, die ich mir selbst noch nicht gestellt habe. Fragen nach meinen Gefühlen, Stärken, Ressourcen oder Erfahrungen, in denen ich Schwierigkeiten überwunden habe.

Perspektiven finden

Im Vinzenzkrankenhaus geschieht das manchmal in einem Gespräch mit einer Ärztin, einem Arzt oder einer Pflegekraft. Sie versorgen jedoch so viele Patientinnen und Patienten, dass im Klinikalltag oft nur wenig Zeit dafür bleibt. Dann tut es mir vielleicht gut, mich mit jemandem aus dem Team der Psychoonkologie oder der Seelsorge zu unterhalten. Sie wollen nicht beeinflussen, sondern zuhören und helfen, Emotionen und Gedanken wahrzunehmen und Ressourcen zu entdecken. Das können auch spirituelle Ressourcen wie zum Beispiel Gottvertrauen sein. Jeder Mensch ist anders und einzigartig.

Als Mensch habe ich eine Würde, genauso wie jeder andere Mensch. Und diese Würde kann mir auch eine Krankheit, eine Beeinträchtigung nicht nehmen. Meine Gefühle wahrzunehmen und zu reflektieren, kann mir helfen, aus Schwierigkeiten gestärkt hervorzugehen. ♦

Foto Jörg Kyas

Kreuzworträtsel

Lösung: ERNTEZEIT

Blechblasinstrument	Frauen-gestalt im „Frei-schutz“	Bezeich-nung	zuguns-ten einer Person, Sache	↙	Sunda-insel-be-wohner	↘	laut jam-mern, schimp-fen (ugs.)	mündl. oder schriftl. Report	griechi-scher Kriegs-gott	Blick und Verstand trüben	Gefühl, Verständ-nis für etwas	↙	Winkel des Boxrings	↘	die dort
↘	↘	↘	↘				weite Falten schlagen (Kleid)	↘							
ugs.: Mähre, Klepper					warmer Aufwind								Stadt in Nevada (USA)		Stachel-tier
Staaten bilden-des Insekt							Lauferei		1						
↘	4				unter-wegs sein							Musical von A. Lloyd Webber		Spiege-lung auf Flächen	
Him-mels-körper		späßig, komisch	unbe-stimmter Artikel				eine Baltin		lang-beiniger Vogel		Platz-mangel, Raumnot				7
↘					Kneipe (eng-lisch)	ruh-m-reich									
deut-scher Künstler (Joseph)	Lautbil-dungs-lehre		lauter Ausdruck der Trauer	↘							unter-stützte Experten-runde		Eigen-schaft, Wesens-merkmal		eine gerade Zahl
Abk. für Perso-nenkraft-wagen			Apostel-brief			Muse der ly-rischen Poesie		Be-hörden-stelle		3					
bei die-ser Ge-legen-heit		8						einer der Heiligen Drei Könige		Tier-pfote				6	
↘					Böses, Unange-nehmes	Feuer-kröte				Bruder des Moses		einerlei; gleich-artig		Fluss zur Rhone	
niederl. Maler (Vincent van)		religiöse Vereh-rung					9	Orien-talin							
↘					griech. Göttin der Mor-genröte				feier-liches Gedicht		Halbton über g (Musik)				Wind-schatten-seite e. Schiffs
Licht-fülle		jedoch, hingegen						tragbar							
↘					5	span. National-museum in Madrid					altes Blas-instru-ment				2
Ruhe-möbel-stück		frühere Längen-einheit						ital. Barock-maler (Guido)				aufge-brühtes Heiß-ge-trränk			

Lösungswort:

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

Sudoku

mittelschwer

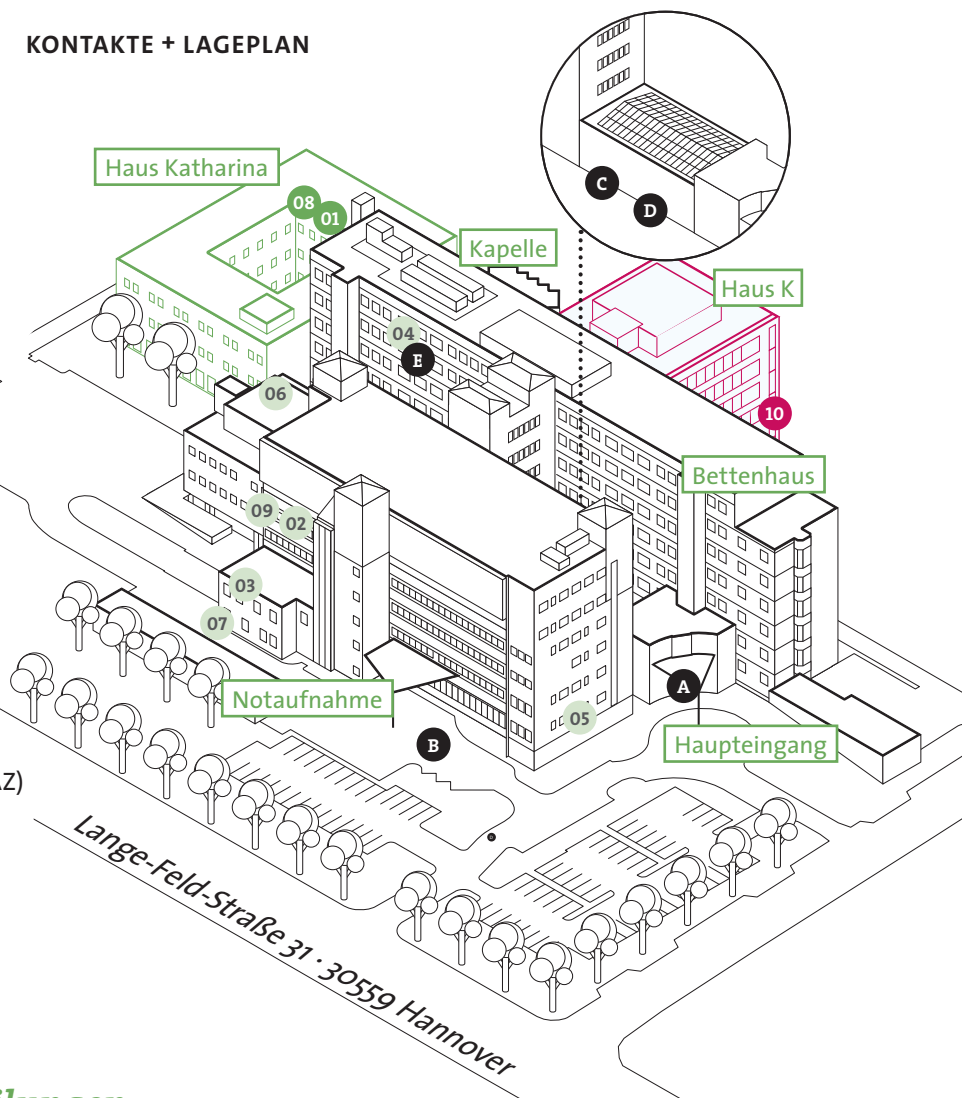
2				9		4	7	
3	6	9				5		
			2					
				6			2	
6		5				3		4
	1			7				
					8			
		1				9	3	5
	9	3		5				8

schwer

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

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 (MAZ)
0511 950-1000
- E** Tagesklinik
0511 950-1102



Unsere medizinischen Abteilungen

- 01** Allgemein- und Viszeralchirurgie
Chefarzt Prof. Dr. Moritz Kleine
Sekretariat: 0511 950-2106 | 2. Etage
- 02** Geburtshilfe und Gynäkologie
Chefarzt PD Dr. Sudip Kundu
Sekretariat: 0511 950-2301/-2302 | 3. Etage
- 03** Innere Medizin – Gastroenterologie
Chefarzt Dr. Armin Meister
Sekretariat: 0511 950-2109 | 1. Etage
- 04** Orthopädie und Unfallchirurgie
Chefarzt Dr. Jörg Klanke
Sekretariat: 0511 950-2203 | 5. Etage
- 05** Innere Medizin, Kardiologie, Intensiv-,
Rettungsmedizin und Pneumologie
Chefarzt Dr. Christian Zellerhoff
Sekretariat: 0511 950-2104 | EG

- 06** Urologie
Chefarzt Prof. Dr. Florian Imkamp
Sekretariat: 0511 950-2341 | 1. Etage
- 07** Radiologie
Chefärztin Dr. Corinna Abrolat
Sekretariat: 0511 950-2151 | EG
- 08** Zentrale Notaufnahme, Tagesklinik und
medizinisches Aufnahmezentrum
Chefarzt Dr. Jens Albrecht
Sekretariat: 0511 950-2425 | 2. Etage
- 09** Anästhesie und Intensivmedizin
Chefarzt Prof. Dr. Lars-Henrik Witt
Anästhesie-Sprechstunde: 0511 950-1000 | EG
Sekretariat: 0511 950-2401 | 4. Etage
- 10** Physiotherapie
Leitung Petra Bleischwitz
0511 950-2065 | EG