

Leben!

Das Magazin der  **BBT-Gruppe** für Gesundheit und Soziales

LUNGENKREBS

Die richtige
Therapie finden

KEIME HABEN KEINE CHANCE

Innovatives Konzept
für Händehygiene

**GENAU
MEIN
DING!**

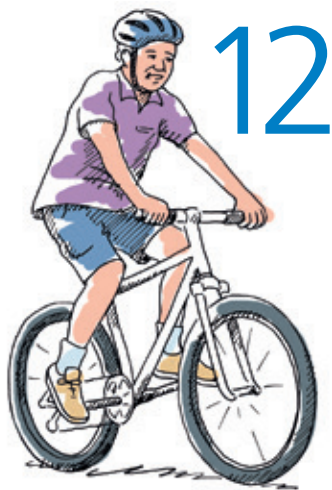
IN DER PFLEGE
ARBEITEN



Brüderkrankenhaus
St. Josef Paderborn



St.-Marien-Hospital
Marsberg



In Bewegung bleiben

Möglichst flexibel und agil, immer und überall präsent. Mobilität ist mehr als ein Lebensgefühl. Dabei werden wir körperlich immer unbeweglicher: Viel Zeit verbringt der moderne Mensch im Sitzen. Gebaut ist der Körper immer noch für die Anforderungen, denen sich schon unsere Vorfahren in der Steinzeit stellen mussten. Bewegung bleibt unser Lebenselixier.



Lebensrettende Entzündung

Als Danuta Arndt wegen einer Lungenentzündung ihren Urlaub absagen musste, ahnte sie nicht, welch ein Glücksfall das war. Denn bei der Untersuchung entdeckten die Ärzte einen Krebstumor in ihren Bronchien.



Keime haben keine Chance

Deutschlandweit infizieren sich rund 800.000 Menschen pro Jahr mit Krankenhauskeimen. Hygiene ist für Kliniken daher ein zentrales Thema. Die Häuser in Paderborn und Marsberg setzen ein innovatives Konzept um.

kurz&knapp

- 4 Nachrichten aus der BBT-Gruppe

medizin

- 6 Eine lebensrettende Lungenentzündung
- 11 Warum Husten ein ernstes Symptom sein kann

gesund&fit

- 12 In Bewegung bleiben

pflege

- 14 Genau mein Ding!

standpunkt

- 18 In guter Balance halten

vorort

- 20 Nachrichten aus den Einrichtungen in Marsberg und Paderborn



GENAU MEIN DING!

14

Für viele stand der Berufswunsch schon lange fest, andere packte es bei einem Praktikum oder Freiwilligen Sozialen Jahr: Eine Ausbildung in der Pflege eröffnet heute viele Perspektiven. Mit der Kampagne „Genau mein Ding!“ stellt die BBT-Gruppe Mitarbeitende vor, die einen Beruf in der Gesundheits- und Krankenpflege in einer der BBT-Einrichtungen erlernen oder nach vielen Jahren immer noch voller Überzeugung ausüben.



Professor Dr. Marc Keberle
 Ärztlicher Direktor
 Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn

Endlich Frühling!

Langweilig war es Rita Birster nie. Mit 93 Jahren hat sie sich bewusst entschieden, zu den Barmherzigen Brüdern Rilchingen zu ziehen. Der Schritt ist ihr leicht gefallen. Nicht nur, weil er gut überlegt war.

blickpunkt

22 Händehygiene: Keime haben keine Chance

senioren

26 Jetzt kann der Frühling kommen

momentmal

30 Impuls

rätsel&co.

32 Kinderseite

33 Kreuzworträtsel

service

34 Veranstaltungstipps und Kontakt

Liebe Leserinnen und Leser,

kennen Sie das? Unzählige Male gab es die folgende Situation, als unsere Kinder noch kleiner waren: Ich schicke unseren Sohn nach dem leckeren Eis zum Händewaschen. Er mustert seine Händchen kritisch, streckt sie triumphierend nach vorne und kräht: „Brauch ich nicht, die sind ganz sauber.“ Wir wissen alle – und mein fast erwachsener Sohn hoffentlich inzwischen auch –, dass es so einfach nicht ist und sauber aussehende Hände dies noch lange nicht wirklich sind.

Natürlich ist Hygiene in der pflegerischen und medizinischen Ausbildung ein wichtiges Thema. Doch ebenso natürlich bringt es der Alltag mit sich, dass man sich mancher Dinge nicht mehr immer ganz bewusst ist und nachlässiger wird. Selbstverständlich desinfiziert man sich vor und nach jedem Patientenkontakt die Hände. Aber verwendet man dabei wirklich immer die korrekte Menge Desinfektionsmittel, macht die richtigen Bewegungen und beachtet die empfohlene Einwirkzeit? Um das wichtige Thema Händehygiene in unseren Einrichtungen wieder ganz deutlich ins Bewusstsein zu bringen, wurde die Kampagne „30 Sekunden Auszeit. Für uns und gegen Keime“ ins Leben gerufen. So wurden beispielsweise zusätzliche Desinfektionsspender aufgestellt, die auch bei Patienten und Besuchern ein Bewusstsein wecken sollen. Außerdem werden die Mitarbeitenden intensiv in korrekter Händehygiene geschult.

Im Mittelpunkt steht dabei, das Beste für unsere Patienten zu erreichen. Dies ist den Kollegen des Lungenkrebszentrums im Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn gelungen, nachdem sich die vermeintliche Lungenentzündung einer Patientin als Lungentumor herausstellte. Die ganze Geschichte – glücklicherweise mit Happy End – können Sie in dieser Ausgabe ab Seite 6 lesen.

Eine interessante Lektüre wünscht Ihnen

Ihr

Professor Dr. Marc Keberle

Bei Fragen rund um Ihre Gesundheit helfen wir Ihnen gerne weiter. Schreiben Sie uns unter info@bk-paderborn.de oder info@bk-marsberg.de



CARITAS-JAHRESKAMPAGNE 2018

Ein Zuhause für alle

„Jeder Mensch braucht ein Zuhause“ heißt die aktuelle Kampagne des Caritasverbandes für 2018. Immer mehr Menschen seien auf dem Wohnungsmarkt „nahezu chancenlos“, sagte Caritas-Präsident Peter Neher bei der Vorstellung der Kampagne. Der katholische Wohlfahrtsverband hatte eine repräsentative Umfrage in Auftrag gegeben. Demnach sehen knapp 80 Prozent der Befragten angesichts steigender Wohnungskosten ein „erhebliches Armutsrisiko“. Neher warnte vor einem „gesellschaftlichen Konfliktpotenzial“, da Familien, alte und einkommenschwache Menschen sowie Studenten in Großstädten und Ballungsgebieten zunehmend aus Stadtvierteln verdrängt würden. Längst sei aber auch die Mitte der Gesellschaft betroffen. Seit Jahren würden zu wenig bezahlbare Wohnungen vor allem für untere Einkommensgruppen und Familien gebaut, beklagte Neher. „Wohnungspolitik ist immer auch Sozialpolitik“, betonte er. Im Rahmen der Jahreskampagne will die Caritas Möglichkeiten prüfen, wie es gelingen kann, den Wohnraumangel zu minimieren, und Projekte auch über eine eigene Internetseite bekannter machen, die im Sozialraum den Zusammenhalt fördern.

Weitere Informationen auf www.zuhause-fuer-jeden.de



TROST FÜR KRANKE

Ein Buch, das Mut macht

Seit zehn Jahren gibt es im Allgäu eine besondere Unterstützung für Menschen, die im Krankenhaus liegen: das „Trost- und Powerbuch“. Entwickelt hat es eine Lehrerin mit ihren Schülern. 11.000 Exemplare wurden bisher an Krankenhäuser und Geschäfte im bayerischen und württembergischen Allgäu verteilt, gerade ist eine neue Auflage von 5.000 erschienen. Patienten und Interessierte dürfen sich die Hefte ausleihen oder gegen eine Spende behalten, genauso wie die mit Engeln verzierten Karten und Lesezeichen, die es dazu gibt. Eine Notsituation brachte die Initiatorin Monika Eisele auf die Idee: Die 54-jährige katholische Religionslehrerin erkrankte 2005 an einer lebensbedrohlichen Autoimmunschwäche. Sie überlebte, „aber für meine Seele hat mir etwas gefehlt. Zuspruch geht im hektischen Krankenhausalltag leider etwas unter“, sagt sie. Die Pädagogin machte sich mit ihren Viertklässlern ans Werk. Die Kinder schrieben ihre Lieblingsgebete und gute Wünsche auf und malten dazu Bilder. Immer wieder zeichneten sie ihre Vorstellungen eines helfenden Gottes: mal als wärmende Lichtstrahlen, mal als bunt-fröhliches Wirrwarr und immer wieder als Wolke, aus der sich einem eine Hand entgegenstreckt.

Mehr zum Projekt auf www.trostundpowerbuch.de. Dort gibt es auch eine Mail-Adresse, bei der das Buch gegen Übernahme der Versandkosten bestellt werden kann.

WAS ANGEHÖRIGE WISSEN MÜSSEN

Pflege für Pflegende

Annähernd drei Viertel (2,08 Millionen) aller Pflegebedürftigen werden zu Hause versorgt. Davon werden 1,38 Millionen in der Regel allein durch Angehörige gepflegt. So lauten die aktuellsten Angaben des Statistischen Bundesamts aus dem Jahr 2015. Doch viele Angehörige fühlen sich erschöpft und überlastet. Nach einer Umfrage des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP) fehlen ihnen Informationen zum Erhalt der eigenen Gesundheit. 73 Prozent der Befragten mit Pflegeerfahrung gaben an, keine entsprechende Beratung von einem Pflegeexperten bekommen zu haben. Von denen, die Beratung erhalten hatten, erinnerten sich viele nicht an die Informationen und sahen sich zumeist aus Zeitgründen nicht imstande, Präventionsmaßnahmen im Alltag zu beherzigen. Dabei kommen diese beiden Seiten zugute: Aktivierend zu pflegen könne etwa zur Schonung des Rückens des Pflegenden und gleichzeitig zur Selbstständigkeit des Pflegebedürftigen beitragen, sagte der Vorstandsvorsitzende des ZQP, Ralf Suhr. Schulungen mit Tipps zur richtigen Pflege zu Hause und viele weitere Informationen sowie Gelegenheit zum Austausch bieten viele Einrichtungen der BBT-Gruppe an.

Anlaufstelle für pflegende Angehörige sind auch die Pflegestützpunkte und Senioren- und Pflegeberatungsstellen der Kommunen. Einen Überblick gibt es auch auf www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege



WECHSEL IN DER BBT-GESCHÄFTSFÜHRUNG

Mit neuen Aufgaben

BBT-Geschäftsführer Dr. Albert-Peter Rethmann (57) hat zum Jahresbeginn neue Aufgaben in der Geschäftsführung der BBT-Gruppe übernommen. Nach dem Wechsel des bisherigen BBT-Geschäftsführers Bruder Alfons Maria Michels in den Aufsichtsrat der Barmherzigen Brüder Trier gGmbH verantwortet Rethmann zusätzlich zum Bereich Christliche Unternehmenskultur den Bereich Unternehmenskommunikation und ist Sprecher der Geschäftsführung. In den Verantwortungsbereichen der drei weiteren Geschäftsführer, Matthias Warmuth (47) für den Bereich Unternehmensentwicklung, Werner Hemmes (57) für Personal und Recht und Andreas Latz (48) für Finanzen, gibt es keine Änderungen. Rethmann ist seit 2013 Mitglied der Geschäftsführung.

BBT-GRUPPE ENTWICKELT VERSORGUNG IM HOHENLOHEKREIS WEITER

Für gute Medizin und Pflege

Die Barmherzige Brüder Trier gGmbH soll als Mehrheitsgesellschafter der Hohenlohe Krankenhaus gGmbH und der Hohenlohe Seniorenbetreuung gGmbH das regionale Versorgungskonzept weiterentwickeln. Mit seiner Entscheidung vom 21. März 2018 stellt der Kreistag die Weichen für ein zukunftsorientiertes und bedarfsgerechtes Leistungsangebot in Medizin und Pflege für die Menschen im Hohenlohekreis. „Wir freuen uns über das Vertrauen, das die Kreisräte in uns setzen und ihre klare Entscheidung für die BBT-Gruppe als Partner für die Zukunft der medizinisch-pflegerischen Versorgung in Hohenlohe“, kommentierte BBT-Geschäftsführer Matthias Warmuth das Abstimmungsergebnis. Für die BBT-Gruppe bedeutet dieses regionale Wachstum gegenseitige Stärkung statt Wettbewerb, mehr Effizienz durch die Nutzung gemeinsamer Potenziale statt Kosteneinsparung und Leistungsabbau, eine an den Menschen orientierte statt standardisierte Behandlung und die Sicherstellung einer qualitativ hochwertigen und modernen Versorgung in Medizin und Pflege durch eine strategische Zusammenarbeit mit allen Partnern in der Region. Der Beschluss steht unter dem Vorbehalt einer Zustimmung durch das Kartellamt sowie der Kommunalaufsicht und der Zusatzversorgungskasse des Kommunalen Versorgungsverbands Baden-Württemberg (ZVK).



BBT-Geschäftsführer Matthias Warmuth, Landrat Dr. Matthias Neth und Regionalleiter der BBT-Region Tauberfranken, Thomas Weber (v. li.).

EINE LEBENS- RETTENDE LUNGEN- ENTZÜNDUNG

Als Danuta Arndt wegen einer Lungenentzündung ihren Urlaub absagen musste, ahnte sie nicht, welch ein Glücksfall das war. Denn bei der Untersuchung im Brüderkrankenhaus Paderborn entdeckten die Ärzte einen Krebstumor in ihren Bronchien.





TEXT: JAN D. WALTER | FOTOS: ANDRÉ LOESSEL

Eigentlich wollten Danuta Arndt und ihr Mann Werner Ende Mai Urlaub an der Mecklenburgischen Seenplatte machen. Der Luftkurort Waren an der Müritz wäre sogar ideal gewesen, um sich von der hartnäckigen Bronchitis zu erholen, die sie seit Wochen plagte.

Aber wenige Tage vor der Abreise, erzählt sie, sei etwas Ungewöhnliches geschehen: „Ich wollte mir wie gewohnt meine Frühstückszigarette anstecken, aber sie schmeckte mir überhaupt nicht.“ Einerseits war das eine gute Gelegenheit, ihren entzündeten Atemwegen – ganz ohne Entzugssymptome – eine kleine Auszeit zu geben. „Normalerweise rauchte ich 20 bis 25 Zigaretten pro Tag“, berichtet Arndt. „Es musste mir schon ziemlich schlecht gehen, wenn ich nicht rauchen wollte.“ Dass dies ihre letzte Zigarette sein sollte, ahnte sie noch nicht. Doch heute kommt Arndt der Vorfall wie ein schlechtes Omen vor.

Denn einen Tag später entwickelte sie plötzlich hohes Fieber. Da Wochenende war, fuhr ihr Mann sie in die Notaufnahme des Brüderkrankenhauses St. Josef in Paderborn. Dort diagnostizierten die Ärzte eine bakterielle Infektion der Atemwege und verschrieben ihr ein Antibiotikum. Am nächsten Montag überwies Arndts Hausärztin sie zur genaueren Diagnose zum Radiologen, und nach einer Röntgenuntersuchung stand fest: Danuta Arndt hatte eine schwere Lungenentzündung.

Statt für den Urlaub an der Müritz packte Arndt nun ihre Koffer für die Klinik. Im Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn wurde sie zwei Wochen lang

stationär mit Antibiotika behandelt. Mit Erfolg. Die Lungenentzündung heilte gut ab. Nur das Röntgenbild machte den Ärzten weiterhin Sorgen: „Die Entzündungswerte waren gut“, sagt Dr. Hans-Christian Buschmann, Chefarzt der Inneren Medizin und Pneumologie, „aber die Auffälligkeiten auf dem Röntgenbild bildeten sich nicht so zurück, wie wir es erwartet hatten.“

Schockierende Diagnose

Um die fragliche Stelle genauer zu untersuchen, führte Dr. Buschmann eine Lungenspiegelung durch: „Bei der Bronchoskopie haben wir auffällig verändertes Gewebe entdeckt, von dem wir sofort eine Probe entnommen haben.“ Die pathologische Untersuchung bestätigte, was Dr. Buschmann bereits befürchtet hatte: Danuta Arndt war an Lungenkrebs erkrankt.

„Die Diagnose war natürlich ein absoluter Schock“, sagt sie. „Man geht mit einer gut behandelbaren Lungenentzündung ins Krankenhaus und dann ... ja, diese Diagnose!“ All das ereignete sich 2015. Aber noch heute, fast drei Jahre nach dem Befund, fällt es Arndt manchmal schwer, das Wort „Krebs“ auszusprechen.

Eine tödliche Krankheit

Die Angst, die sie und ihr Mann damals hatten, ist durchaus angebracht. Denn an Lungenkarzinomen sterben in Europa mehr Erkrankte als an jeder anderen Krebsart. Nicht nur, weil sie zu den häufigsten Krebserkrankungen gehört: „Lungenkarzinome wachsen in der Re-



Zweimal im Jahr zur Kontrolle: Dr. Guido Scholz und Dr. Hans-Christian Buschmann (re.) besprechen mit Danuta Arndt die Ergebnisse.

gel sehr lange ohne spürbare Symptome“, sagt Dr. Guido Scholz, Chefarzt der Thoraxchirurgie und Leiter des Lungenkrebszentrums am Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn. „Deshalb werden die meisten erst entdeckt, nachdem sie Metastasen gebildet haben.“

Und dann ist die Behandlung schwierig und langwierig. Oft kann der Krebs nur mit Chemotherapie oder Bestrahlung bekämpft werden. All das ist kräftezehrend

und mit teils erheblichen Nebenwirkungen verbunden. Und manchmal kommt jede Therapie zu spät.

Operation genügt

Bei Danuta Arndt aber gab es guten Grund zur Hoffnung: „Wir haben in einer Reihe von Untersuchungen herausgefunden, dass der Krebs noch nicht gestreut hatte“, sagt Internist Dr.

Buschmann. Über diese Ergebnisse beriet er sich gemeinsam mit Kollegen in der Tumorkonferenz. Im Fall von Danuta Arndt war sich das interdisziplinäre Gremium einig: Eine Operation müsste genügen, um den Tumor zu entfernen und die Krebserkrankung zu stoppen.

Ob sie nach dieser Prognose so etwas wie Erleichterung spürte, daran kann sich Arndt heute kaum erinnern: „Mein Mann und ich, wir befanden uns in einem regelrechten Alptraum.“ Der verlängerte sich noch einmal, als die kurz bevorstehende Operation verschoben werden musste, weil sich mittlerweile der rechte, eigentlich gesunde Lungenflügel entzündet hatte.

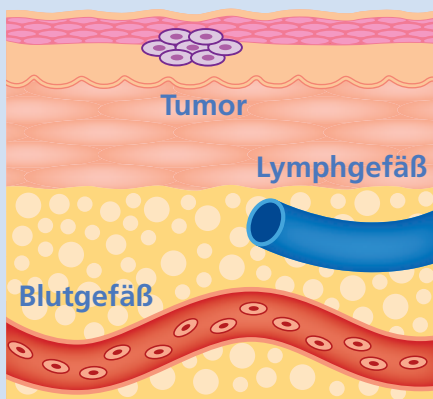
Mitte Juli – also rund sechs Wochen nach der Diagnose – war es dann aber so weit: „Wir haben zunächst den oberen Teil des linken Lungenflügels, in dem der Tumor saß, entfernt“, erklärt Thoraxchirurg Dr. Scholz den Eingriff. „Dann haben wir den unteren, nicht betroffenen Teil des Lungenflügels am zentralen Bronchialsystem wieder angenäht, um so viel Lungenfläche zu erhalten wie möglich.“

Gute Prognose dank Prävention

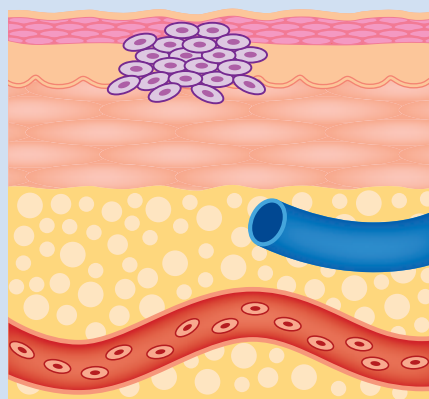
Ende Juli wurde Danuta Arndt aus dem Krankenhaus entlassen. Die Operation,

SO ENTSTEHEN METASTASEN

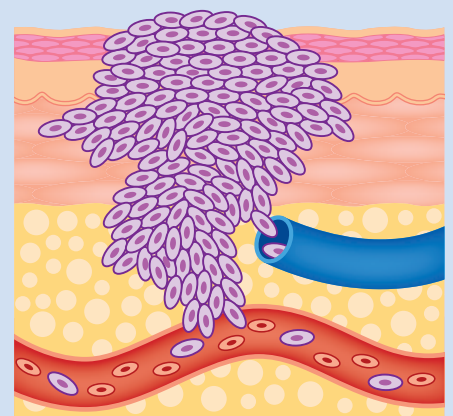
Illustrationen: Matthias Adolphi



Krebszellen neigen dazu, sich auszubreiten.



Sie können in umliegende Gewebe einwachsen ...



... und über Blut- oder Lymphgefäße in andere Körperregionen streuen und dort Metastasen bilden.

Erfahren Sie mehr über die Krankheitsgeschichte von Danuta Arndt im Video auf www.bbtgruppe.de/leben



Erste Anzeichen von Veränderungen an Bronchien und Lunge zeigt das Röntgenbild.

sagt Chirurg Dr. Scholz, habe sie sehr gut überstanden. Die Untersuchung weiterer Gewebeprobe bestätigte zudem erneut, dass der Tumor noch keine Metastasen gebildet hatte. Den August hindurch folgten weitere Nachbehandlungen, Kontrolluntersuchungen und vier Wochen Reha. „So richtig zu mir gekommen bin ich eigentlich erst im September“, sagt Arndt. „Da ist mir erst mal klar geworden, was für ein riesiger

Glücksfall diese Lungenentzündung war. Sie hat mir das Leben gerettet.“

Auch wenn Danuta Arndt die schwere Krankheit recht glimpflich überstanden hat – ganz spurlos ist sie nicht an ihr vorübergegangen: Manchmal hat sie Schluckbeschwerden, weil sich ihre Speiseröhre in Richtung des Hohlraums verschoben hat, in dem ein Stück Lunge fehlt. „Und die Luft fehlt mir oft – beim Treppensteigen, beim Putzen, wenn wir etwas strammer

TUMORKONFERENZ

Die Tumorkonferenz ist ein wöchentlicher Termin, bei dem alle Ärzte zusammenkommen, die Krebspatienten behandeln. Gemeinsam entwickeln sie für jeden Erkrankten einen individuellen Therapieplan. Der Vorteil: Die Perspektiven der verschiedenen medizinischen Fachrichtungen kommen der Behandlung zugute.

spazieren gehen.“ Aber alles in allem geht es ihr heute wieder recht gut, sagt Arndt. Zweimal im Jahr geht sie noch zur Kontrolle, aber die Chancen, sagen die Ärzte, stünden gut, dass der Krebs nicht wiederkommt: „Frau Arndt hat ja erfreulicherweise das Rauchen aufgegeben“, erinnert Internist Dr. Buschmann, „und das senkt das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken, mehr als alles andere. Egal wie lang und viel man bisher geraucht hat.“

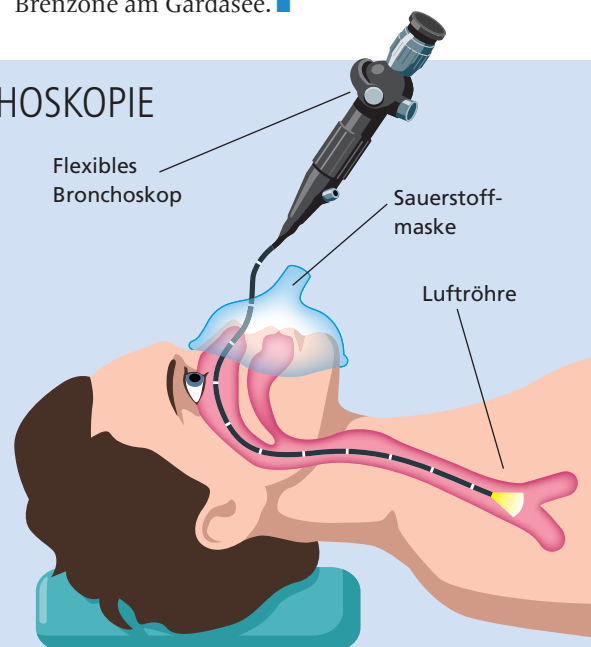
Dass es dabei bleibt, da ist sich Danuta Arndt sicher. Mit ihren Lungen will sie für immer nun sorgsamer umgehen. Und den Urlaub am See holen Danuta und Werner Arndt seither jedes Jahr nach – allerdings in Castelletto di Brenzone am Gardasee. ■

WAS SIND METASTASEN?

Metastasen nennen Mediziner die Tochtergeschwulste des ursprünglichen Tumors. Sie entstehen, wenn Tumore benachbartes Gewebe besiedeln oder wenn sich einzelne Krebszellen herauslösen und mit Blut oder Lympflüssigkeit in Organe streuen, ansiedeln und sich dort vermehren.

SO VERLÄUFT EINE BRONCHOSKOPIE

Bei einer Lungenspiegelung, auch Bronchoskopie, wird unter leichter Narkose ein dünner Schlauch mit einer winzigen Kamera an der Spitze durch den Rachen in die Atemwege eingeführt. Auf einem Bildschirm können sich die Ärzte dann das Innere der Bronchien ansehen.



DAS PSYCHISCHE GLEICHGEWICHT WIEDERHERSTELLEN

Eine gesunde Psyche erhöht die Lebensqualität von Krebspatienten, und sie kann den Behandlungserfolg der Therapie begünstigen, sagt Psychoonkologin Kathrin Schleitzer, Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie am Brüderrankenhaus St. Josef Paderborn.

Frau Schleitzer, was ist Psychoonkologie?

Das oberste Ziel der Psychoonkologie ist, die psychische Verfassung von Patienten und Angehörigen zu stabilisieren und zu verbessern. Wir unterstützen aber auch die medizinischen Teams bei der Arbeit mit Krebskranken. An Universitäten ist Psychoonkologie ein eigener Forschungszweig.

Wem steht Ihre Hilfe offen?

Jedem, der sie benötigt. Krebsdiagnosen sind oft sehr folgenreich und treffen die meisten Betroffenen vollkommen unerwartet: Viele Menschen werden davon dermaßen aus dem Gleichgewicht geworfen, dass alles, was sie sonst in schwierigen Situationen trägt – Familie, Freunde, Hobbys – überhaupt nicht mehr greifbar scheint.

Welche Hilfe können Sie anbieten?

Die Therapie richtet sich immer nach dem individuellen Bedarf. Manchmal genügt es, darüber zu sprechen, was die Diagnose für das eigene Leben und das der Familie bedeutet. In akuten Fällen arbeiten wir auch mit Techniken aus der Traumatherapie. Da geht es um die unmittelbare Stabilisierung im Hier und Jetzt. Aber viele Menschen mit schweren Erkrankungen kreisen auch langfristig um Fragen wie: Warum gerade ich? Wie schlimm ist es? Was soll nur werden? Um das verlorene Gleichgewicht dann wiederherzustellen, ist es wichtig, solche Gedanken loszulassen.

Wie kann das gelingen?

In akuten, aber auch dauerhaften Stresssituationen können Atemübungen oder andere Entspannungstechniken helfen. Sehr gute Erfahrung haben wir mit Imagination gemacht: Bei dieser Technik stellen wir uns mit dem Patienten zum Beispiel vor, dass wir an einen sicheren Ort reisen, an dem wir die belastenden Gedanken ablegen und zurücklassen können. Ich habe noch keinen Patienten erlebt, der das nicht als hilfreich erlebt hätte.



Welchen Einfluss hat die Psychoonkologie auf den Erfolg der Krebstherapie?

Eine stabile Psyche hilft Patienten, die oftmals sehr anstrengende Therapie besser durchzustehen. Wer zum Beispiel kraftraubenden Stress gut abbauen kann und nachts ruhig schläft, der hat auch körperlich größere Reserven. Und das unterstützt in vielen Fällen durchaus die Selbstheilungskräfte. In jedem Fall aber verbessert es die Lebensqualität während und auch nach der Behandlung.

Mehr dazu auf:

www.bk-paderborn.de/bkp/medizin-pflege/psychologischer-fachdienst/



KREBSRISIKO NUMMER 1

Der Entstehung von Lungenkarzinomen und anderen Krebserkrankungen vorzubeugen, heißt insbesondere eines: nicht rauchen. Onkologen gehen davon aus, dass das Rauchen von Tabak etwa ein Drittel aller Krebserkrankungen auslöst und 90 Prozent aller Karzinome in Mundhöhle, Kehlkopf und Lunge. Raucher haben gegenüber Nichtrauchern ein doppelt so hohes Risiko, an Krebs zu sterben. In der Altersgruppe der 35- bis 69-Jährigen ist die Sterberate unter Rauchern dreimal höher als unter Nichtrauchern. Bei mehr als zehn Zigaretten pro Tag verringert sich die Lebenserwartung bei Männern um 9,5 Jahre, bei Frauen um 7,5 Jahre. Wer das Rauchen aufhört, verringert sein Krebsrisiko. Nach fünf rauchfreien Jahren ist es bereits etwa um die Hälfte gesunken.

Quelle: Deutsche Krebsgesellschaft

Warum Husten ein ernstes Symptom sein kann

Husten ist ein Schutzreflex zur Reinigung der Atemwege bei Reizungen oder Fremdkörpern. Dauert er länger an, sollte dies untersucht werden.

Bei einer andauernden Hustensymptomatik sind viele verschiedene Ursachen, vor allem Erkrankungen der Bronchien und der Lunge, aber auch andere Ursachen zu berücksichtigen. Man unterscheidet eine akute Hustensymptomatik, welche weniger als acht Wochen besteht, und eine chronische, wenn die Beschwerden länger als acht Wochen andauern. Wichtig ist, ob bei dem Husten ein Auswurf besteht, und welche Farbe dieser aufweist. Eine akute Hustensymptomatik ist meist durch eine akute Infektion der oberen und unteren Atemwege, einer Bronchitis oder Lungenentzündung bedingt.

Sollte eine entsprechende Behandlung nicht zu einer Besserung führen, ist eine weiterführende Abklärung angezeigt.



Foto: istockphoto

Bei einer chronischen Hustensymptomatik ist neben einer ausführlichen Anamnese eine diagnostische apparative Abklärung notwendig.

Wann zum Lungenfacharzt?

- Ist Blut beim Auswurf dabei, sollte umgehend ein Arzt aufgesucht werden.
- Wenn der Husten mit Schmerzen im Brustkorb oder Atemnot einhergeht.
- Wenn Sie sich immer wieder beim Essen oder Trinken verschlucken und danach viel husten müssen.
- Wenn der Husten ohne erklärbare Ursache länger als vier Wochen andauert.
- Wenn der Husten von einem Gewichtsverlust – welcher nicht auf einer gewollten Diät beruht –, nächtlichem Schwitzen oder Heiserkeit begleitet wird.

Chronischer Husten? Zu wenig Luft?

Der Weg führt immer zuerst über den Hausarzt, der eine Überweisung zum niedergelassenen Lungenfacharzt ausstellen kann. So können bereits erhobene notwendige Befunde direkt vom Hausarzt an die Praxis übermittelt und Doppeluntersuchungen vermieden werden. Der Hausarzt erhält nach der Untersuchung und Behandlung durch den Lungenfacharzt einen Bericht und sammelt so alle Informationen über den Gesundheitszustand. So ist gewährleistet, dass der Patient als Ganzes im Mittelpunkt aller Behandlungen steht.

Ansprechpartner:

MVZ im MediCo

Praxis für Pneumologie
Husener Straße 48
33098 Paderborn
Tel.: 05251/22502
pneumologie@mvz-im-medico.de



Enver Beqiraj
Facharzt für
Innere Medizin
und Pneumologie



Melanie Kahmann
Teamleitung Praxis
für Pneumologie
m.kahmann@
mvz-im-medico.de

In Bewegung bleiben

Möglichst flexibel und agil, immer und überall präsent. Mobilität ist mehr als ein Lebensgefühl. Dabei werden wir körperlich immer unbeweglicher: Viel Zeit verbringt der moderne Mensch im Sitzen. Gebaut ist der Körper immer noch für die Anforderungen, denen sich schon unsere Vorfahren in der Steinzeit stellen mussten. Bewegung bleibt unser Lebenselixier.

„Es ist ja nicht so, dass sich der Mensch heute nicht mehr bewegen will“, sagt Stefanie Ebner-Etzkorn, therapeutische Leiterin am Katholischen Klinikum Koblenz · Montabaur. „Viele merken, wie gut ihnen das tut und wie wichtig regelmäßige Bewegung nicht nur für den Körper, sondern auch für die Psyche ist.“ So sei für viele Rückenbeschwerden auch dauernder Stress mitverantwortlich. Das Adrenalin, das der Körper bei Anspannung ausschüttet, war früher wichtig, um die Muskeln etwa für die Jagd bereit zu machen, und baute sich durch die Bewegung wieder ab. Bleibt das Adrenalin im Körper, kann es zu Muskelverspannungen und Schmerzen kommen. Das kann dazu führen, dass sich die

Durchblutung verschlechtert und die Bandscheiben nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden.

„Das Schlimmste ist eigentlich, jammern und nichts tun“, weiß die Diplom-Sportwissenschaftlerin und Physiotherapeutin aus Erfahrung. Lange Arbeitszeiten, viele Termine selbst in der knappen Freizeit, die Sorge für Kinder oder ältere Familienangehörige, manchmal fühlt man sich wie im Hamsterrad. „Gerade in dieser stressigen Lebensphase zählt jede Bewegung, egal was“, sagt Stefanie Ebner-Etzkorn: drei Übungen nach dem Zähneputzen, Tischtennis spielen mit den Kindern, eine Runde um den Block drehen, überlegen, welche Wege zu Fuß erledigt werden können. Auch viele Fir-

men bieten ihren Mitarbeitenden Kurse an. „Wichtig ist die Regelmäßigkeit und dass es Spaß macht“, rät sie.

Viele Ältere wüssten heutzutage sehr wohl, dass es ohne körperlichen Ausgleich nicht gehe und achteten sehr bewusst darauf, sich fit zu halten, so die Physiotherapeutin. „Aber was wir immer mehr sehen: Gerade junge Menschen, die erst am Anfang ihrer Berufszeit stehen, haben schon Bandscheibenprobleme.“ Sich ausreichend zu bewegen, sieht sie daher als notwendigen Teil der Bildung, in Kindergärten und Schulen, aber auch zu Hause: „Vokabeln lassen sich zum Beispiel auch abfragen, wenn man sich den Ball zuspießt, es muss nicht alles im Sitzen sein.“

Auf Trab – ein Leben lang



Bewegungsabläufe entdecken und Muskeln trainieren – das gelingt Babys nur, wenn sie sich frei bewegen können, zum Beispiel auf einer Krabbeldecke.



Schon die Kleinsten verbringen heute viel Zeit in Autositzen, die sich zudem schnell zum Kinderwagen umbauen lassen. Daher: auf genügend Ausgleich achten.



Nachmittage in Nachbars Garten, auf Bäumen und beim Bolzen – das erleben heute weniger Kinder als früher. Eltern sollten frühzeitig zum Klettern und Balancieren ermutigen.



Kommunikation läuft über das Smartphone. Das praktizieren heute bereits die jüngeren Schüler. Ein guter Ausgleich: Sport im Verein oder mal eine Runde Ball spielen zwischen den Hausaufgaben.

Drei Übungen für jeden Tag



Brücke

Beide Beine aufstellen, die Sprunggelenke sollten dabei unter den Kniegelenken sein. Gesäß anheben. Diese Position halten, ohne im Nackenbereich zu verspannen. Strecken Sie nun das rechte Bein. Beide Oberschenkel sollten weiterhin auf einer Höhe bleiben. Achten Sie darauf, dass Ihr Becken auf der rechten Seite nicht nach unten absinkt. Stabilisieren Sie Ihre Hüfte über die Bauchmuskulatur. Fortgeschrittene können auch die Arme noch anheben.

Sieben Wiederholungen pro Seite, drei Durchgänge



Planke

Aus dem Vierfüßlerstand starten. Legen Sie die Unterarme ab und strecken Sie beide Beine aus. Der Körper bildet vom Kopf bis zu den Fersen eine gerade Linie. Die Füße sind hüftbreit aufgestellt. Rumpfmuskulatur anspannen und halten. Falls das zu schwer ist, ein Knie absetzen. Für eine Steigerung ein Bein anheben.

Etwa 20 Sekunden halten, drei Durchgänge



Seitlicher Unterarmstütz

Auf eine Seite legen und auf dem Unterarm abstützen. Der Ellbogen und die Schulter bilden eine Linie. Nun bringen Sie die Hüfte nach oben, sodass der Oberschenkel sich vom Boden löst. Der Körper bildet eine Linie von Kopf bis Fuß. Den oberen Arm ausstrecken und etwas anheben. Etwa 30 bis 60 Sekunden halten und auf der anderen Seite wiederholen.

Drei Wiederholungen pro Seite



Keine Zeit für Sport? Jede Bewegung zählt – ob Gassi gehen mit dem Hund oder mit den Kindern nach Feierabend ins Freibad. Welche Wege lassen sich zu Fuß oder mit dem Rad erledigen?



Drei Viertel aller Berufstätigen in Industrieländern arbeiten überwiegend im Sitzen und da kommt einiges zusammen: Der Büromensch verbringt 80.000 Stunden seines Lebens am Schreibtisch. Während des Telefonierens aufstehen oder Nacken und Schultern dehnen.



Mit Mitte 60 gehörten die meisten früher bereits zum alten Eisen. Vor allem körperliche Arbeit hinterließ ihre Spuren. In dieser Lebensphase tun heute viele Menschen bewusst etwas für ihre Gesundheit.



Wandern, Nordic Walking, Radtouren und selbst Marathonläufe sind heute selbst im Rentenalter möglich. Nun wird auch der soziale Aspekt wichtiger: In der Gruppe ist es noch motivierender und bringt neue Kontakte.

GENAU MEIN DING!

Für viele stand der Berufswunsch schon lange fest, andere packte es bei einem Praktikum oder Freiwilligen Sozialen Jahr: Eine Ausbildung in der Pflege eröffnet heute viele Perspektiven. Mit der Kampagne „Genau mein Ding!“ stellt die BBT-Gruppe Mitarbeitende vor, die einen Beruf in der Gesundheits- und Krankenpflege in einer der BBT-Einrichtungen erlernen oder nach vielen Jahren immer noch voller Überzeugung ausüben.

Text: Jan D. Walter | Fotos: André Loessel

Lennart Mills, 21 Jahre

Auf die Idee, Krankenpfleger zu werden, ist Lennart Mills erst nach dem Abitur gekommen. Wie viele in seinem Alter war er ein wenig orientierungslos. „Aber dann“, sagt er, „bin ich im Krankenhaus gelandet und wusste: Da will ich arbeiten.“

Dreieinhalb Jahre ist es her, dass Lennart Mills sich – eher aus Verlegenheit – für ein FSJ, ein Freiwilliges Soziales Jahr, im Brüderkrankenhaus Paderborn bewarb. „Mir war schon damals klar, dass ein Bürojob nicht infrage kommt“, sagt er, „und dass ich mit Menschen, nicht mit Maschinen arbeiten wollte.“ Aber die Arbeit im Krankenhaus sei einfach ein Volltreffer gewesen.

Schon während des FSJ bewarb sich Lennart Mills für die Ausbildung am Brüderkrankenhaus Paderborn. „Freunde und Bekannte rieten mir davon ab, weil Krankenpfleger ein stressiger Beruf sei“, erzählt er. „Aber die haben auch keine Ahnung, wie unglaublich interessant und abwechslungsreich die Arbeit ist.“ Allein die Lebensgeschichten und die verschiedenen Charaktere, die man kennenlerne, seien es wert. Hinzu komme die fachliche Seite: „Ich kann mir kaum einen Beruf vorstellen, in dem man sein Wissen so unmittelbar einsetzt und so direktes Feedback für seine Arbeit bekommt.“

Natürlich trage man eine Verantwortung, vor der viele zurückschrecken. Den Satz „Ich könnte das nicht!“ hört Lennart Mills immer wieder. In dieser Haltung, glaubt er, schwingt eine Angst vor Krankheit und Tod mit. Dabei gehe es viel mehr um Heilung und Trost: „Wir helfen Menschen, gesund zu werden. Und wenn das nicht geht, erleichtern wir ihnen das Sterben. Das ist etwas sehr Schönes.“

Wenn mehr Menschen – wie er selbst – die Arbeit im Krankenhaus einfach mal ausprobieren würden, ist Lennart Mills überzeugt, dann würden viele merken, wie bereichernd sie ist. „Ich gehe fast immer zufrieden vom Dienst nach Hause“, sagt er. „Wer kann das schon von sich behaupten?“

Anja Kaiser, 48 Jahre

Sie ist mit Leib und Seele Krankenschwester, und das seit 30 Jahren. Wenn Anja Kaiser zwischendurch einmal etwas anderes ausprobierte, bestätigt sich nur immer wieder: „Krankenpflege ist einfach genau mein Ding!“

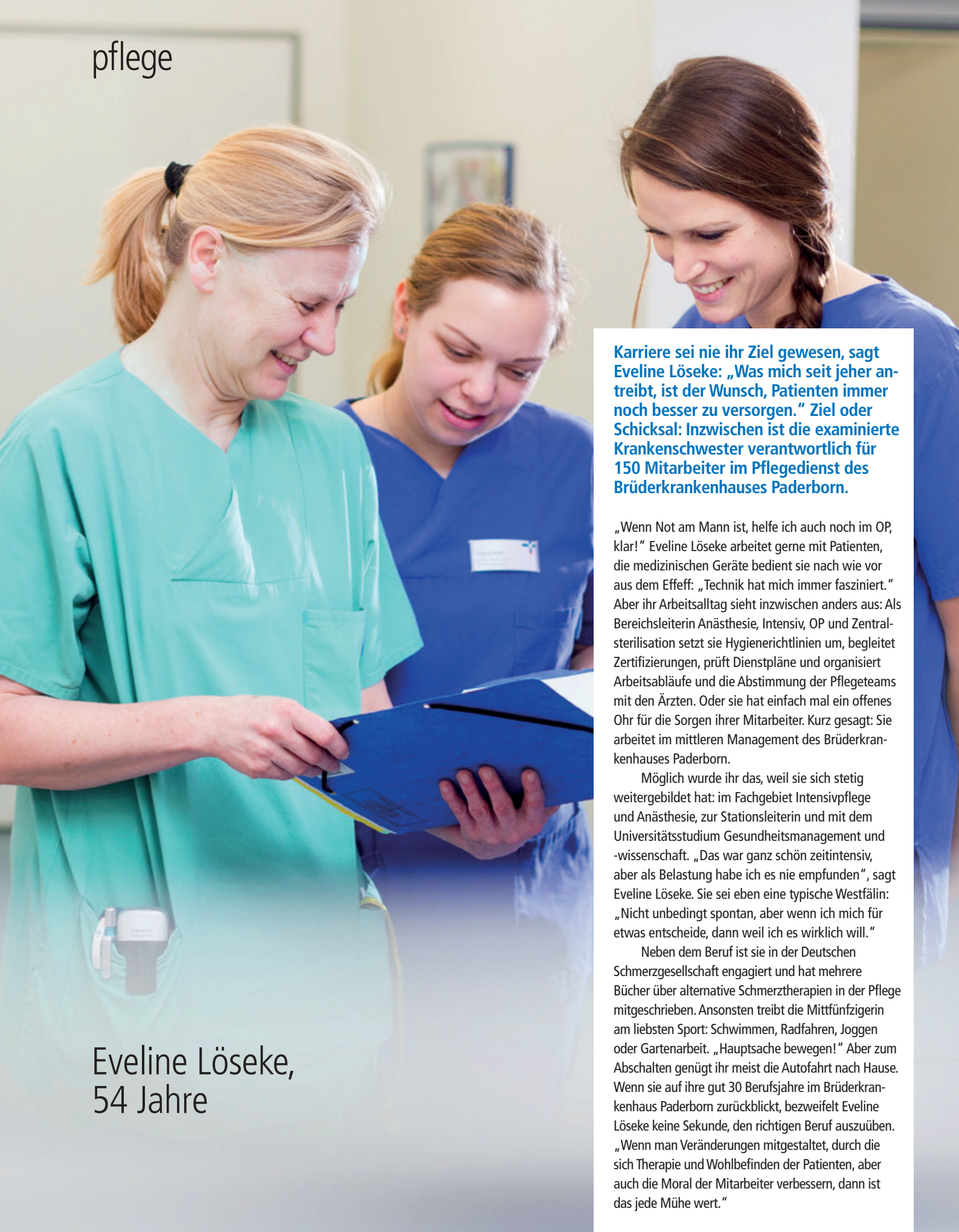
Man kann sich gut vorstellen, dass es kranken Menschen gleich ein bisschen besser geht, wenn Anja Kaiser sich um sie kümmert: Die hochgewachsene Frau ist ein Energiebündel und eine Frohnatur. Seit 30 Jahren pflegt sie Patienten auf der Station für Innere Medizin im Brüderkrankenhaus Paderborn. Und sie tue es immer noch mit Elan, sagt sie: „Wenn ich auf mein Rad steige, um zur Arbeit zu fahren, verspüre ich immer noch die gleiche Freude wie kurz nach dem Examen.“

Dabei freut sie sich auf die Kollegen wie auf die Arbeit mit den Patienten: Blutdruck und Temperatur messen, Patienten bei der Körperpflege helfen oder Verbände wechseln gehören genauso zur abwechslungsreichen Routine wie der Austausch mit Kollegen und das gemeinsame Anpacken im Team. Die schönsten Momente, sagt sie, erlebe sie, wenn sie sich einmal richtig Zeit am Krankenbett nehmen kann, um Patienten Trost zu spenden: „Mit ein paar ruhigen Worten und einer Hand an der Wange kann man so manche Tablette ersetzen“, ist sich Anja Kaiser sicher.

Die Mutter zweier erwachsener Kinder hat fast immer in Teilzeit gearbeitet. „Das erleichtert es schon sehr, den fordernden Beruf mit der Familie zu vereinbaren“, sagt sie. Am Brüderkrankenhaus Paderborn habe sie immer sehr gut das Arbeitspensum an ihre jeweilige Lebenssituation anpassen können. Im Gegenzug, sagt sie, habe sie schon oft Überstunden gemacht, wenn Kollegen ausfielen: „Die zusätzliche Arbeitszeit kann man sich auszahlen lassen oder später wieder abfeiern. Das geht bei uns ziemlich flexibel.“

Obwohl Krankenschwester schon immer zu ihren Traumberufen gehörte, hat Anja Kaiser – neben ihrer Teilzeitstelle – auch andere Jobs ausprobiert: im Altenheim und als Tagesmutter. „Das waren tolle Erfahrungen, aber jedes Mal ist mir wieder klar geworden, dass die Krankenpflege das einzig Wahre für mich ist.“





Eveline Löseke,
54 Jahre

Karriere sei nie ihr Ziel gewesen, sagt Eveline Löseke: „Was mich seit jeher antreibt, ist der Wunsch, Patienten immer noch besser zu versorgen.“ Ziel oder Schicksal: Inzwischen ist die examinierte Krankenschwester verantwortlich für 150 Mitarbeiter im Pflegedienst des Bräderkrankenhauses Paderborn.

„Wenn Not am Mann ist, helfe ich auch noch im OP, klar!“ Eveline Löseke arbeitet gerne mit Patienten, die medizinischen Geräte bedient sie nach wie vor aus dem Effeff: „Technik hat mich immer fasziniert.“ Aber ihr Arbeitsalltag sieht inzwischen anders aus: Als Bereichsleiterin Anästhesie, Intensiv, OP und Zentralsterilisation setzt sie Hygienerichtlinien um, begleitet Zertifizierungen, prüft Dienstpläne und organisiert Arbeitsabläufe und die Abstimmung der Pflegeteams mit den Ärzten. Oder sie hat einfach mal ein offenes Ohr für die Sorgen ihrer Mitarbeiter. Kurz gesagt: Sie arbeitet im mittleren Management des Bräderkrankenhauses Paderborn.

Möglich wurde ihr das, weil sie sich stetig weitergebildet hat: im Fachgebiet Intensivpflege und Anästhesie, zur Stationsleiterin und mit dem Universitätsstudium Gesundheitsmanagement und -wissenschaft. „Das war ganz schön zeitintensiv, aber als Belastung habe ich es nie empfunden“, sagt Eveline Löseke. Sie sei eben eine typische Westfälin: „Nicht unbedingt spontan, aber wenn ich mich für etwas entscheide, dann weil ich es wirklich will.“

Neben dem Beruf ist sie in der Deutschen Schmerzgesellschaft engagiert und hat mehrere Bücher über alternative Schmerztherapien in der Pflege mitgeschrieben. Ansonsten treibt die Mittfünfzigerin am liebsten Sport: Schwimmen, Radfahren, Joggen oder Gartenarbeit. „Hauptsache bewegen!“ Aber zum Abschalten genügt ihr meist die Autofahrt nach Hause. Wenn sie auf ihre gut 30 Berufsjahre im Bräderkrankenhaus Paderborn zurückblickt, bezweifelt Eveline Löseke keine Sekunde, den richtigen Beruf auszuüben. „Wenn man Veränderungen mitgestaltet, durch die sich Therapie und Wohlbefinden der Patienten, aber auch die Moral der Mitarbeiter verbessern, dann ist das jede Mühe wert.“

Ob als Führungskraft, mit dem Patienten oder in der Wissenschaft – die Möglichkeiten im Pflegeberuf sind vielfältiger denn je, sagt Matthias Hansjürgens.

EIN BREITES SPEKTRUM

Neue Behandlungsmethoden, wachsende Patientenzahlen und die Einbindung wissenschaftlicher Erkenntnisse in den Berufsalltag verlangen Pflegekräften viel ab. Matthias Hansjürgens, Leiter der Schule für Gesundheitsfachberufe am Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn, sieht darin aber auch eine große Chance für die Berufsgruppe und das Fach Gesundheits- und Krankenpflege.

Herr Hansjürgens, Fachkräftemangel, Arbeitsverdichtung und die Anforderungen steigen – wie attraktiv ist ein Beruf in der Pflege noch?

Dass die Anforderungen steigen, macht den Beruf aus unserer Sicht noch attraktiver. Wenn Ausbilder und Arbeitgeber adäquat darauf reagieren, ist das eine große Chance für den Beruf und die Patienten.

Inwiefern?

Neben der klassischen Ausbildung bieten wir einen ausbildungsbegleitenden Studiengang an. Nach drei Jahren können die Schüler examinierte Krankenpfleger sein und nach zwei weiteren Jahren einen Bachelor of Science in der Tasche haben. Der hilft nicht nur beim Weg in leitende Positionen, sondern ermöglicht auch eine akademische Karriere bis hin zur Promotion. Das sind attraktive Perspektiven für ambitionierte Berufseinsteiger.

Entfernt sich die Pflege durch die Akademisierung nicht von den Patienten?

Die Gefahr sehe ich derzeit nicht. Mittelfristig wird bundesweit etwa jede zehnte Pflegekraft einen Bachelor haben. Die meisten von ihnen dürften – wie bei uns – neben der akademischen auch eine praktische Ausbildung absolvieren. Die Arbeit mit den Menschen bleibt also zentral.

Was bringt es Patienten, wenn die Pflegekraft einen Bachelor-Abschluss hat?

Wie gut eine Krankenschwester einen Patienten versorgt, hängt – unter gegebenen Umständen – vor allem von ihrer Persönlichkeit ab. Aber je mehr sich die Gesundheits- und Krankenpflege als eigenständiges Forschungsgebiet und universitäres Lehrfach durchsetzt, umso stärker fließen wissenschaftliche Erkenntnisse in die Praxis ein. Das dürfte die Qualität der Pflege insgesamt weiter steigern, und Pflegekräfte können innerhalb der Therapieteams auf Augenhöhe mit den Ärzten sprechen.

Werden also auch Pflegekräfte ohne Studium besser?

Ja, da die ständig wachsenden Forschungsergebnisse auch langjährigen Mitarbeitern im Rahmen von Fort- und Weiterbildungen vermittelt werden. Am Brüderkrankenhaus Paderborn käme das nicht nur neuen Ausbildungsjahrgängen zugute, sondern auch langjährigen Mitarbeitenden im Rahmen von Fort- und Weiterbildungsangeboten.

Was motiviert erfahrene Pflegekräfte zu einer Weiterbildung?

Viele nutzen das Angebot, weil sie eine verantwortungsvollere Position innerhalb des Pflegeteams anstreben. Zum Beispiel bieten wir eine 250-stündige Weiterbildung zum Praxisanleiter an. Das sind die



Ansprechpartner für unsere Pflegeschülerinnen und -schüler auf den Stationen, die praktischen Ausbilder sozusagen. Andere bilden sich in Bereichen wie Wundversorgung oder Schmerztherapie weiter, um eine noch aktivere Rolle im Therapieprozess der Patienten zu übernehmen.

Welche Gründe gibt es noch für eine Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger?

Sie eröffnet ein breites Spektrum an Arbeitsbereichen: Im OP hat man ganz andere Aufgaben als auf einer regulären Station oder in der Psychiatrie. Ich selbst habe auch damit angefangen und bin nun Schulleiter. Aber wenn man mit Kolleginnen oder Kollegen spricht, die wirklich am Krankenbett arbeiten, dann ist es immer wieder die Arbeit mit Menschen: Jeder Tag ist anders, weil sich der Zustand von Patienten verändert, weil neue Patienten kommen, weil jeder Mensch anders ist. Und es gibt wohl wenige Berufe, in denen man Wirkung und Wert des eigenen Handelns direkter erlebt, als wenn man einen geheilten Patienten nach Hause verabschiedet.

GENAU MEIN DING!

Die Schulen für Gesundheitsfachberufe in der BBT-Gruppe bieten viele Perspektiven. Auch für Dich! Interesse? Mehr auf www.genauemeinding.bbtgruppe.de

In guter Balance halten

Umsatzzahlen und Unternehmensziele in Balance zu halten, ist die Herausforderung, der sich gerade christliche Gesundheitsunternehmen immer wieder stellen müssen. Nicht alles, was im Selbstverständnis verankert ist, lässt sich in Zahlen abbilden. Ein Kommentar von BBT-Geschäftsführer Dr. Albert-Peter Rethmann.



Der Gesundheitsmarkt ist ein Wachstumsmarkt. Zum Auftakt des neuen Jahres sagten Investmentspezialisten gerade hier wieder gute Gewinne voraus. Möglich wird dies durch die Entwicklung hin zu einer immer älteren Gesellschaft, die medizinisch und pflegerisch versorgt werden will. Zudem gibt die Digitalisierung zusätzlichen Auftrieb: Digital Health heißt ein noch recht neuer Trend der Branche. Unternehmen, aber auch Technologie-Riesen stecken Milliarden in die Entwicklung von Krankenhaus-IT, Telemedizin oder Services auf mobilen Geräten. Mit Gesundheitsleistungen lässt sich also ordentlich verdienen. Ist das so?

Umsatz und Überschuss

Wechseln wir die Perspektive und begeben uns in eines der 1.951 Krankenhäuser, die es in Deutschland gibt. „Die wirtschaftliche Lage der deutschen Kliniken hat sich im vergangenen Jahr erneut zugespitzt“, resümierte die Beraterfirma Roland Berger in ihrer Krankenhausstudie 2017, für die Vorstände und Geschäftsführer der 500 größten deutschen Krankenhäuser befragt wurden. Paradox: Der Umsatz der meisten befragten Krankenhäuser stieg 2016 im Vergleich zum Vorjahr. Dennoch sank die Anzahl der Kliniken, die einen Überschuss vorweisen konnten, auf 59 Prozent – 2015 waren es noch 72 Prozent. Woran liegt das? Sach- und Personalkosten und Aufwendungen für die Infrastruktur stiegen überproportional zum Umsatz. Und auch für die kommenden Jahre erwartete die Mehrheit der befragten Krankenhausmanager eine weitere Verschlechterung der wirtschaftlichen Situation.

Die Luft wird dünner. Kostensteigerungen steht eine unzureichende Refinanzierung gegenüber. Notwendige Investitionen in die Gebäude, die Ausstattung und medi-

Illustration: Markus Grollikonpool.com

zinische Geräte müssen aus dem laufenden Gesamtetat mitbestritten werden, denn die Bundesländer, die laut dem Krankenhausfinanzierungsgesetz zu einer entsprechenden Förderung verpflichtet sind, kommen dem sehr uneinheitlich nach.

Wofür wir angetreten sind

Ohne die finanzielle Ausstattung geht es natürlich nicht. Aber die Berechnungen um Erlöse und Zuschläge dürfen uns nicht den Blick verstellen auf das Wesentliche, für das wir als christliche Träger im Gesundheits- und Sozialwesen angetreten sind: Es geht nicht um Gewinnmaximierung, sondern um eine wirtschaftliche Basis, auf der wir Patienten, Klienten und Bewohner behandeln und versorgen können. Und das bedeutet auch, den Menschen hinter den Laborwerten und Krankheitsbildern zu sehen – mit all seinen Bedürfnissen, die die Krankheit und die individuelle Lebenssituation mit sich bringt.

Daran erinnerte auch Papst Franziskus in seiner Botschaft zum katholischen Welttag der Kranken, der am 11. Februar in diesem Jahr bereits zum 26. Mal begangen wurde. Die Nächstenliebe der Christen müsse sich allen Bedürftigen zuwenden, einfach, weil sie Kinder Gottes seien, schreibt das Kirchenoberhaupt. Diese Fürsorge der Kirche habe sich in ihrer 2.000-jährigen Geschichte in einer Reihe von Initiativen zugunsten der Kranken konkretisiert. Und dieses Erbe der Vergangenheit helfe auch bei der Planung der Zukunft, „um die katholischen Krankenhäuser vor der Gefahr der Betriebsmentalität zu bewahren, die auf der ganzen Welt versucht, die Gesundheitspflege in den Bereich des Marktes eintreten zu lassen und so darin endet, die Armen auszuschließen“. Die empathische Intelligenz und die Liebe verlangten vielmehr, dass die Person

Es geht nicht um Gewinnmaximierung, sondern um eine wirtschaftliche Basis, auf der wir Patienten, Klienten und Bewohner behandeln und versorgen können.

des Kranken in ihrer Würde geachtet und immer im Mittelpunkt des Behandlungsprozesses gehalten werde.

Werte wahren

In der Tat gehen viele Einrichtungen unseres heutigen Gesundheitssystems auf die Initiative gläubiger Männer und Frauen zurück, die aus dem Wunsch heraus, Bedürftigen zu helfen, Pflegeorden gründeten und ihr Leben lang selbstlos wirkten. Jahrzehntelang sicherten sie die Versorgung von Kranken und prägten das Bild eines Hauses. Heute stehen immer noch viele Krankenhäuser in Deutschland in ihrer Tradition: Rund 600 Kliniken sind in christlicher Trägerschaft. Das bedeutet: Jedes dritte Krankenhaus ist katholisch oder evangelisch verwurzelt. Ordensleute, die heute ihrem Pflegedienst nachkommen, gibt es nur noch sehr wenige. Ihr Bemühen, die Pflege aus christlicher Nächstenliebe heraus zu verstehen, ist das Erbe, das Mitarbeitende und Geschäftsführer auch heute noch weiterführen. Vielleicht würde man es heute in unserer immer pluralistischeren Gesellschaft als Mitmenschlichkeit verstehen. Und viele Pflegenden, ob Einsteiger oder schon etliche Jahre im Dienst, haben sich gerade deshalb für diesen Beruf entschieden: Weil er zwar

viel verlangt, aber auch einiges zurückgibt. Die finanzielle Rendite ist es sicherlich nicht, aber eine menschliche. Es mag nicht immer leicht sein, das im Alltag, der von wenig Personal, Erlössystemen und anderen Rahmenbedingungen bestimmt wird, zu sehen. Aber es ist unser Leitgedanke und unser Anspruch, mit dem wir das Erbe in die Zukunft tragen und, davon bin ich überzeugt, das sich langfristig auszahlen wird. Rein (mit-)menschlich gesehen.

Dr. Albert-Peter Rethmann ist Geschäftsführer der BBT-Gruppe und für die Bereiche christliche Unternehmenskultur und Unternehmenskommunikation zuständig. Außerdem ist der Theologe Sprecher der Geschäftsführung.



GERIATRISCHE STATION

Im Alter selbstständig bleiben

Patienten ab einem Alter von 65 Jahren, die von mehreren Erkrankungen betroffen sind, können von einer altersmedizinischen Komplexbehandlung profitieren, die sie schnell wieder auf die Beine bringt und auf das selbstständige Leben zu Hause vorbereitet. Dafür arbeiten das Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn und das St.-Marien-Hospital Marsberg eng zusammen.

In Marsberg kümmert sich in der 2013 neu eingerichteten geriatrischen Station ein Team aus geriatrisch spezialisierten Ärzten und Pflegefachkräften, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Logopäden, Neuropsychologen, Ernährungsberatern und sozialdienstlichen Fachkräften um die Patienten.

Ob ein Patient nach einem stationären Aufenthalt für die in der Regel ein bis zwei Wochen dauernde Behandlung – eine Art Frührehabilitation – infrage kommt, klären spezielle Case Managerinnen im persönlichen Gespräch und im Austausch mit den Sozialdiensten und behandelnden Ärzten und Pflegenden. Je kürzer eine durch eine Erkrankung entstandene Einschränkung besteht, desto effektiver ist die Behandlung.



Ärztliche Ansprechpartnerin ist Nasa Allachverdieva, Internistin mit der Zusatzbezeichnung Geriatrie und Oberärztin in der Klinik für Innere Medizin im St.-Marien-Hospital Marsberg.

Kontakt:

Case Management Geriatrie
Melanie Mertens und Stephanie Kosak
Tel.: 05251/702-2290

PRAXIS FÜR PNEUMOLOGIE

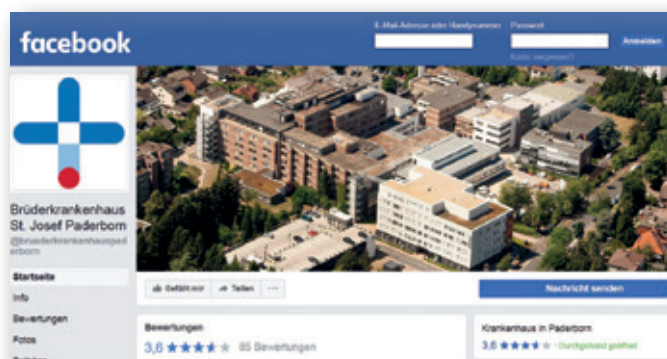
Neuer Lungenfacharzt



Enver Beqiraj ist seit Dezember 2017 als Facharzt in der Praxis für Pneumologie im MVZ im MediCo tätig. Er tritt damit die Nachfolge von Dr. Petra Richter an, die als Fachärztin in die Klinik für Allgemeine Innere Medizin und Pneumologie wechselte. Enver Beqiraj ist erfahrener Facharzt für Innere Medizin und Pneumologie.

Er hat nach verschiedenen Positionen als Ober- und Chefarzt in diesem Bereich bereits in eigener Praxis in Bad Salzuflen als hausärztlich tätiger Internist gearbeitet.

Mehr zum MVZ: www.mvz-im-medico.de



AKTUELLES AUS DEM KLINIK- UND SCHULALLTAG

Like us on facebook

Seit letztem Sommer findet man das Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn samt Schule für Gesundheitsfachberufe sowie das St.-Marien-Hospital Marsberg auch auf Facebook. Rund 700 Menschen verfolgen inzwischen regelmäßig die Posts über Aktuelles aus dem Klinik- und Schulalltag, tauschen sich über Gesundheitsthemen aus oder informieren sich über anstehende Veranstaltungen und Vorträge.



Neugierig geworden?

[facebook.com/
bruederkrankenhauspaderborn](https://facebook.com/bruederkrankenhauspaderborn)
facebook.com/marienhospitalmarsberg
facebook.com/MeinWegindiePflegerie

Ordensschwestern eröffnen Konvent

Aus Rilchingen bei Saarbrücken, Aachen und Berlin sind fünf indische Ordensschwestern in Marsberg zu einem neuen Konvent zusammengekommen. Die Franziskanerinnen vom Unbefleckten Herzen Mariens sind seit Januar 2018 im Erdgeschoss des Verwaltungsgebäudes untergebracht, wo bereits von 1967 bis 1990 Barmherzige Schwestern vom Heiligen Vincenz von Paul, kurz Vincentinerinnen, lebten. Der stellvertretende Hausobere Heinrich Lake begrüßte die Schwestern: „Sie sind eine Bereicherung für das St.-Marien-Hospital. Gerade jetzt, wo Bruder Konrad Rams als letzter Barmherziger Bruder in Westfalen in den wohlverdienten Ruhestand nach Trier geht, freuen wir uns umso mehr, gleich einen ganzen Ordenskonvent hier am Haus zu wissen. Die Schwestern sind nicht nur im aktiven Dienst am Patienten eingebunden, sondern setzen auch unsere christliche Tradition erkennbar fort.“ Die ausgebildeten Krankenschwestern, Altenpflegerinnen und Pflegehelferinnen leben schon lange in Deutschland.

Die Oberin, Schwester Joji Mary Nedumparampil, sowie ihre Mitschwester Serena Mary bringen sich auf der Geriatrie ein, während Schwester Merin Mary und Schwester Ancina Mary die Teams der Stationen 1 und 2 in der Krankenpflege unterstützen. Schwester Jancy Mary arbeitet auf den Stationen 5 und 6. „Wir wurden zwar von neblig trübem, kühlem Wetter empfangen, aber die Herzlichkeit der Mitarbeitenden hier in Marsberg hat zumindest in unseren Herzen wieder die Sonne scheinen lassen“, berichtet Schwester Joji Mary Nedumparampil über das Ankommen auf dem Heidenberg.



Diözesan-Caritasdirektor Josef Lüttig (re.) würdigte den fast 25-jährigen Einsatz von Matthias Hansjürgens.

ABSCHIED UND EHRUNG

Um Pflegeausbildung verdient gemacht

Nach fast 25 Jahren als Vorsitzender ist Matthias Hansjürgens von der Diözesanen Arbeitsgemeinschaft der katholischen Ausbildungsstätten für Gesundheits- und Pflegeberufe im Erzbistum Paderborn verabschiedet worden. Diözesan-Caritasdirektor Josef Lüttig dankte ihm für seinen langjährigen Einsatz. Matthias Hansjürgens, Leiter der Schule für Gesundheitsfachberufe und des Bildungsinstituts am Brüderkrankenhaus St. Josef in Paderborn, habe durch sein Engagement zum engen Zusammenwirken der 31 katholischen Ausbildungsstätten, in denen aktuell rund 3.000 Menschen für Pflegeberufe ausgebildet werden, mit dem Diözesan-Caritasverband wesentlich beigetragen. Immer wieder sei er Initiator von Aktivitäten und Projekten für die Weiterentwicklung der Pflegeberufe gewesen, sagte Lüttig. Dabei wirkte er auch verantwortlich an dem Modellprojekt „Gemeinsame Pflegeausbildung“ mit, das maßgeblich in die bundesweite Neugestaltung der Pflegeausbildung einfluss, die ab 2020 eingeführt wird. Zudem habe Matthias Hansjürgens regelmäßig ehrenamtliche Aktionen zur Stützung der Patenschaft einer Gesundheitsstation im Kongo initiiert. Zum Dank für sein Wirken zeichnete der Diözesan-Caritasdirektor Matthias Hansjürgens mit dem Caritas-Ehrenzeichen in Silber aus.



Wirken nun in Marsberg: (v. li.)
Sr. Merin Mary Benedikt,
Sr. Jancy Pezhumvila,
Oberin Sr. Joji Mary Nedumparampil,
Sr. Serena Cheryaparampil und
Sr. Ancina Mary Kommina.



HÄNDEHYGIENE

KEIME HABEN KEINE CHANCE

Wie zentral Hygiene für Krankenhäuser ist, machen Medienberichte tagtäglich deutlich. Offizielle Schätzungen gehen davon aus, dass sich deutschlandweit rund 800.000 Menschen pro Jahr mit Krankenhauskeimen infizieren. Bei rigiden gesetzlichen Rahmenbedingungen für die Krankenhausfinanzierung sind innovative und effektive Konzepte gefragt. Eines davon wird gerade im Paderborner Brüderkrankenhaus St. Josef und im St.-Marien-Hospital Marsberg umgesetzt.

Illustration: Selina Schäfer, Schule für Gesundheitsfachberufe, Kurs T6A



Sie ist der Dreh- und Angelpunkt des Hygienemanagements in jedem Krankenhaus und ein ebenso einfaches wie effizientes Mittel im Kampf gegen Keime: die Händedesinfektion. In einem mehrjährigen Programm sollen im Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn und im St.-Marien-Hospital Marsberg sowie den dazugehörigen Praxen und Einrichtungen das Bewusstsein für Hygiene bei Mitarbeitenden, Patienten und Besuchern gestärkt, innovative Hygienemaßnahmen umgesetzt und Strukturen an die gestiegenen gesetzlichen Anforderungen angepasst werden.

Der Regionalleiter und Kaufmännische Direktor des Paderborner Brüderkrankenhauses und des Marsberger St.-Marien-Hospitals, Siegfried Rörig: „Mir ist ein verantwortungsvoller Umgang mit Hygienefragestellungen besonders wichtig: Wir investieren über das gesetzlich geforderte Maß hinaus in Händehygiene. Für die Sicherheit der uns anvertrauten Patientinnen, Patienten und unserer Mitarbeitenden.“



Sicherheit beginnt bei der Händehygiene. Sie ist ein ebenso einfaches wie effizientes Mittel gegen die Verbreitung von Infektionen. Daher haben das Brüderkrankenhaus St. Josef und das St.-Marien-Hospital Marsberg als erste Krankenhäuser deutschlandweit ein innovatives, berührungsloses und digital vernetztes Händedesinfektionssystem in allen Bereichen eingeführt.

Prof. Dr. Marc Keberle
 Ärztlicher Direktor,
 Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn



Wissen über Viren und Bakterien

Den ersten zentralen Schritt bildet die Stärkung der Händehygiene. Alle Mitarbeitenden – nicht nur Ärzte und Pflegendе – werden ausführlich in korrekter



Hygiene hat auch etwas mit Wohlfühlen zu tun. Gerade im hektischen Berufsalltag auf den Stationen sollen sich unsere Mitarbeitenden Zeit nehmen. Eine Händedesinfektion dauert 30 Sekunden. Eine kleine Auszeit, in der man ganz bei sich ist oder ein nettes Wort mit dem Patienten wechseln kann. Das tut gut und sorgt für Sicherheit. Das sind wir als verantwortungsvoller Arbeitgeber unseren Mitarbeitenden und den uns anvertrauten Patienten schuldig.

Zofia Davids

Bereichsleitung Pflege,
Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn



Händehygiene geschult und sensibilisiert. Die Leiterin der Krankenhaushygiene Iris Hermes: „90 Prozent aller Viren und Bakterien werden über die Hände verbreitet, doch mit korrekter Händedesinfektion zum richtigen Zeitpunkt kann man wiederum 90 Prozent beseitigen und hat damit schon einen wichtigen Beitrag für seine eigene Gesundheit und die der Patienten geleistet.“

Beide Krankenhäuser und die Praxen der drei Medizinischen Versorgungszentren und des Betriebsarztzentrums wurden flächendeckend mit neuen berührungslosen Desinfektionsmittelspendern ausgestattet, es hängen deutlich mehr Spender als vorher. Die Spender geben automatisch, ohne dass man etwas anfassen muss, die benötigten drei Milliliter Flüssigkeit ab. „Das ist übrigens schonender für die Haut als Händewaschen mit Wasser und Seife“, meint Hermes. Ganz wie es der Gesetzgeber verlange, seien die Spender mit Einmalgebinden ausgestattet. Die berührungslose Entnahme mittels Sensor senke das Kontaminationsrisiko gegen null.

Nicht nur in den sensiblen Bereichen wie den Patientenzimmern, den Waschräumen und Umkleiden hängen die Spender, sondern auch in allen Flu-

ren, an den Eingängen, auf den mobilen Verbandswagen, im Stationszimmer, ja sogar in den Arbeitsräumen der Technik und der Versorgungsdienste. Eine interdisziplinäre Projektgruppe hatte die bestehenden Arbeitsabläufe im Vorfeld intensiv beobachtet und analysiert, sich mit den gesetzlichen Anforderungen des Robert Koch-Instituts auseinandergesetzt, Verbesserungen entwickelt und Prozesse optimiert.

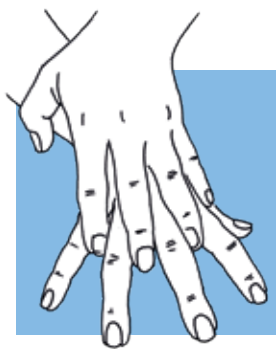
Ideale Standorte

In aufwendigen Probestellungen wurden verschiedene Anbieter von Hygienespendern auf Herz und Nieren geprüft und die idealen Standorte ermittelt, damit die Nutzung in allen hygienekritischen Momenten sichergestellt ist. So erwies sich zum Beispiel der Spender an der Tür des Patientenzimmers als wichtig, damit sich Behandler die Hände beim Eintreten desinfizieren. Nach einer Patientenbehandlung ist der Weg bis zum Spender am Eingang jedoch viel zu weit, weshalb auch zwischen den Patientenbetten je ein zusätzlicher Spender aufgestellt wurde. Doch es reicht nicht, flächendeckend Spender aufzuhängen und daran zu glauben, dass sie genutzt werden.

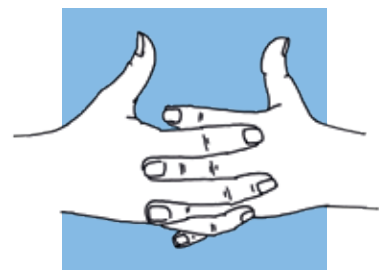
Hände richtig desinfizieren



Zuerst ausreichend Händedesinfektionsmittel in die trockene hohle Hand geben. Alle Bereiche der Hand satt einreiben und nach der richtigen Technik vorgehen.



Erst beide Handflächen von innen und außen, anschließend die Finger 30 Sekunden lang gut massieren.



Die Fingerzwischenräume nicht vergessen.



Durch das intelligente Spendersystem, die konsequente Auswertung der Daten und die Sensibilisierungsaktionen für Mitarbeiter und Besucher stellen wir uns dem Thema Händehygiene. Auch unsere stringente Verordnungsrichtlinie für Antibiotika und unser speziell ausgebildetes Expertenteam aus Ärzten und Apothekern tragen dazu bei, dass sich Resistenzen gar nicht erst entwickeln. Damit ist das Bräderkrankenhaus St. Josef Paderborn mit seinen Partnern Vorreiter in Sachen Infektionsschutz.

Dr. Armin Kuhlencord
Krankenhaushygieniker (BÄMI),
Facharzt für Laboratoriumsmedizin



Alle Spender im Paderborner Krankenhaus sind digital mit einem Managementsystem vernetzt. Technik und Reinigungsdienst können in Echtzeit auslesen, wo eine Störung vorliegt, Wartungsarbeiten fällig sind oder Flüssigkeit nachgefüllt werden muss. Das spart unnötige Wege und entlastet die Pflegekräfte. So sind die Spender immer einsatzbereit.

Verbrauch analysieren

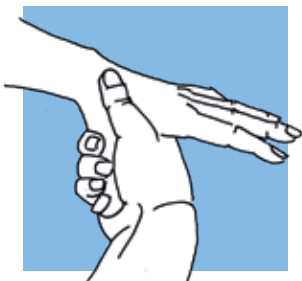
Der eigentliche Clou des Systems ist jedoch das Monitoringprogramm. Es kombiniert die von den Spendern gesendeten Verbrauchsdaten mit den Belegungszahlen aus dem Krankenhausinformationssystem und Personaleinsatzplänen und liefert so valide und vergleichbare Daten, ob die Spender häufig genug genutzt wurden.

Auf verbesserungswürdigen Stationen beobachtet und analysiert das Team der Krankenhaushygiene zusätzlich die Abläufe und bespricht Verbesserungsvorschläge mit den Verantwortlichen. Das Monitoringsystem wird in Zukunft auch im Marsberger Krankenhaus und in allen Arztpraxen der BBT-Gruppe in der Region ausgeweitet. So bleibt Händehygiene immer im Bewusstsein.



In einem der aufwendigsten Sensibilisierungs- und Schulungsprogramme über alle Berufsgruppen hinweg sorgen wir dafür, dass die Einhaltung der fünf Momente der Händehygiene unseren Mitarbeitenden in Fleisch und Blut übergeht: Vor Patientenkontakt und aseptischen Tätigkeiten, nach Patientenkontakt und Kontakt mit potenziell infektiösem Material sowie nach Kontakt mit der unmittelbaren Patientenumgebung ist eine 30-sekündige Händedesinfektion angezeigt.

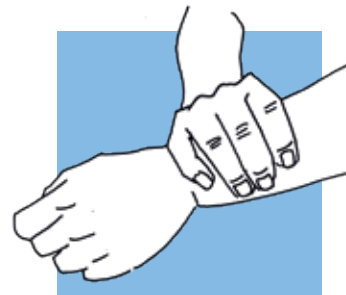
Iris Hermes
Leitung Krankenhaushygiene,
BBT-Region Paderborn/Marsberg



Die Daumen mit der Faust umschließen und massieren.



Die Fingerkuppen in der Handinnenfläche im Kreis reiben.



Und auch die Haut bis über die Handgelenke kräftig einreiben.

Illustrationen: Günter Schuberth

JETZT KANN DER FRÜHLING KOMMEN

Drei Kinder, ein eigenes Geschäft – langweilig wurde es Rita Birster nie. Mit 93 Jahren hat sie sich bewusst entschieden, zu den Barmherzigen Brüdern Rilchingen zu ziehen. Der Schritt ist ihr leicht gefallen. Nicht nur, weil er gut überlegt war.



TEXT: JAN D. WALTER | FOTOS: ANDRÉ LOESSEL

Der Nachmittag hat gerade erst begonnen, aber die Sonne steht schon tief über dem Saartal. Doch sie scheint hell genug, um das Zimmer auszuleuchten, in dem Rita Birster seit ein paar Wochen wohnt.

Aufrecht sitzt die 93-Jährige an einem kleinen Holztisch vor der Fensterfront zum Balkon, vor ihr stehen zwei Stücke Streuselkuchen – eins für sie, eins für ihren Gast. Von hinten dringen die Sonnenstrahlen durch ihr sorgfältig gelegtes Haar. Darunter blicken keck zwei wache Augen. Ihr Mund zeigt ein verschmitztes Lächeln.

Zwei Institutionen

Wenn Rita Birster aus ihrem Leben erzählt, erlebt man eine Reise durch die deutsche Zeitgeschichte. 1925 geboren, hat sie fast ihr gesamtes Leben in Kleinblittersdorf an der Oberen Saar verbracht, die hier die Grenze zu Frankreich markiert. Als die Försterstochter aufwuchs, hieß die Gegend noch „Saargebiet“ und wurde seit Ende des Ersten Weltkriegs 1918 vom Völkerbund verwaltet. Die Barmherzigen Brüder aus Trier hatten sich erst wenige Jahre zuvor im Ortsteil Rilchingen niedergelassen, betrieben seit 1917 das Kurhaus an der Heilquelle und ein Kinderheim.

Einige von ihnen kamen die Familie Birster in der nahen Gehlbacher Mühle besuchen, die damals als Forsthaus diente. „Die Brüder kamen zu Weihnachten und auch, als mein Bruder geboren wurde“, erzählt die alte Dame. „Man kann sagen, wir waren Freunde.“

Sie spricht anerkennend und respektvoll von den Ordensbrüdern, aber nicht ehrfürchtig, sondern auf Augenhöhe – vielleicht weil sie selbst so etwas

wie eine Institution ist in Kleinblittersdorf: 70 Jahre lang hat sie in ihrem Tabak- und Zeitschriftenladen im Ortskern Kunden bedient – zunächst an der Seite ihres Mannes Paul und, seit dessen Tod vor 20 Jahren, mit ihrem jüngsten Sohn Bertram: „Die Stammkunden fragen jedes Mal nach meiner Mutter und lassen ganz herzliche Grüße ausrichten“, berichtet der 61-Jährige. „Bis letzten Sommer hat sie ja noch stundenweise im Laden gestanden.“



Familienbetrieb: Inzwischen führt Sohn Bertram das Geschäft weiter, das seine Eltern nach dem Krieg eröffnet haben. Mutter Rita Birster hat inzwischen bei den Barmherzigen Brüdern Rilchingen ihr Zuhause gefunden.



Eine gereifte Entscheidung

Doch Mitte 2017 stürzte sie in ihrer Wohnung über dem Ladenlokal – einmal, ein weiteres Mal. „Nach dem letzten Sturz lag sie fast eine Stunde dort, bis wir es bemerkten“, berichtet ihr Sohn. Im Krankenhaus in Saarbrücken sagte man ihr, sie habe Glück gehabt: starke Prellungen, aber keine Knochenbrüche. Dennoch sei es Zeit, sich von der Wohnung mit den steilen Treppen zu verabschieden, berichtet Rita Birster sachlich: „Und da habe ich gesagt, sie sollen mich gleich zu den Barmherzigen Brüdern nach Rilchingen entlassen.“

„Das war eine große Erleichterung für uns alle“, gesteht Bertram Birster. Die Familie habe sich schließlich Sorgen um die Zukunft seiner Mutter gemacht – auch wenn es um ihre Gesundheit allgemein durchaus gut bestellt sei: „Es war ihre Entscheidung, und sie hatte, wie wir dann erfuhren, bereits ein halbes Jahr darüber nachgedacht.“ Rita Birster bestätigt das: „Den Entschluss hatte ich längst getroffen, nach dem letzten Sturz war es dann eben so weit.“

Das Wirtschaftswunder kommt

Den geliebten Laden hinter sich zu lassen, war dennoch ein tiefer Einschnitt. Ihr Ehemann Paul Birster hatte ihn als Entschädigung erhalten, nachdem er 1946 bei einem Minenunfall sein Augenlicht verloren hatte: „Mein Mann war damals sehr unglücklich“, erzählt Rita Birster. „Und meine Mutter schimpfte, dass man dem armen Mann auch noch ein eigenes Geschäft aufhalste.“

Trotzdem eröffnete das frisch verheiratete Paar 1949 den Laden und lernte schnell, ihn zu führen. Dass Paul Birster blind war, hinderte ihn nicht daran, zielsicher die Produkte aus dem Regal zu greifen und Geld zu zählen. „Und anfangs hatten wir ja noch zwei Währungen!“, erinnert seine Witwe. Denn



Hier ist man richtig in der Natur. Wenn der Frühling kommt und Ostern, dann kann ich wieder länger spazieren gehen. Das wird schön.

Rita Birster

das Saarland, wie es inzwischen hieß, war damals französisch besetzt, und der Franc war offizielle Währung. Die Reichsmark und ab 1948 die D-Mark fungierten daneben als inoffizielle Zahlungsmittel, bis das Saarland 1959 wirtschaftlich in die Bundesrepublik Deutschland eingegliedert wurde.

Die staatliche Entschädigung erwies sich als wahrer Segen, wie die 93-Jährige erzählt: „Der Laden hat meinen Mann so glücklich gemacht!“ Und auch wirtschaftlich lief es gut. Schon zu französischen Zeiten machte sich das Wirtschaftswunder auch im Saarland bemerkbar. 1954 bauten die Birsters das Wohn- und Geschäftshaus, in dem Sohn Bertram mit seiner Frau noch heute lebt und arbeitet. Einen gewissen Anteil daran hatten auch die Barmherzigen Brüder: „Wir haben ihnen den Tabak für die Kurgäste geliefert, besonders für die Bergleute“, erinnert sich Rita Birster.

Glücksfall

Auch wenn seit 2005 keine Brüder mehr in Rilchingen leben, die christlichen Werte prägen nach wie vor das Profil der Einrichtung für Senioren und Menschen mit Beeinträchtigungen. „Es freut uns, wenn Bewohner so viel mit den Barmherzigen Brüdern verbinden wie Frau Birster“, sagt Alfred Klopries, Hausoberer und Heimleiter. Es gebe viele Gründe, aus denen sich Menschen

für das Seniorenzentrum in Rilchingen entschieden, weiß der Theologe. Aktuell entsteht ein neues Haus auf dem weitläufigen Gelände, um den Senioren einen noch besseren Service bieten zu können. Der Einzugsbereich, sagt Klopries, reiche bis ins 35 Kilometer entfernte Völklingen. Dass er Rita Birster sofort einen Platz anbieten konnte, sei ein Glücksfall gewesen.

Von ihrem Balkon aus blickt Rita Birster direkt in die Gartenanlage. Dahinter sieht man die Saar und am anderen Ufer die ländlichen Ausläufer des französischen Saargemünd. „Hier ist man richtig in der Natur“, schwärmt die Försterstochter. „Wenn der Frühling kommt und Ostern, dann kann ich wieder länger spazieren gehen. Das wird schön.“

Neues Zuhause gefunden

Schon jetzt blickt sie gern aus dem Fenster, beobachtet die Singvögel, die auf ihren Balkon kommen: „Das Vogelhäuschen, das hat mein Sohn gleich in der ersten Woche angebracht“, sagt sie stolz. Ansonsten lese sie gern und schreibe Briefe an Verwandte und Freunde. „Und hier ist ja auch ganz schön Programm!“ Den Kuchen auf dem Tisch hat sie an diesem Morgen selbst mitgebacken und danach: „Sport nennen sie das, wenn wir so unsere Glieder schütteln“, schmunzelt sie. Aber Spaß mache das schon, und schließlich will sie ja auch bald wieder besser zu Fuß sein.

Ihre Entscheidung, ins Seniorenzentrum der Barmherzigen Brüder Rilchingen einzuziehen, habe sie keine Sekunde bereut. Ihre Mitbewohner, sagt sie, habe sie zwar noch nicht so intensiv kennengelernt. Aber da sei sie guter Dinge. „Ach“, winkt sie ab, „mit denen werde ich mich schon verstehen.“ Mit dem Personal scherzt sie jedenfalls jetzt schon herum. Und was vielleicht noch wichtiger ist: „Die verstehen es wirklich, mit alten Leuten umzugehen. Und es gibt hier ja welche, die es wirklich schwer haben.“

Sich selbst zählt sie nicht dazu – ob schon es nicht immer ganz leicht gewesen sei, 93 Jahre alt zu werden. „Aber wissen Sie: Ich hatte in meinem Leben eigentlich nie Langeweile, ich hatte meinen Mann, drei Kinder, das Geschäft, und ich hatte immer gute Laune“, sagt sie, „und: Ich liebe das Leben.“ ■

Hausoberer
Alfred Klopries







Von Herz zu Herz

Begegnungen prägen unser Leben von Anfang an, die beglückenden, aber auch die schmerzlichen. Sie hinterlassen bleibende Spuren, weil jede echte Beziehung die Seele berührt, von Herzen kommt und zu Herzen geht. „Alles wirkliche Leben ist Begegnung“, sagt Martin Buber.

Solche Begegnung beginnt in unserem Alltag, da, wo wir leben, und beeinflusst unsere Stimmung: ein aufmunterndes Wort, eine spontane Hilfeleistung, ein freundliches Lächeln kosten fast nichts, sind aber sehr kostbar, wenn sie von Herzen kommen.

Elke Deimel

DR. KRAX

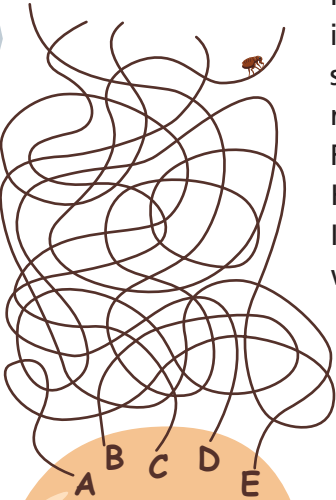
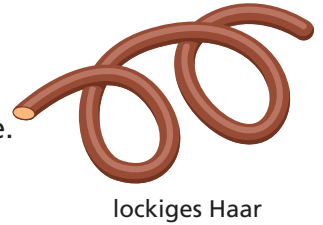


Warum haben wir Haare?



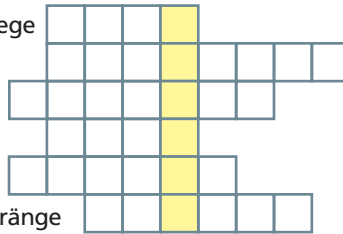
Wir haben Haare am ganzen Körper, außer an den Handinnenflächen und den Fußsohlen. Sie schützen uns vor UV-Strahlung, Kälte und Nässe. Sie steigern auch unseren Tastsinn.

Hast du Locken oder glattes Haar? Bei glatten Haaren ist der Haarquerschnitt rund. Je ovaler der Haarquerschnitt, desto lockiger ist das Haar. Pigmente (Melanine) in den Haaren bestimmen die Haarfarbe. Der Farbstoff „Eumelanin“ sorgt für braune bis schwarze Haare, „Phäomelanin“ erzeugt blonde und rote Haare. Im Alter werden die Haare grau, weil der Körper weniger Melanine produziert.

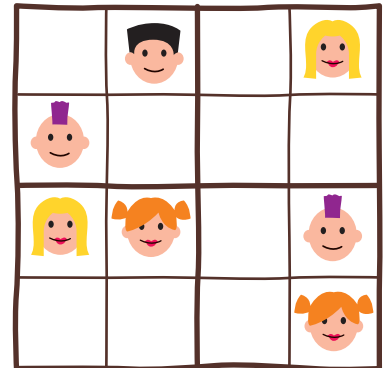


2. Was hält den Kopf warm? Löse das Kreuzworträtsel. Das gesuchte Ding steht in den gelben Kästchen. (Schreibe ü als ue, ö als oe)

Utensil zur Haarpflege
falsche Haare
Haare am Auge
Haare im Gesicht
haarloser Kopf
geflochtene Haarstränge



3. Löst das Frisuren-Sudoku. Jede Figur darf nur einmal in jeder Reihe, Spalte und jedem Vierer-Quadrat stehen.



1. Dieser Herr hat einen Floh. Auf welchem Haar sitzt er?



* Findet Alfons, den Bücherwurm. Der hat sich irgendwo versteckt.

Brücke in Venedig	lasch	Papstname	Geburt von Rindern	klassisch	also dann (ugs.)	Mönchsraum	Satz	Laus- ei	Giftschlangenfresser	ein- äugiger Riese
älteste lat. Bibelübersetzung			krankhafte Rötung							2
		3	Ein- spritzung					11		weibl. Führer- schein- neuling
Teil des Halses	Roman von Jane Austen	essbare Früchte von Bäumen		8	hinauf- führender Weg		germa- nische Gottheit	erzäh- lende Dicht- kunst	ganz, sehr	
Arznei- form		franzö- sischer unbest. Artikel	griechischer Buch- stabe			Ver- letzung (med.)				aber- mals, wieder
			12		14	Zitter- pappel		Fremd- wortteil: vor	argent. Provinz- hauptst. (Santa ...)	
Abend- mahl- feier	Fuß- stoß	Strom durch das Saarland	medizi- nisch: die Knochen			Pasten- behälter		Zwei- er- verbind- ung		
			An- sprache	Aktion		Wachs- leuchten			9	
medizi- nisch: Stauung	Schön- heits- fehler	türk. Anis- brannt- wein			Stern im ‚Großen Bären‘		Mist- gabel	elektr. gela- denes Teilchen	kurz für: eine	
das An- sehen einer Gruppe		10	enthalt- samer Mensch	medizi- nisch: Ader- ver- stopfung					Düsen- flug- zeug	15
			bäuer- liches Anwesen	Hab- sucht		13	Schmerz- laut	goldge- streifte Papst- krone		
Augen- krank- heit		5	schweiz. Medizi- ner † 1973		Teil des Pfeil- bogens	Leiter des Kirchen- chors				Gottes Gunst
Tropen- krank- heit	Vorname der Fitz- gerald †	zirkul. Kör- per- flüssig- keit	Gerät zur Kam- mer- her- stel- lung		Kathe- drale von Palma de Mallorca			scheue Wald- tiere	Vorname der Autorin Blyton	
				6		ägypt. Gott der Frucht- barkeit	Augen- flüssig- keit			
Zuver- sicht	Flächen- maß	Frauen- unter- kleidung (Abk.)		englisch: ist	ansteck. Infekt.- Krank- heit				1	bayrisch: nein
			Kreuzes- inschrift		7		Reigen- tanz (franz.)	4		
degen. Gelenk- erkrankung					nicht weit entfernt			Dänen- könig in der Edda		

Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

Am Schreibtisch, im Auto, auf der Couch: Ein Großteil unserer Zeit verbringen wir im Sitzen. Oft auf Kosten der Rückenmuskulatur. Das Dynair® Ballkissen® Senso® ist ein luftgefülltes Kissen, das durch aktives Sitzen die Sensomotorik stimuliert. Die platzsparende Alternative zum Ball sorgt für ein effektives Rückentraining ganz ohne zusätzlichen Zeitaufwand. Die dynamische Unterlage überträgt ständig minimale Bewegungen auf den Körper und aktiviert dadurch die tiefliegende Rückenmuskulatur. Zudem kann die instabile Unterlage auch für Rücken- und Fitnessstraining im Stehen und Liegen verwendet werden.

„Leben!“ verlost unter allen richtigen Einsendungen fünf Kissen.



Mitmachen und gewinnen

Senden Sie eine E-Mail an leben@bbtgruppe.de oder eine Postkarte an Redaktion „Leben!“, Kardinal-Krements-Str. 1-5, 56073 Koblenz. Einsendeschluss ist der 30. Juni 2018. Viel Glück!

Teilnahmebedingungen: Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgeschüttet werden. Die Gewinner werden auslosung und schriftlich benachrichtigt. Zusendungen von gewerblichen Gewinnspielteilnahme-Dienstleistern werden ausgeschlossen. Die BBT-Gruppe behält sich vor, diese bei Verdacht bei der Verlosung nicht zu berücksichtigen. Die Preise wurden uns freundlicherweise zur Verfügung gestellt von TOGU® GmbH.

3., 5., 10. April 2018

Initialpflegekurs

Jeder kann plötzlich in die Situation kommen, dass ein Angehöriger nach einem Krankenhausaufenthalt zum Pflegefall wird. Wer sich dazu entscheidet, „seinen Patienten“ zu Hause zu pflegen, muss sich neben dem anstrengenden Pflegealltag auch noch mit administrativen, wirtschaftlichen und rechtlichen Aspekten auseinandersetzen. Um in dieser schwierigen Umbruchphase nicht allein dazustehen, hat die AOK gemeinsam mit der Uni Bielefeld das Kursprogramm der Familialen Pflege entwickelt und ins Leben gerufen.

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die ihre Angehörigen nach einem Krankenhausaufenthalt zu Hause pflegen oder beabsichtigen, dies zu tun. Erfahrene Pflegetrainerinnen geben an drei Nachmittagen à vier Stunden hilfreiche Tipps für den Übergang vom Krankenhaus in die häusliche Pflege. Neben der Wiederholung und Vertiefung von Pflege Techniken informieren die Pflegetrainer auch über sozialrechtliche und psychosoziale Themen wie zum Beispiel die Pflegeversicherung oder Hilfen zur persönlichen Entlastung. In der Kleingruppe bleibt auch genügend Zeit für den persönlichen Austausch unter Gleichgesinnten.

🕒 16.30 bis 20.30 Uhr

Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn

i **Anmeldung und Information:**
Michaela Pahlke, Pflegetrainerin
Tel.: 05251/702-1919
m.pahlke@bk-paderborn.de

5. April 2018

Abnehmen mit Genuss

Die Teilnehmer des Ernährungskurses „Abnehmen mit Genuss“ von Ernährungsberaterin/DGE Irmgard Lammers lernen die Grundlagen einer gesunden, ausgewogenen Ernährung, die Bedeutung von Bewegung für den körpereigenen Energiehaushalt sowie das eigene Ernährungsverhalten kennen. Unterstützt durch Körperfettmessungen, Ernährungsprotokolle und Schrittzähler gelingt es den Teilnehmern, gemeinsam eine dauerhafte Lebensstiländerung vorzunehmen, die zu mehr Fitness und Wohlbefinden führt und einen entscheidenden Beitrag zur eigenen Gesundheit leistet.

🕒 14.30 Uhr

St.-Marien-Hospital Marsberg,
Schulungsraum Ernährung

i **Der Kurs findet achtmal jeweils donnerstags statt, wurde von den Krankenkassen geprüft und hat das Prädikatssiegel erhalten, sodass die Kosten von 95 Euro zu 80 Prozent von nahezu allen Krankenkassen übernommen werden**
Kontakt: Irmgard Lammers,
Tel.: 02992/605-6048,
i.lammers@bk-marsberg.de

10. April 2018

Marsberger Gesundheitsgespräche

Endoskopie aktuell

Chefarzt Dr. Norbert Bradtke stellt Möglichkeiten der Diagnostik und Therapie mit dem Endoskop bei Magen- und Darm-Erkrankungen vor. Der Vorteil: Ohne Verletzung von äußerem Gewebe können Erkrankungen entdeckt und auch oftmals schon sofort behandelt werden. Aber auch bei akuten Notfällen kommt das Instrument häufig zum Einsatz.

🕒 19 Uhr

St.-Marien-Hospital Marsberg,
Konferenzraum Peter Friedhofen

16. April 2018

Paderborner Gelenkforum

Prof. Dr. Norbert Lindner, Chefarzt der Klinik für Orthopädie, Orthopädische Chirurgie und Sportmedizin, informiert gemeinsam mit Physiotherapeuten über Behandlungsmethoden bei Gelenkverschleiß. Die Spezialisten erläutern sowohl konservative Methoden wie Physiotherapie und Medikamente als auch operative Eingriffe zum künstlichen Gelenkersatz an Knie, Hüfte und Schulter.

🕒 18 Uhr

Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn,
Café-Restaurant Ambiente

i **Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, weitere Informationen unter Tel.: 05251/702-1201**

24. April 2018

Frieden schließen mit Demenz

Autorenlesung mit Sabine Bode

Eineinhalb Jahre recherchierte die Journalistin, sprach mit Heimleitern, Pflegenden, Angehörigen und den Betroffenen selbst. Ihr Fazit: „Es gibt unzählige gute Erfahrungen im Umgang mit Demenz. Wir haben es hier keinesfalls mit einem unlösbaren Problem zu tun.“ An Mut machenden Beispielen zeigt Sabine Bode auf, wie die Verantwortlichen in Gesundheitspolitik und Klinik die Pflege an die Bedürfnisse der Menschen anpassen können. Anschließend besteht die Gelegenheit zum Gespräch mit der Autorin.

🕒 19 Uhr

Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn,
Café-Restaurant Ambiente

i **Um Anmeldung im Sekretariat der Pflege wird gebeten:**
Tel.: 05251/702-1880,
pflegesekretariat@bk-paderborn.de

16. Mai 2018

Gesprächskreis pflegender Angehöriger

Der Gesprächskreis findet viermal im Jahr statt und ist ein kostenloses Angebot für Menschen, die ihre Angehörigen zu Hause pflegen und sich über ihre Erfahrungen austauschen möchten. Außerdem gibt es Informationen zu neuen Pflegethemen, Tipps und Tricks für den Alltag vom Pflegeprofi und die Gelegenheit, pflegerelevante Fragestellungen zu diskutieren.

🕒 16.30 Uhr

St.-Marien-Hospital Marsberg,
Konferenzraum Peter Friedhofen

📞 **Kontakt: Tanja Hartmann,**
Pflegetrainerin, Tel.: 02992/605-4002,
t.hartmann@bk-marsberg.de

17., 22., 24. Mai 2018

Pflegekurs Demenz

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die ihre demenzkranken Angehörigen zu Hause pflegen oder beabsichtigen, dies zu tun. Gemeinsam mit anderen pflegenden Angehörigen lernen die Teilnehmer an drei Nachmittagen à vier Stunden in Kleingruppen unter Anleitung von professionellen Trainerinnen Pflegetechniken und praktische Anwendungen. Auch sozialrechtliche und psychosoziale Aspekte, beispielsweise zur Pflegeversicherung oder Hilfen bei persönlicher Überlastung, werden aufgegriffen.

🕒 16.30 bis 20.30 Uhr

Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn

📞 **Anmeldung und Information:**
Michaela Pahlke, Pflegetrainerin
Tel.: 05251/702-1919
m.pahlke@bk-paderborn.de

Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn

Brüderkrankenhaus
St. Josef Paderborn
Husener Straße 46
33098 Paderborn
Tel.: 05251/702-0
www.bk-paderborn.de

Sanitätshaus
Andreas Löhr, Filialleiter
Tel.: 05251/702-3333

**MVZ Strahlentherapie,
Nuklearmedizin und Urologie**
Ärztlicher Leiter
Dr. med. Klaus Plitt
Tel.: 05251/699048-0

MVZ im MediCo
**Pneumologie, Hämatologie
und Onkologie**
Ärztliche Leiterin
Dr. med. Petra Richter
Tel.: 05251/22502

Ambulanter Hospizdienst Tobit
Ulrike Heinzen, Koordinatorin
Tel.: 05251/702-3573

St.-Marien-Hospital Marsberg

St.-Marien-Hospital Marsberg
Marienstraße 2
34431 Marsberg
Tel.: 02992/605-0
www.bk-marsberg.de

MVZ Westheim
Im Dahl 3-5
34431 Marsberg
Tel.: 02994/9666-0
info@mvz-marsberg.de

**Diabetologische
Schwerpunktpraxis**
Dr. med. Norbert Bradtke
Tel.: 02992/605-6052

vorschau

Fotos: istockphoto



Neu im Juli 2018

Aktiv in der Gemeinde sein, an Kultur- und anderen Veranstaltungen teilnehmen – das ist nur ein Teil von Inklusion. Wie sich das Zusammenleben von Klienten und Bürgern durch eine Sozialraummanagerin verändert, lesen Sie in der nächsten Ausgabe.

Impressum

Herausgeber: Barmherzige Brüder Trier gGmbH
Zentrale der BBT-Gruppe
Kardinal-Krementsz-Str. 1-5
56073 Koblenz
Tel.: 0261/496-6000
www.bbtrgruppe.de, info@bbtrgruppe.de
Amtsgericht Koblenz I HRB 24056

Gesellschafter: Generalat der Barmherzigen Brüder von Maria-Hilf e.V.
Vorsitzender des Aufsichtsrates:
Bruder Alfons Maria Michels
Geschäftsführer: Dr. Albert-Peter Rethmann,
Andreas Latz, Werner Hemmes, Matthias Warmuth

Chefredaktion: Martin Fuchs (verantwortl.)
Chefin vom Dienst: Judith Hens
Redaktion: Claudia Blecher, Anne Britten,
Christine Daichendt, Ute Emig-Lange, Frank Mertes,
Peter Mossem, Katharina Müller-Stromberg,
Pascal Nachtsheim, Doris Quinten, Gerd Vieler,
Simone Yousef
In Zusammenarbeit mit Heyst GmbH,
www.heyst.com

**Leben! Das Magazin der BBT-Gruppe für
Marsberg und Paderborn:** Claudia Blecher,
Gerd Vieler, Simone Yousef (verantwortl.)
Redaktionsanschrift:

Kardinal-Krementsz-Str. 1-5, 56073 Koblenz
Tel.: 0261/496-6464, Fax: 0261/496-6470
leben@bbtrgruppe.de

Erscheinungsweise: vierteljährlich

Layout: WWS Werbeagentur GmbH

Kamper Str. 24, 52064 Aachen

Druck: Bonifatius GmbH, Druck-Buch-Verlag

Karl-Schurz-Str. 26, 33100 Paderborn

Gerichtsstand: Koblenz

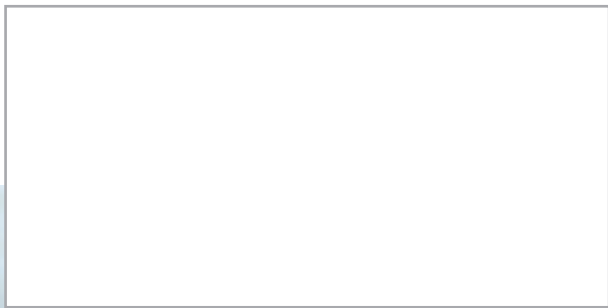
Leben! wird kostenfrei in den Einrichtungen der BBT-Gruppe ausgelegt.

Wenn Ihnen das Magazin gefällt, können Sie es gerne abonnieren: leben@bbtrgruppe.de
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht zwingend die Meinung des Herausgebers wieder. Alle Fotos stammen aus den Einrichtungen der BBT-Gruppe, wenn nicht anders angegeben.



ClimatePartner
klimaneutral
gedruckt

Zertifikatsnummer:
53323-1803-1004
www.climatepartner.com



GENAU MEIN DING!

Nach einem Freiwilligen Sozialen Jahr im Brüderkrankenhaus Paderborn macht Lennart Mills (21) eine Ausbildung zum Krankenpfleger.



Wir bieten Perspektiven:
www.genaumeinding.bbtgruppe.de

Wenn Du mehr erfahren möchtest:
 /genaumeinding.bbtgruppe



DIENT. GEMEINSCHAFT. LEBEN.

Die BBT-Gruppe ist mit mehr als 80 Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens, über 11.000 Mitarbeitenden und ca. 900 Auszubildenden einer der großen christlichen Träger von Krankenhäusern und Sozialeinrichtungen in Deutschland.