

Leben!

Das Magazin der  BBT-Gruppe
für Gesundheit und Soziales

AUS
IHRER
REGION

Gefäßchirurgie
MEDIZIN DER
KURZEN WEGE

FÜR DEN GUTEN
DURCHBLICK

Augenheilkunde

THERAPIE
DEM
SCHMERZ
DIE STIRN BIETEN

Für den guten Durchblick

Bei rund fünf Prozent aller Augenerkrankungen, die sich pro Jahr ergeben, ist schnelle Hilfe gefragt. Eine Anlaufstelle ist das Zentrum für Augenheilkunde am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier.



Fotos: istockphoto



24

Dem Schmerz die Stirn bieten

Seit Jahren leidet Silvana Doman unter starken Schmerzen in Schultern und Rücken.

Mit Unterstützung der Speziellen Schmerztherapie im Krankenhaus Tauberbischofsheim will sie zurück in ihr Leben.

SCHMERZTHERAPIE



6



Fotos: istockphoto



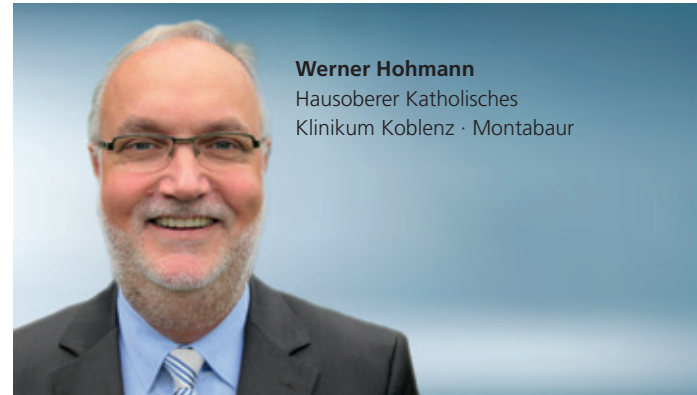
12 Nachhaltiger Genuss

Für Andreas Becker, Küchenleiter am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier, ist Nachhaltigkeit bei seiner Arbeit am Herd sehr wichtig. Wie ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln und Resten im Alltag aussehen kann, erklärt er mit einigen einfachen Beispielen.



Medizin der kurzen Wege

Das Katholische Klinikum Koblenz · Montabaur hat an allen drei Betriebsstätten eine Gefäßchirurgie in Kooperation mit dem Marienhaus Klinikum St. Elisabeth Neuwied etabliert.



Werner Hohmann

Hausoberer Katholisches
Klinikum Koblenz · Montabaur

INHALT

intro

4 Nachrichten aus der BBT-Gruppe

medizin

6 Dem Schmerz die Stirn bieten
11 Den Schmerz lindern

gesund&fit

12 Nachhaltiger Genuss

augenheilkunde

14 Für den guten Durchblick

standpunkt

18 Sei ein Held!

kurz&knapp

20 Nachrichten aus der Region

senioren

22 Radeln in der Rikscha

kooperation

24 Medizin der kurzen Wege

palliative care

26 Für das Leben bis zum Schluss

30 momentan

32 Kinderseite

33 Kreuzworträtsel

34 Veranstaltungstipps

35 Impressum



Haben Sie Fragen
oder Anregungen?
Schreiben Sie uns unter
info@kk-km.de oder
info@bb-saffig.de

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir alle haben ihn vermutlich schon einmal gespürt: physischen Schmerz. Manchmal kommt er aus dem Nichts, manchmal rührt er von einer Verletzung her. Wird der Schmerz zu einem regelmäßigen Begleiter, dann nimmt er uns nicht nur körperliche Beweglichkeit, sondern auch Lebensfreude. Umso wichtiger ist es, dem Schmerz die Stirn zu bieten. In unserem Leitartikel erzählen wir die Geschichte von Silvana Doman, die sich mit einer Speziellen Schmerztherapie zurück in ihr altes Leben kämpft.

Mit der Etablierung der Gefäßchirurgie an allen drei Betriebsstätten hat das Katholische Klinikum Koblenz · Montabaur die Versorgung von Patienten mit Erkrankungen an den Gefäßen deutlich verbessert. Das Klinikum setzt dabei auf eine Medizin der kurzen Wege, bei der unterschiedliche Fachdisziplinen eng miteinander kooperieren. Wir stellen Ihnen die Gefäßexperten am KKM in dieser „Leben!“-Ausgabe vor.

Zudem möchte ich Ihnen unsere Reportage über Andreas Gilles ans Herz legen. Als Pfleger in einem Team der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung (SAPV) betreut er Patienten mit unheilbaren Krankheiten. Eine schwierige und sehr bewegende Aufgabe, der sich Gilles und sein Team mit viel Herz widmen.

Tauchen Sie gemeinsam mit uns ein in diese und viele weitere spannende Themen in dieser „Leben!“-Ausgabe. Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.

Herzliche Grüße

Ihr

Werner Hohmann



Der Druck steigt

Gesundheitsminister Jens Spahn (CDU) treibt die Digitalisierung weiter voran. Das Bundeskabinett hat Mitte Juli den Entwurf für das „Gesetz für eine bessere Versorgung durch Digitalisierung und Innovation“ beschlossen. Demnach sollen Ärzte künftig geprüfte Apps verschreiben können. Im gleichen Zuge soll die Zulassung neuer Apps erleichtert werden, um sie schneller zum Anwender zu bringen. „Patienten sollen sich darauf verlassen können, dass digitale Anwendungen und sinnvolle Apps schnell und sicher in die Versorgung kommen“, erklärte Spahn. Des Weiteren drängt der Entwurf die niedergelassenen Ärzte dazu, sich der digitalen Infrastruktur anzuschließen, zum Beispiel mit online abrufbaren Impfausweisen und Mutterpässen. Auch die Videosprechstunde soll bald zum Alltag der Ärzte gehören. Das Gesetz soll im Januar 2020 in Kraft treten.

Ab in die Sauna!

Längst schwitzen nicht mehr nur Finnen in der Sauna, auch die Deutschen haben Gefallen daran gefunden. Die Angebote sind vielfältig und reichen von Heu- über Biosauna bis hin zum orientalischen Hamam. Lange Zeit dachte man, dass ein Saunabesuch den Blutdruck senke, weil sich die Gefäße durch die Hitze weiten. Nun bewiesen Sportwissenschaftler das Gegenteil – bei ihren Probanden stiegen Blutdruck und Herzfrequenz, erst einige Zeit nach dem Saunieren sanken die Werte unter das gemessene Ruheniveau vor Beginn des Saunagangs. Im zweiten Teil der Studie fuhren die Teilnehmer auf einem Fahrradergometer und erzielten dabei die gleichen Werte. Ein Saunabesuch stellt also eine gewisse körperliche Belastung dar. Trotzdem steht Patienten mit Herzerkrankungen der Gang in die Sauna offen, sofern der Arzt nichts dagegen hat, nur die Eisdusche danach sollten sie ausfallen lassen, aufgrund des plötzlichen Zusammenziehens der Blutgefäße. Besser mit lauwarmem Wasser runterkühlen oder durch Umhergehen in kühlen Räumen. Gutes Schwitzen!

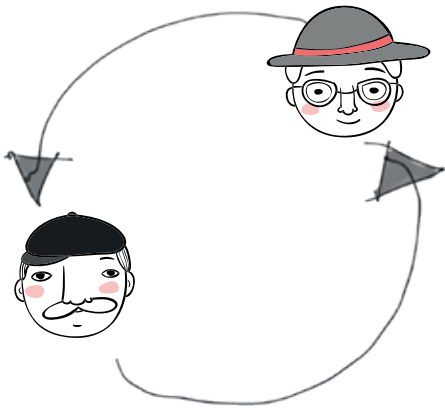


Autonomie bis zum Lebensende

Patientenverfügungen sind gut und sinnvoll, doch die Erfahrung zeigt: In vielen Fällen reichen sie nicht aus. Die BBT-Gruppe hat daher ergänzend einen Standard zur „Gesundheitlichen Versorgungsplanung“ entwickelt, der die gesetzlichen Vorgaben aus dem Sozialgesetzbuch berücksichtigt. Palliative-Care-Fachkräfte oder weitere Bezugsbetreuer beraten, nach einer theoretischen und praktischen Zusatzausbildung, Klienten und Bewohner stationärer oder gemeinschaftlicher Wohnangebote über medizinisch-pflegerische Versorgung und Betreuung in der letzten Lebensphase. Dabei geht es darum, Bewohner und Klienten zu unterstützen, ihre Vorstellungen und Wünsche bezüglich ihrer letzten Lebensphase zu artikulieren und festzuhalten. Damit soll jedem, der dies möchte, die Gelegenheit gegeben werden, für sich selbst entscheiden zu können, wie er sich sein weiteres Leben vorstellt – auch in der letzten Phase. Die Gesundheitliche Versorgungsplanung ist ein Angebot und keine Verpflichtung. Der Betroffene bestimmt auch, wer neben den qualifizierten Beratern an dem Gespräch und dem Beratungsprozess teilnehmen sollte. Da sich Meinungen und Einstellungen – auch zu diesem Thema – ändern können, vergewissern sich die Mitarbeitenden in regelmäßigen Abständen, ob das im Versorgungsplan Niedergeschriebene noch aktuell ist. Die Ergebnisse der Gespräche werden in verschiedenen Dokumenten festgehalten, zum Beispiel in einem Notfallplan.



„Wie stelle ich mir mein weiteres Leben bis zum Tod vor?“ Für diese und weitere Fragen stehen Palliative-Care-Fachkräfte in Gesprächen zur Verfügung. Grundlage des Angebots ist ein kürzlich in der BBT-Gruppe verabschiedeter Standard.



ONLINE-BÖRSE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

TAUSCHE OMA GEGEN SCHWIEGER- VATER

Heutzutage leben Familien oftmals weit auseinander, da geht jeder Besuch mit einer Urlaubsplanung einher und eine schnelle Alltagshilfe ist quasi unmöglich. Die Angehörigen-Tauschbörse „Angehörige im Tausch“ (AniTa) hat eine ungewöhnliche Lösung in petto. Die Betroffenen vernetzen sich online und tauschen Unterstützung aus. So kümmert sich die Tochter in Köln um einen Senior im Nachbarort. Dessen Kinder wohnen in Leipzig und besuchen regelmäßig die Mutter der Kölnerin. Das Angebot ist allerdings nicht zu verwechseln mit einem ambulanten Pflegedienst, es geht darum, Beziehungen aufzubauen oder auch kleine Hilfestellungen zu leisten: zum Beispiel ein Spaziergang, ein Besuch im Museum, gemeinsames Zeitunglesen oder das Wechseln einer Glühbirne. Die Anmeldung im Online-Portal ist kostenlos, danach stellen die Macher von AniTa den Kontakt zu einem möglichen Tauschpartner her, um sich kennenzulernen. Keine Sorge, wenn kein direkter Tauschpartner gefunden wird, ist auch ein Ringtausch mit drei oder mehr Beteiligten möglich.

Mehr unter www.anita-familie.de



GEBURTSTAGSFEIER FÜR PETER FRIEDHOFEN

200 Jahre und kein bisschen leise

Sie kamen in Bussen, Autos, zu Fuß oder sogar von Paderborn mit dem Fahrrad nach Trier: Rund 1.400 Mitarbeitende aus allen Einrichtungen der BBT-Gruppe feierten Ende Juni den 200. Geburtstag des Ordensgründers Peter Friedhofen. Getreu dem Motto des Jubiläumsjahres „Entschieden für Menschen“ konnten die Gäste an vielen Stellen, alleine oder gemeinsam vor der Kamera, der Entschiedenheit für Menschen Gesicht und Stimme geben.

Mehr rund um das Jubiläumsjahr auf www.jubilaeumsjahr.bbtgruppe.de



Fotos: Harald Oppitz

Jahrelang hat Silvana Doman körperlich hart gearbeitet. Heute ist ihr das unmöglich. Starke Schmerzen in Schultern und Rücken haben die 49-Jährige sogar gezwungen, ihre Hobbys aufzugeben. Nun hat sie den Schmerzen den Kampf angesagt. Mit der Unterstützung der Speziellen Schmerztherapie im Krankenhaus Tauberbischofsheim will sie zurück in ihr Leben.

DEM SCHMERZ DIE STIRN BIETEN

TEXT: JAN D. WALTER | FOTOS: ANDRÉ LOESSEL





**Krankenhaus
Tauberbischofsheim**

Silvana Doman hat ihr Ziel klar vor Augen. Sie hat sich für ihre Gesundheit einiges vorgenommen, was sie bald erreichen möchte.

Silvana Doman lächelt, während sie Fotos von der Motorradtour durch die französischen Alpen zeigt. Aber es schwingt auch Wehmut mit, denn sie selbst war gar nicht dabei. „Nächstes Jahr“, sagt sie, „nächstes Jahr fahre ich wieder mit.“ Die Fotos hat ihr Lebensgefährte aufgenommen, als er – wie jeden Sommer – mit der Biker-Gruppe auf Tour war. Eigentlich hätte Silvana Doman hinter ihm auf der Maschine gesessen. Aber das ging dieses Mal nicht. Zu stark waren die Schmerzen in Rücken und Schultern. Zu wichtig ist es ihr, dass sie die Schmerzen dauerhaft loswird: „Ich will wieder in mein Leben zurück: Motorradfahren, Sport machen, arbeiten gehen ...“

Es ist nicht das erste Mal, dass Silvana Doman eine Pause einlegen muss.

„Drei Jahrzehnte habe ich im Einzelhandel gearbeitet“, erklärt Silvana Doman, „wer das nicht kennt, kann sich kaum vorstellen, wie das den Körper belastet.“ Mit 30 Jahren, berichtet sie, habe sie ihren ersten Bandscheibenvorfall erlitten, an der Lendenwirbelsäule. Zehn Jahre später kam der zweite, diesmal an der Halswirbelsäule. Seither hatte sie immer wieder Beschwerden mit dem Rücken, dem Nacken, den Schultern. Schmerzen, die bis in die Arme ausstrahlten.

Im Oktober 2018 ging dann gar nichts mehr, die Diagnose: ein chronisches HWS-Syndrom. Das sind dauerhafte Beschwerden, die von der Halswirbelsäule (HWS) ausgehen. Auslöser können Muskelverspannungen, Gelenkblockaden oder Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule sein. Bei Silvana Doman kommt alles zusammen.

Eine heilsame Kombination

Nachdem ihr die ambulante Behandlung kaum Linderung brachte, überwies der behandelnde Orthopäde sie an Dennis Sankat. Der Chefarzt der Konservativen Orthopädie und Speziellen Schmerztherapie im Krankenhaus Tauberbischofsheim ist spezialisiert auf einen multimodalen Behandlungsansatz. Das bedeutet: Die Therapie setzt sich zusammen aus schulmedizinischen und alternativen Heilverfahren wie Orthopädie, Physiotherapie, Osteopathie oder Akupunktur.

Um für jeden Patienten die richtige Kombination auszuwählen, steht am Anfang eine eingehende Anamnese, zur Diagnostik werden auch Röntgenbilder und Computertomografien herangezogen. Die Ergebnisse bespricht Dennis Sankat dann mit Kollegen in der inter-

Die meisten orthopädischen Erkrankungen könne man konservativ – also ohne Operation – therapieren, ist Dennis Sankat überzeugt. Der langfristige Erfolg stelle sich allerdings nur ein, wenn man sein eigenes Verhalten anpasse.



VIDEO

Sehen Sie mehr über den Weg von Silvana Doman zurück ins Leben unter www.bbtgruppe.de/leben

disziplinären Schmerzkonzferenz, um für jeden Patienten einen individuellen Therapieplan zu entwickeln.

An der Schmerzkonzferenz nehmen Kollegen aus der Unfallchirurgie, Pflegekräfte und Physiotherapeuten teil, aber auch Psychiater, Psychotherapeuten und Mitarbeitende des Sozialdienstes. „Gerade die psychosozialen Komponenten von Schmerzen werden schnell unterschätzt“, erklärt der Chefarzt. Daher sei die Kombination aus Psychiatrie und konservativer Orthopädie in Tauberbischofsheim ein Glücksfall für Schmerzpatienten: „Ohne die Kollegen wären wir kaum in der Lage, sämtliche Aspekte einer Erkrankung zu verstehen.“

Massage, Akupunktur und Aquajogging

Eine weitere Besonderheit im Krankenhaus Tauberbischofsheim ist, dass jeder stationäre Patient mindestens eine halbe Stunde Physiotherapie pro Tag erhält. Je nach Beschwerden können das klassische Massagen, myofasziale Techniken oder manuelle Therapien sein. „Bei Frau Doman mobilisieren wir unter anderem die Brustmuskulatur“, erklärt Physiotherapeutin Nicola Henninger. „Das macht es ihr leichter, den Kopf aus dem ganzen Oberkörper heraus zu wenden, statt aus der ohnehin überbeanspruchten Halswirbelsäule.“

Neben der Physiotherapie standen bei Silvana Doman auch Akupunktur, Wassergymnastik und die Medizinische Trainingstherapie (MTT) auf dem Plan. Die MTT bereitet die Patienten auf die Zeit nach dem stationären Aufenthalt vor: Sie lernen Übungen, mit denen sie ihre Genesung zu Hause weiter fördern können. „Das ist wirklich klasse“, schwärmt Silvana Doman. „Ich mache schon lange Yoga und Pilates, und nun kann ich auch ganz gezielte Übungen gegen die Rückenschmerzen machen.“



Die Behandlung von Schmerzen ist Teamarbeit: Die Therapie bespricht Dennis Sankat in der interdisziplinären Schmerzkonzferenz.

Yoga und Pilates als Hobby – das sind hervorragende Voraussetzungen, um das HWS-Syndrom zu besiegen, meint Dennis Sankat. „Damit hat Frau Doman sehr gute Chancen auf nachhaltige Ergebnisse.“

Selbst etwas tun

„Die meisten orthopädischen Erkrankungen können konservativ – also ohne Operation – therapiert werden“, sagt der Mediziner. „Voraussetzung für einen dauerhaften Erfolg – ob konservativ oder operativ – ist aber, dass man auch selbst konsequent etwas gegen seine Schmerzen tut.“ Und dafür müsse man bereit sein, das eigene Verhalten entsprechend anzupassen, betont der Chefarzt: „Denn Ursache der Schmerzen sind ja meist schädliche Angewohnheiten: viel Sitzen, wenig Bewegung oder eben – wie bei Frau Doman – eine Überbelastung bestimmter Körperbereiche durch körperliche Arbeit.“

Letzter Ausweg OP

Sport treiben und arbeiten kann Silvana Doman weiterhin nicht. Gerade nämlich, als sie mit ihrem HWS-Syndrom auf dem Weg der Besserung war, traten verstärkt Schmerzen in der rechten Schulter auf. Das Vertrauen, das sie während des stationären Aufenthalts in das Team von Dennis Sankat gefasst





Auch über eine mögliche Operation beraten die Schmerz-Spezialisten gemeinsam.

hatte, führte sie zurück ins Krankenhaus Tauberbischofsheim. Dort stellte der Orthopäde ein Impingement-Syndrom fest, das eine schmerzhafte Reizung in der Schulter auslöst.

Auch solche Schmerzen können konservativ gelindert werden, aber eine Operation kann ebenfalls helfen. „Jede Operation birgt ein gewisses Risiko“, erklärt der Mediziner. „Wenn aber der zu erwartende Nutzen im individuellen Fall das Risiko übersteigt, raten auch wir zu einer invasiven Therapie.“ Um dies zu bewerten, stimmt sich Dennis Sankat eng mit den operierenden Kollegen in Tauberbischofsheim und im Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim ab. Die Spezialisten für Wirbelsäulenchirurgie und Endoprothetik

haben schon vielen Schmerzpatienten geholfen.

Zurück ins Leben!

Bei Silvana Doman kamen Dennis Sankat und seine Kollegen zu dem Ergebnis, dass eine Operation das Sinnvollste sein würde. Inzwischen liegt der Eingriff vier Wochen zurück. Der Wundschmerz macht der Patientin weiterhin zu schaffen. Viele Übungen und die meisten Yoga-Stellungen sind noch tabu. Aber es geht bergauf.

Im Krankenhaus Tauberbischofsheim wird sie derzeit ambulant behandelt. Demnächst, sagt Dennis Sankat, werde er abschätzen können, ob ein zweiter stationärer Aufenthalt sinnvoll wäre. Silvana Doman jedenfalls hätte nichts dagegen: „Die Woche im Dezember hat mir unheimlich gutgetan – körperlich, aber auch menschlich“, sagt sie. „Das ganze Team macht mir so viel Mut, da fühle ich mich einfach richtig gut aufgehoben!“

Die Schmerzen, bemerkt Silvana Doman, seien das eine. „Schlimmer ist aber doch, dass ich mein Leben kaum noch wiedererkenne.“ Seit neun Monaten ist sie mittlerweile krankgeschrieben. Ihren drei Monate alten Enkel konnte sie bisher erst einmal im Arm halten. Ob sie zurück in ihren alten Beruf kann, weiß sie noch nicht. Nicht selten erkranken chronische Schmerzpatienten in einer solchen Situation zusätzlich an Depressionen.

Dies zumindest ist Silvana Doman erspart geblieben. Mit Hilfe der Schmerztherapie und viel Eigeninitiative will sie sich zurück ins Leben kämpfen. „Hier“, sagt sie und zeigt noch mehr Fotos von einer Motorradtour. Diesmal ist auch sie zu sehen: „Das war letzten Sommer auf Korsika. Da will ich wieder hin.“ Und damit meint sie nicht nur die Insel. ■

Sport tut gut – nicht nur dem Körper.



Den Schmerz lindern

Die Schmerztagesklinik am Brüderkrankenhaus Montabaur ist auf die Therapie chronischer Rücken- und Kopfschmerzen sowie Kopfschmerzen bei Kindern und Jugendlichen spezialisiert.



Schmerzen hat jeder von uns schon einmal erlebt. Meistens treten sie akut auf, wenn ein Organ erkrankt ist oder ein Körperteil verletzt wurde. Sie sind ein wichtiges Warnsignal des Körpers. Chronische Schmerzen sind grundsätzlich von akuten Schmerzen zu unterscheiden. Sie haben deren Warnfunktion verloren und können meist nicht allein durch eine vorausgegangene Schädigung erklärt werden. Sie werden durch viele Einflussfaktoren aufrechterhalten, die sich in einem Teufelskreis wechselseitig verstärken. Daraus ergeben sich neben den körperlichen Beschwerden auch weitreichende psychische und psychosoziale Konsequenzen, die ebenfalls einen erheblichen Leidensdruck verursachen. Der Schmerz engt das Leben zunehmend ein und bestimmt es schließlich ganz. Chronische Schmerzen bedürfen daher einer umfassenden Therapie.

Wie sieht die Behandlung aus?

In Kursen lernen die Patienten, die Wechselbeziehungen von körperlichen, psychischen und psychosozialen Belastungen zu erkennen und zu verändern, den Schmerz zu lindern und seinen Einfluss auf das Leben zurückzudrängen.

Rückenschmerzen: vier Wochen tagesstationär, wochentags von 8 bis 16 Uhr

Kopfschmerzen: zehn Wochen tagesstationär, mittwochs von 8 bis 16 Uhr

Kinderkopfschmerzgruppe: speziell für Kinder zwischen acht und 14 Jahren, acht Nachmittage, jeweils von 15 bis 17 Uhr

Tagesstationäre Angebote

Regelmäßige Gespräche mit dem behandelnden Arzt über die aktuelle gesundheitliche Situation und die Schmerzproblematik.

Psychologische Behandlung in Gruppenarbeit. Hier werden Wechselbeziehungen zwischen chronischem Schmerz und aktueller Lebenssituation aufgezeigt. Dazu gehören das Erlernen von Strategien zur Schmerzbewältigung und die Einübung spezieller Entspannungstechniken und Selbsthypnose.

Sporttherapie zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Unter Anleitung absolviert der Patient ein gezieltes Kraft-, Ausdauer- und Bewegungstraining. Zusätzlich werden natürliche Alltags- und Arbeitsbewegungen trainiert, die aufgrund des Schmerzes lange Zeit vermieden wurden.

Sozialpädagogische Beratung zu Fragen der sozialen Sicherung und beruflichen Rehabilitation.

Schmerztagesklinik
Brüderkrankenhaus Montabaur
Koblenzer Str. 11-13
56410 Montabaur
Tel.: 02602 122-666
schmerztagesklinik@kk-km.de

**Facharztpraxis
Anästhesie und Schmerztherapie**
Dr. Jutta Maxeiner
Koblenzer Straße 11-13
56410 Montabaur
Tel.: 02602 122-5667

Ihr Ansprechpartner
Brüderkrankenhaus Montabaur

NACHHALTIGER GENUSS

Jedes Jahr werden laut Umweltbundesamt allein in Deutschland circa elf Millionen Tonnen Essen weggeworfen, viel davon wäre vermeidbar. Deswegen ist es Andreas Becker, Küchenleiter am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier, bei seiner Arbeit am Herd sehr wichtig, nachhaltig zu kochen. Ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln und das Vermeiden von Resten gehen für ihn damit einher. Wie das im Alltag aussehen kann, erklärt er an fünf einfach umzusetzenden Beispielen.



Saisonale Produkte

Nachhaltigkeit gehe mit einem bewussten Umgang mit Lebensmitteln einher, deshalb verarbeitet Andreas Becker so viel Gemüse der Saison wie möglich, denn dieses werde seltener importiert. „Dabei probiert man sich gleichzeitig an bisher unbeachteten Sorten und bringt auch den Speiseplan in Schwung. Ich experimentiere gerne mit neuen Zutaten, vielleicht ist nicht jede mein persönliches Geschmacks-highlight, aber die meisten“, verrät der Profi-Koch.

Fleischkonsum reduzieren

„Ich habe eine Woche lang notiert, was ich gegessen habe und mir wurde bewusst, wie viel Fleisch es ist. Morgens ein Wurstbrot, mittags ein Schnitzel und abends ein Wurstsalat. Das muss doch nicht sein. Es gibt viele leckere vegetarische Gerichte, so sind die meisten Aufläufe fleischlos. Essen Sie weniger Fleisch, dafür besseres, dann wird es auch wieder zu etwas Besonderem“, fasst Becker seine Erfahrungen zusammen.

Einkauf planen

„Nachhaltigkeit fängt vor dem Kochen an, nämlich beim Einkauf. Gehen Sie nicht einfach los, sondern überlegen Sie sich, was Sie kochen wollen und welche Zutaten Sie benötigen. Danach ein schneller Blick in den Kühlschrank vermeidet Doppelkäufe“, rät Andreas Becker. „Hungrig einkaufen zu gehen, ist immer eine schlechte Idee, dann kaufe ich mehr, als ich essen kann.“

Unverpacktes kaufen

Ob es anschließend in den Supermarkt oder zum Händler vor Ort geht, sei für viele eine Frage des Preises; das verstehe er einerseits gut, jedoch gibt Becker zu bedenken: „Beim Auto greift man doch auch nicht zum günstigsten Öl! Wir sollten anfangen, umzudenken: weniger, dafür aber bewusst bessere Produkte kaufen.“ In immer mehr Supermärkten würden neben den großen Packungen auch loses Gemüse und Obst angeboten, das spare Plastik und man nehme wirklich nur das, was man esse – ein Schritt in die richtige Richtung.



EINFACH MEHRFACH



Mit frischen Zutaten kochen

„Frische Zutaten sind mir sehr wichtig: Verarbeitete Lebensmittel enthalten viele Stoffe, die schädlich und schlichtweg unnötig sind. Mit den richtigen Tricks ist das in wenigen Minuten selbst gemacht. Zum Beispiel eine Gemüse-Bouillon aus dem Schnellkochtopf, statt vom Pulver in der Dose. Im Internet finden Sie Unmengen an Tricks und Kniffen oder einfach mal Mutti fragen“, erklärt Becker schmunzelnd.



Weniger kaufen

Die richtige Menge an Essen einzuschätzen, ist nicht immer leicht, auch Andreas Becker musste das lernen. „Fotografieren Sie doch mal, was im Laufe der Woche in den Müll wandert, dann wissen Sie, wovon Sie weniger brauchen“, rät Becker. „Aus Resten können tolle Gerichte zubereitet werden: hart gewordenes Brot zum leckeren Brotsalat oder die restlichen Tomaten zu einem herzhaften Chutney als Brotaufstrich.“

WENIGER
IST MEHR

Foto: istockphoto



ITALIENISCHER BROTSALAT für 6 Portionen

Ca. 500 g altbackenes Brot
500 g Tomaten
1 Gurke
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
5 EL Olivenöl
2 EL weißer Balsamico
2 EL Zitronensaft
Zucker
Meersalz
Pfeffer
Basilikum

Brot in Würfel schneiden und mit 2-3 EL Olivenöl knusprig braten. Danach abtropfen lassen. Tomaten halbieren, Knoblauch fein hacken, Gurken und Zwiebeln würfeln.

Restliches Öl mit Balsamico, Zitronensaft sowie einer Prise Zucker verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brot mit dem restlichen Gemüse und dem frisch gehackten Basilikum vermengen, abschmecken und servieren.

Mehr Rezepte für die Restküche und den bewussten Umgang mit Lebensmitteln finden Sie in „Weil wir Essen lieben“ von Daniel Anthes und Katharina Schulenburg, erschienen im oekom Verlag, 18 Euro.



Andreas Becker ist Küchenleiter am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier und ehrenamtlich Präsident des Verbandes der Köche Deutschlands.



FÜR DEN GUTEN
DURCHBLICK

Führend auf ihrem Gebiet und das weit über die Region Trier hinaus: Dr. Johannes Luttke (li.) und Dr. Uwe Peter Press, Chefarzte am Zentrum für Augenheilkunde.

Wir können beide Augen zudrücken, jemandem schöne Augen machen, Tomaten auf den Augen haben oder ein Dorn im Auge sein. Millionen hochsensibler Sinneszellen und Nervenbahnen lassen ein dreidimensionales Bild der Welt für uns entstehen. Umso mehr trifft es uns, wenn wir nicht mehr mit einem blauen Auge davonkommen. Bei rund fünf Prozent aller Augenerkrankungen, die sich pro Jahr ergeben, ist schnelle Hilfe gefragt. Eine Anlaufstelle ist das Zentrum für Augenheilkunde am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier.

Plötzlich sah ich auf dem rechten Auge ein Flimmern“, erinnert sich Arnold Becker an einen Sonnabend im August 2018. Er vergleicht es mit dem Flimmern der Luft an einem heißen Tag. „Und dann tauchten auch noch dunkle Fäden auf“, erzählt der 64-jährige Trierer. Diese Erscheinung hätte im Laufe des Abends zwar nachgelassen, aber am Sonntag sei sie wieder dagewesen. „Ich war beunruhigt“, so der Lehrer für Physiotherapie weiter.

Gleich am nächsten Morgen ging er in die Ambulanz des Zentrums für Augenheilkunde am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier und wurde schon am Mittag für die Operation vorbereitet. Keine 48 Stunden nach den ersten Symptomen wurde Becker operiert – wegen einer Netzhautablösung. Ein Notfall, denn die Netzhaut ist unverzichtbar für das Sehen: Auf ihr wird das einfallende Licht gebündelt, so entsteht das Bild, das über den Sehnerv zum Gehirn weitergeleitet wird. Wenn sich die Netzhaut von der Innenwand des Auges ablöst, sterben die lichtempfindlichen Sinneszellen ab, weil sie nicht mehr ausreichend versorgt werden. Unbehandelt führt die Netzhautablösung zur Erblindung.

Großes Einzugsgebiet

„Die Netzhaut muss schnellstmöglichst wieder angelegt werden, um bleibende Schäden zu vermeiden“, erklärt Dr. Johannes Luttke, Chefarzt am Zentrum für Augenheilkunde und verantwortlich für den Bereich Allgemeine Augenheilkunde. Er führte die Operation bei Arnold Becker durch, der von der besonderen Expertise des Brüderkrankenhauses profitierte. Es ist nämlich das einzige Zentrum für augenärztliche Notfälle für weite Teile von Eifel, Hunsrück und Luxemburg. „Wir versorgen Patienten in einem Umkreis von mehr als 100 Kilometern“, sagt Chefarzt Luttke auch stellvertretend für sein hoch qualifiziertes Team. Die Ambulanz ist daher rund um die Uhr besetzt. Das Zentrum verfügt zudem über moderne OP-Säle mit Lasertechnologien und Operationsmaschinen sowie hochauflösenden Mikroskopen. Hier werden fast alle Augenerkrankungen sowie jegliche Formen von Augenverletzungen versorgt.

In Deutschland erleiden jährlich rund 8.000 Menschen eine Netzhautablösung. Die meisten Patienten sind



Nach dem Eingriff am Glaskörper ist der Heilungsprozess inzwischen bei Arnold Becker abgeschlossen; Auto oder Fahrrad fahren – all das ist wieder ganz normal möglich.



älter als 50 Jahre – mit steigendem Lebensalter zieht sich der Glaskörper, eine gallertartige Substanz, die den Augapfel ausfüllt, vor der Netzhaut zurück. „Durch Zugkräfte entstehen kleine Risse, über die Wasser hinter die Netzhaut gelangen kann“, erklärt der Chefarzt. Und das führe dann zur Ablösung von der Innenwand des Auges. Im schlimmsten Fall ist auch die Makula, die Stelle des schärfsten Sehens, betroffen. „Dann ist eine vollständige Wiederherstellung des Sehvermögens durch eine entsprechende Operation nicht mehr ohne Weiteres möglich“, sagt der Chefarzt.

Risse schließen mit Kältetherapie

Bei Arnold Becker war die Makula glücklicherweise nicht betroffen. Während eines halbstündigen Eingriffes wurde er mit der Kryotherapie, der Kältetherapie, behandelt. Mit einem Kältestift werden bei Temperaturen von bis zu minus 90 Grad Celsius die Risse verödet und die Netzhaut in der Folge durch Vernarbungen stabilisiert. „Diese Vernarbungen kann man sich als Schweißnähte vorstellen. Sie sind wichtig für die Festigkeit und Nachhaltigkeit in der Netzhautanlage“, so Luttko. Operationsverfahren wie die La-

sertechnologie und Kryotherapie sind die gängigen Methoden.

Ohne Schnitte

Der Chirurg kann bei der OP auf kleinste Schnitte und Nähte verzichten, stattdessen führt er drei kleine Röhrchen mit einem Durchmesser von je 0,6 Millimeter ins Auge. Durch diese erfolgt der Druckausgleich, zusätzlich gelangen eine Lichtquelle und ein kleines Saugschneidegerät ins Innere des Auges. „Es handelt sich um einen minimalinvasiven Eingriff“, so Dr. Luttko. Wenn der Glaskörper entfernt ist, wird die Netzhaut über Absaugung der Flüssigkeit, die sich unter der Netzhaut befindet, wieder angelegt. Dann kommt in der Regel ein Laser zum Einsatz.

Der Patient ist bei der Operation häufig nur lokal betäubt und kann so jederzeit mit dem Chirurgen oder den Pflegern sprechen. „Verständlicherweise hatte ich große Angst vor diesem Eingriff, doch durch die lokale Betäubung konnte ich die Gespräche im OP mithören und das hat mich beruhigt“, erzählt Arnold Becker. Zwar hat das Sehvermögen auf dem rechten Auge leicht nachgelassen, doch – das Wichtigste – er kann wieder sehen. „Ich habe keine Beeinträchtigung. Ich kann Auto oder Fahrrad fahren und führe mein Leben ganz normal weiter“, ist er froh.

Lid anheben für mehr Sicht

Bereits zum zweiten Mal ist Elvi Klein im Zentrum für Augenheilkunde. Die 50-Jährige leidet an einer sogenannten Ptosis, das bedeutet, dass ihre beiden oberen Augenlider herabhängen. Was manchem als rein kosmetisches Problem erscheinen mag, kann tatsächlich die Sehfähigkeit und damit auch die Lebensqualität von Betroffenen erheblich einschränken. „Ich hoffe, dass ich nach

VIDEO

Sehen Sie Arnold Beckers und Elvi Kleins Geschichte auf www.bbtgruppe.de/leben

der OP endlich wieder besser sehen kann“, sagt sie.

Für den Eingriff hat sich Elvi Klein von Bonn auf den Weg nach Trier gemacht – ein recht kurzer Anfahrtsweg im Vergleich zu dem anderer Patienten. Die Mehrzahl kommt von weiter her: aus allen Teilen Deutschlands, aus anderen europäischen Ländern und sogar aus Asien. Das Zentrum für Augenheilkunde am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier hat sich im Bereich der lidplastisch-rekonstruktiven Chirurgie einen hervorragenden Ruf erarbeitet. Das Team um Chefarzt Dr. Uwe Peter Press hat sich in jahrelanger Arbeit und mithilfe von Fortbildungen stark spezialisiert.

Zwei Arten von Ptosis

Die Operation herabhängender Augenlider gehört zu den häufigsten durchgeführten Therapien am Zentrum für Augenheilkunde. Sehr vereinfacht lässt sich die Ptosis in angeboren und erworben unterscheiden, erklärt Dr. Press. „Bei der angeborenen Ptosis ist der Lidhebermuskel nicht richtig angelegt. Bei der erworbenen Ptosis ist die häufigste Ursache altersbedingt: Im Alter lockert sich die Muskulatur, der Muskel weicht langsam in die Augenhöhle zurück, und das Lid geht herunter.“

Eine angeborene Ptosis muss insbesondere dann behandelt werden, wenn die Gefahr besteht, dass das Sehvermögen beim Kind sich nicht adäquat ausbilden kann. Bei der erworbenen Ptosis hängt es von der Ausprägung ab, ob ein Eingriff notwendig wird. „Eine medizinische Indikation ist dann gegeben, wenn die Augenlider die Pupillen so bedecken, dass das Gesichtsfeld einen Ausfall von über 50 Prozent aufweist“, so der Chefarzt.

Auch bei Elvi Klein ist das Gesichtsfeld stark eingeschränkt. Besonders bei der Arbeit am Computer mache sich die erworbene Ptosis bemerkbar, erzählt

sie. „Ich ertappe mich dabei, dass ich völlig krumm und schief sitze. Mit dem Gesicht ganz nah am Bildschirm. Wenn acht Stunden vorbei sind, merke ich die große Anstrengung.“

Muskel an die richtige Stelle lagern

Wenn die Ptosis kein neurologisches Problem darstellt, wird sie operativ behandelt. Im Zentrum für Augenheilkunde in Trier wird die sogenannte Levatorresektion angewandt. „Dabei legen wir den großen Lidhebermuskel durch einen feinen Schnitt frei, lagern ihn vor und kürzen ihn eventuell, um den gewünschten Hebungseffekt zu erzielen“, erklärt Dr. Press. Danach folgt die Hautnaht, um das Lid wieder zu verschließen. Das Ziel der Behandlung ist, dass die Pupillen frei liegen und das Sehvermögen wiederhergestellt wird.

Elvi Klein wurde schon einmal vor zehn Jahren am Lid im Brüderkrankenhaus Trier operiert. Der erneute Eingriff ist notwendig, weil sich ihre Augenlider

in der Zwischenzeit wieder abgesenkt haben; eine nicht unnatürliche Reaktion des Körpers. „Ich war damals sehr zufrieden mit der Behandlung. Nicht nur unter dem medizinischen Aspekt, sondern auch dem emotionalen. Ich habe mich sehr wohl gefühlt und mich daher entschlossen, eine zweite Operation hier durchführen zu lassen“, erzählt sie und betritt entschlossen den OP-Saal. ■



Bei Elvi Klein hat sich innerhalb der letzten Jahre das Lid erneut gesenkt – keine Frage für sie, dass sie sich wieder im Augenzentrum Trier operieren lässt.

Sei ein Held!

Starke Frauen machen von sich reden: Greta Thunberg und Carola Rackete bestimmten dieses Jahr die Schlagzeilen. Die eine kämpft fürs Klima, die andere rettete Flüchtlinge aus dem Mittelmeer. Beide werden schon als die neuen Heldinnen bezeichnet. Sie setzen sich entschieden für Menschen oder eine Sache ein – wie auch Ordensgründer Peter Friedhofen, dessen 200. Geburtstag die BBT-Gruppe in diesem Jahr feiert. Was zu Heldentaten antreibt, beschreibt Judith Hens.



Illustration: Markus Grollik/toonpool.com

Die 16-jährige Schwedin Greta Tintin Eleonora Ernman Thunberg, blonde Zöpfe, die weit über die Brust reichen und irgendwie an Lisa, Inga und Britta aus Bullerbü erinnern, steht auf Bühnen und Plätzen dieser Welt, spricht vor Schülern, Politikern, Wissenschaftlern. Mit diesem weichen kindlichen Gesicht, dem zugleich jede Infantilität und Unbeschwertheit der schwedischen Kinderbuchhelden fehlt, sagt sie ernsthafte Sätze, zuweilen radikal offen und schonungslos, dann wieder kurz und bündig, sich selbst zurücknehmend. Ein angekündigter Vortrag kann so schon binnen Minuten zu Ende sein. Sie legt das Mikrofon wieder zurück und verstummt. Punkt. Es ist alles gesagt. Etwas mehr Show erwarten die Zuhörer dann zuweilen von der Lichtgestalt der Klimabewegung. Aber das ist nicht ihr Ding.

Galionsfigur Greta

Fast schon verloren wirkte sie, als sie im August 2018 ganz allein mit ihrem Plakat vor dem schwedischen Parlamentsgebäude in Stockholm stand. „Skolstrejk för Klimatet“ stand darauf in schwarzen Pinselstrichen. In der Folge geriet eine Bewegung wie eine Lawine ins Rollen, wurde größer und größer. Nur rund sieben Monate später taten es ihr weltweit mehr als 1,4 Millionen Schüler gleich. Die Fridays-for-Future-Bewegung ist längst in der Mitte der Gesellschaft angekommen: Den Schülern folgen ihre Eltern und Großeltern mit Transparenten für den Klimaschutz. Auch wenn sie das wahrscheinlich nie wollte, ist Greta Thunberg zumindest zur Repräsentantin der internationalen Klimaschutzbewegung geworden, wenn nicht zu ihrer Galionsfigur – ist sie auf der Protestwelle gar in den Heldenhimmel emporgestiegen?

Ja, sagt der Berliner Philosoph Arnd Pollmann und stellt die Schwedin in eine Reihe mit Sea-Watch-3-Kapitänin Carola Rackete und der US-Abgeordneten Alexandria Ocasio-Cortez. Die Helden von heute seien vornehmlich Heldinnen und gar nicht daran interessiert, als solche verehrt zu

werden. „Sie zeichnen sich weniger durch Körperkraft als durch moralische Überzeugungskraft aus“, beschrieb Pollmann in einem Interview im Deutschlandfunk. „Sie tun Dinge, die weit über das hinausgehen, was sogenannte normale Menschen tun und als ihre moralische Pflicht begreifen würden. Sie gehen teilweise ein großes persönliches Risiko ein, legen sich mit der Regierung und dem Gesetz an. Sie zeigen uns, uns ‚Normalos‘, was menschenmöglich ist, wofür wir selbst in aller Regel zu feige sind. Und ich glaube eben, das trifft auch auf Greta Thunberg oder Carola Rackete zu.“

Große Entschiedenheit

Weit über das Leben eines „Normalos“ wuchs auch Peter Friedhofen über sich selbst hinaus – auch wenn Mitte des 19. Jahrhunderts das Heldenbild ein anderes gewesen sein mag. Die zunehmenden sozialen Ungerechtigkeiten, Massenarmut und mangelnde Sorge für Notleidende trieben den jungen Mann an, am 21. Juni 1850 die Kongregation der Barmherzigen Brüder von Maria-Hilf zu gründen. Die Krankenpflege

nehmen, ob Geldsorgen, Zerwürfnisse mit Mitbrüdern oder der Obrigkeit – sein Weg war weder eben noch einfach.

Die Messlatte hängt hoch. Wie Peter Friedhofen, Greta Thunberg oder Carola Rackete alles für eine Sache zu geben, gelingt nicht jedem. Muss es auch nicht – sagt Philosoph Pollmann: „Man glaubt manchmal, dass eine Gesellschaft ‚Neuer Menschen‘ denkbar wäre, in der wir alle Heldinnen und Helden sind. Ich glaube, dass das eine Trümmerei ist, und dass Gesellschaften immer darauf angewiesen sein werden, dass es ein paar Menschen gibt, die tatsächlich zu Überalltäglichem bereit sind.“

Jeder kann etwas bewegen

Aber: Heldentaten gibt es auch im Alltäglichen. Die vielen kleinen Dinge, die das Leben so lebenswert machen – und die tatsächlich jeder vollbringen kann. Das lässt sich sogar einüben, ist sich Philip Zimbardo sicher. Er gilt als einer der prominentesten Sozialpsychologen weltweit, wurde 2013 von der Harvard University in die Liste der 30 einflussreichsten lebenden Psychologen gewählt. „Heroic

Imagination Project“, kurz HIP, heißt das Programm, das der emeritierte Stanford-Professor entwickelt hat. Das Ziel: Menschen auf Heldenaktionen zu trainieren.

Wirkt arg bemüht, dennoch: „Jeder hat die Möglichkeit, etwas zu bewegen. Aber: Man muss es auch tun“, ist Professor Zimbardo überzeugt. Und damit die Hürde vom moralischen Anspruch zum aktiven Handeln glückt, setzt HIP an. Um ein Held zu sein, brauche man nur die Bereitschaft, für andere zu agieren. „Jeder kann ein Held sein, wenn er die Einstellung verinnerlicht: Ich bin ein Held in Lauerstellung, und wenn die richtige Situation kommt, reagiere ich“, so Zimbardo. Dabei geht es für ihn auch um die vielen kleinen täglichen Taten, die schließlich unsere Beziehungen in all unseren sozialen

Bezügen ausmachen. „Wenn Sie alltägliche Helden untersuchen, stellen Sie fest: Oft sind es Menschen, denen Hilfe nicht fremd ist. Weil sie selbst einmal in Not waren, einen Angehörigen gepflegt haben oder sich in anderer Form für Mitmenschen einsetzen. Unsere Kursteilnehmer sollen deshalb jeden Tag anderen Gutes tun – auch, wenn es nur freundliche Worte sind.“

Ob sich mit einem Trainingsprogramm etwas erreichen lässt, das eigentlich aus dem Herzen kommt? Ja, es geht um die innere Haltung, die eigenen Bedürfnisse mal einen Moment außer Acht zu lassen, keine Kosten-Nutzen-Kalkulation aufzustellen, den Fokus vom Ich zum Du zu lenken. Und vor allem: aufmerksam und wach zu sein für die Not anderer oder unhaltbarer Zustände. Dann kann auch die eigene noch so kleine Heldentat für den anderen ganz groß sein. Der Antrieb kommt für manchen aus dem Glauben, Nächstenliebe ehrlich zu leben, oder weil man einfach ein mitfühlender Mensch ist. Ein Held in Lauerstellung – ein schönes Bild, das zu (Helden-)Taten anspornt.

„Jeden Tag anderen Gutes tun –
auch, wenn es nur
freundliche Worte sind.“

ganz im Zeichen der Nächstenliebe ist in den Ordensgelübden fest verankert. „Im Leben Peter Friedhofens begegnet uns eine große Entschiedenheit“, sagt Bruder Peter Berg, Generaloberer der Barmherzigen Brüder von Maria-Hilf, mit Blick auf den 200. Geburtstag Peter Friedhofens, dessen die BBT-Gruppe in diesem Jahr mit vielen unterschiedlichen Aktionen und Feierlichkeiten gedenkt. „Er weiß, was er will und was er nicht will. Seine Energie richtet sich klar auf seine Idee, sein neues Werk. Er will hauptsächlich die armen Kranken aufsuchen, sie trösten und ihnen helfen.“ Viele Hürden musste er dabei

Viele Heldengeschichten des Alltags versammelt die Online-Datenbank „Local heroes“ der Universität Passau: Sie stellt Menschen vor, die sich besonders für andere einsetzen. Reinklicken lohnt sich: uni-passau.de/local-heroes/

Judith Hens

ist Referentin im Zentralbereich Unternehmenskommunikation in der Zentrale der BBT-Gruppe und Chefin vom Dienst des „Leben!“-Magazins.





SPORTLICH

TEAMLEISTUNG Vom Team des Katholischen Klinikums Koblenz · Montabaur erreichten mehr als 300 Finisher das Ziel beim Münz Firmenlauf in Koblenz. Damit platzierte sich das KKM auf einem starken fünften Platz in der Kategorie „Größte Teams“. Vertreter aller Berufsgruppen hatten sich im Juni – völlig unabhängig vom Fitness-Zustand – gemeinsam auf die Laufstrecke begeben und dabei viel Spaß gehabt.



QUALIFIZIERUNG

ERFOLGREICH Oliver Armbrustmacher, Marcel Nikolaus und Manuel Eschweiler waren die ersten Absolventen einer neuen Qualifizierungsmaßnahme in den St. Josefs-Werkstätten Plaidt. Diese hatten sich mit verschiedenen Werkstätten der Umgebung zusammengeschlossen, um neue Fortbildungs- und Qualifizierungsmaßnahmen zu entwickeln, die den Klienten einen Zugang zum Arbeitsmarkt ermöglichen – in diesem Fall als geprüfte Logistik-Praktiker.



AUSGEZEICHNET

STARKE LEISTUNG Der Marienhof Koblenz und das Brüderhaus in Koblenz des Katholischen Klinikums Koblenz · Montabaur gehören laut einer Studie der FAZ zu den besten Krankenhäusern Deutschlands. „Im Ranking werden nur diejenigen Krankenhäuser ausgewiesen, die zu den Top 25 Prozent ihrer jeweiligen Größenklasse gehören“, schreibt die FAZ in ihrer Sonderbeilage.



SPATENSTICH

EINPARKEN Der erste Spatenstich ist geschafft: Am Brüderkrankenhaus in Montabaur hat der Bau des neuen Parkhauses mit 328 Parkplätzen begonnen. Das Katholische Klinikum Koblenz · Montabaur investiert rund 4,5 Millionen Euro aus Eigenmitteln in diese Baumaßnahme, die sich nahtlos einfügt in die starke Entwicklung des Brüderkrankenhauses.

Einstieg in die Pflege

Startschuss für die neue Ausbildung zur Krankenpflegehilfe am Bildungscampus Koblenz: An der Bildungseinrichtung des Katholischen Klinikums Koblenz · Montabaur können sich Interessierte ab sofort für die einjährige Ausbildung zum Krankenpflegehelfer bewerben. Die Ausbildung findet in Vollzeit statt und kann für die Absolventen der richtige Einstieg in den Pflegeberuf sein. „Mit der Ausbildung zum Krankenpflegehelfer erweitern wir das Angebot unserer Schule für Pflegeberufe um einen ganz wichtigen Baustein“, sagt Campusleiter Christoph Becker. „Durch die Mithilfe bei der Versorgung und der Pflege von Patienten unterstützen Krankenpflegehelfer die examinierten Pflegefachkräfte im Krankenhaus, in stationären Pflegeeinrichtungen und in der ambulanten Pflege.“ Sie übernehmen dabei unter anderem Aufgaben wie die Körperpflege oder das Anreichen von Nahrung, wenn Patienten dies nicht mehr selbst können. Zudem begleiten sie Patienten zu Behandlungen und Untersuchungen, messen Puls, Temperatur und Blutdruck. Auf Anweisung führen sie auch einfache pflegerische Tätigkeiten aus und unterstützen bei der Pflegedokumentation.

Mehr Informationen unter www.bildungscampus-koblenz.de



Ab sofort bietet der Bildungscampus Koblenz die einjährige Ausbildung zum Krankenpflegehelfer an, die examinierte Pflegekräfte in der Pflege unterstützen.



UNTERSTÜTZUNG Klienten des Gemeindepsychiatrischen Betreuungszentrums (GPBZ) Mayen unterstützen die Aktion „Herzkissen Rhein Mosel Lahn“. Im hauseigenen Kreativraum werden die Unikate, die nach einer Brustamputation durch ihre ergonomische Form Schmerzen lindern sollen, gefertigt. Kürzlich wurden die Herzkissen an die Onkologie des St. Elisabeth-Krankenhauses Mayen gespendet.

POLIOTAG AM KATHOLISCHEN KLINIKUM

Austausch für Betroffene

Das Katholische Klinikum Koblenz · Montabaur hat in Kooperation mit dem Landesverband Rheinland-Pfalz im Bundesverband Poliomyelitis e. V. zum 20. Poliotag in das Brüderhaus nach Koblenz eingeladen. Der Sprecher des Landesverbandes, Paul Neuhaus, lobte die Entwicklung der Poliostation im Brüderhaus in Koblenz, die sich in den letzten zehn Jahren zu einem europaweit beachteten Spezialzentrum entwickelt habe. Themen des Tages waren unter anderem die Versorgung von Poliopatanten in Nigeria und der heutige medizinische Stand der Behandlung.



Außergewöhnlicher Ausflug: Ehrenamtliche fahren mit den Senioren durch Park und Pellenz.



EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT

RADELN IN DER RIKSCHA

Die Freuden des Radfahrens sind für die Bewohner des Seniorenzentrums Maria vom Siege Plaidt wieder erlebbar geworden. Willi Elz, ehrenamtlicher Mitarbeiter im Seniorenzentrum, brachte die Initiative „Radeln ohne Alter“ ins Rollen: Täglich fahren Rikschas die Senioren durch den nahe gelegenen Park und die Pellenz. Vom Bistum Trier erhielt das Projekt den Ehrenamtspreis. Willi Elz erzählt, wie er auf diese Idee kam.

Herr Elz, als Geschäftsführer des Fördervereins Maria vom Siege Plaidt haben Sie das Projekt „Radeln ohne Alter“ ins Leben gerufen. Was gab Ihnen den Anstoß dazu?

Wir wollen den lebendigen Austausch zwischen den Bewohnern des Seniorenzentrums und den Menschen in der näheren Umgebung unterstützen und somit die Senioren in die Dorfgemeinschaft einbinden. So heißt es in einem unserer Flyer, und dieses Ziel sollte erfüllt werden. Ein ehemaliger Arbeitskollege gab mir den Hinweis auf einen Presseartikel im Berliner Tagesspiegel, in dem von einem Rikscha-Projekt die Rede war. Als ich vor Ort mehr darüber in Erfahrung bringen konnte, war mir sofort klar, dass dies die ideale Maßnahme ist.

Die Unterstützung durch Hauptamtliche war maßgebend für die Realisierung Ihres Projektes. Wie fielen die Reaktionen aus, als Sie erstmals von der Rikscha-Idee erzählten?

Die ersten Reaktionen waren skeptisch und ablehnend, nur vereinzelt fand die Idee Zustimmung. Als uns der Bonner Verein „Radeln ohne Alter“ eine Rikscha für zwei Tage auslieh, überzeugten Freude und Dank der ersten Passagiere die meisten Zweifler. Damit war der Weg geebnet für die großartige Unterstützung der hauptamtlich Mitarbeitenden. Heimleitung, Mitarbeitende in der Pflege, Hausmeister: Alle ziehen jetzt an einem Strang, damit das Projekt durchführbar ist und bleibt. Mittlerweile bekunden sogar benachbarte Seniorenzentren ihr Interesse. Man könnte für das Rikscha-Projekt buchstäblich ein eigenes Büro einrichten.

„Radeln ohne Alter“ zeigt, was Ehrenamt bewirken und in welche Richtungen es sich entwickeln kann. Was können Sie anderen Menschen, die sich ehrenamtlich betätigen, mit auf den Weg geben?

Sich ehrenamtlich zu betätigen, geschieht aus den verschiedensten Beweggründen. Wichtig ist, dass ich mich bei allen Tätigkeiten in einem inneren Gleichgewicht befinde. Ich muss davon überzeugt sein, dass meine Aktivitäten dem Wohle der Mitmenschen dienen, und ich muss für mich selbst einen Sinn in meinem Tun erkennen. Das Rikscha-Fahren zum Beispiel: Die Passagiere erreichen Orte und Plätze, die sie mit eigener Kraft nicht mehr aufsuchen können, zwischendurch ergeben sich oft nette Gespräche und der „Pilot“ kann sich ganz nebenbei sportlich betätigen. Ich kann nur dazu raten, angesichts der Kosten und des Arbeitsaufwands für ein größeres Projekt nicht den Mut zu verlieren. Man sollte einfach loslegen, kleinschrittig arbeiten und sich Sponsoren ins Boot holen.



Per Rikscha geht es auch schon mal zum Reiterhof Nettehammer.



Hausoberer Frank Mertes (li.), Christiane Krebs, Leitung Seniorendienste, und Holger Brandt (re.), Kaufmännischer Direktor, dankten Willi Elz für die außergewöhnliche Idee und Umsetzung.

Das KKM bietet alle Möglichkeiten der operativen und minimalinvasiven Versorgung in der Gefäßchirurgie.



GEFÄSSCHIRURGIE

MEDIZIN DER KURZEN WEGE

Das Katholische Klinikum Koblenz · Montabaur hat an allen drei Betriebsstätten eine Gefäßchirurgie in Kooperation mit dem Marienhaus Klinikum St. Elisabeth Neuwied etabliert. Sie ist an 365 Tagen im Jahr erreichbar.

Die Kooperation war Voraussetzung für eine Gefäßmedizin auf hohem Niveau, die so nur im Zusammenschluss der Expertise aller beteiligten Fachdisziplinen möglich wird. In enger Abstimmung zwischen Gefäßchirurgie und Interventioneller Radiologie wird eine individuelle, interdisziplinär abgestimmte Behandlungsstrategie für die gemeinsamen Patienten festgelegt, um somit bestmögliche Ergebnisse zu erzielen. Zu den operativen Leistungen gehören die Wiedereröffnung verstopfter Gefäße, künstliche Gefäßumgehungen beispielsweise in den Beinarterien, operative Eingriffe bei einer Verengung der Halsschlagadern, Ausschaltung eines Aneurysmas oder eine kathetergestützte Schlaganfalltherapie. Für diese Eingriffe stehen zwei moderne Hybrid-Operationssäle zur Verfügung.

Die ambulante Versorgung und postoperative Nachbetreuung sichert das Medizinische Versorgungszentrum (MVZ) Gefäßchirurgie am Marienhof. Patienten am Marienhof und am Bräuderhaus in Koblenz sowie am Bräuderkrankenhaus in Montabaur profitieren von der gemeinsamen medizinischen Expertise. Mit der Eröffnung einer Facharztpraxis Gefäßchirurgie innerhalb des MVZ optimierte das Klinikum die Versorgung nun weiter und schuf eine zusätzliche Anlaufstelle für Patienten.

Enge Zusammenarbeit

„In unserer Fachpraxis für Gefäßchirurgie werden Patienten zielgerichtet auf arterielle oder venöse Probleme des Gefäßsystems untersucht“, sagt der Sektionsleiter der Gefäßchirurgie Dr. Franz-Josef Theis. Zusammen mit Pri-



Dr. Franz-Josef Theis (li.), Sektionsleiter der Gefäßchirurgie, und Privatdozent Dr. Sascha Herber, Chefarzt der Klinik für Diagnostische und Interventionelle Radiologie/Nuklearmedizin, bauten zusammen die Gefäßchirurgie am KKM auf.

vatdozent Dr. Sascha Herber, Chefarzt der Klinik für Diagnostische und Interventionelle Radiologie/Nuklearmedizin, hat Dr. Theis die Gefäßchirurgie am KKM aufgebaut. „Je nach Befund wird die weitere Diagnostik und Therapie durch die neue Facharztpraxis in enger Abstimmung mit unseren Gefäßspezialisten am Katholischen Klinikum koordiniert“, sagt Dr. Herber. „Das KKM bietet seinen Patienten damit sämtliche Möglichkeiten der operativen und minimalinvasiven Versorgung durch die Mediziner der Gefäßchirurgie und der Interventionellen Radiologie.“

Doch mit welchen Beschwerden und Diagnosen sollten Patienten die Facharztpraxis Gefäßchirurgie am Marienhof aufsuchen? „Häufig leiden die Patienten an Durchblutungsstörungen in den Beinen, der sogenannten Schau-

fenster-Krankheit. Aber auch Patienten mit Durchblutungsstörungen der Halsschlagader oder krankhafter Aufweitung der Bauchschlagader oder der Becken- und Beingefäße, einem Aneurysma, finden bei uns kompetente Hilfe.“ Weitere Beschwerden können zum Beispiel Krampfaderleiden mit Schwellung der Beine sowie Thrombosen sein.

Praxis für Gefäßchirurgie MVZ am Marienhof Koblenz

Rudolf-Virchow-Str. 7-9
56073 Koblenz
Tel.: 0261 496-4185
mvz-gefaesschirurgie@kk-mvz.de
www.kk-mvz.de

Ihr Kontakt
Katholisches Klinikum Koblenz · Montabaur



FÜR DAS LEBEN BIS ZUM SCHLUSS

Andreas Gilles begleitet Menschen am Ende ihres Lebens. Als Pfleger in einem Team der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung (SAPV) im Raum Saarbrücken betreut er Patienten mit weit fortgeschrittenen unheilbaren Erkrankungen, die an starken Schmerzen, Übelkeit oder Unruhe leiden. Zusammen mit seinen Kollegen sorgt er dafür, dass sie in vertrauter Umgebung im Kreis ihrer Angehörigen sterben können.

Ein schmales, hübsches Reihenhäus in einer ruhigen Wohnstraße in Saarbrücken. Auf dem Fensterbrett blühen noch die Geranien, im Garten tragen alte Apfelbäume Früchte. Drinnen im Wohnzimmer zeigen bunte Aquarelle einen Birkenwald und mehrere Sonnenblumen. In dieser gemütlichen Atmosphäre beruhigt Andreas Gilles seine Patientin: „Am Samstag haben Sie mir nicht gefallen, aber jetzt sehen Sie schon viel besser aus.“ Die schlanke Frau in den Sechzigern erzählt, wie schlecht sie sich vor drei Tagen gefühlt habe, mit starken Schmerzen und einem überwältigenden Gefühl der Schwäche. Der 39-jährige Pfleger prüft die Schmerzpumpe: Er kann so sehen, wie viel Schmerzmittel die Patientin zusätzlich zu ihrer normalen Dosis genommen hat. Andreas Gilles wechselt die Kassette mit dem Medikament und stellt die Dosierung für die kommenden Tage ein.

Die Beschwerden sind Symptome einer schweren Krebserkrankung. Der Lungenkrebs, der erst vor wenigen Monaten entdeckt wurde, hat Metastasen bis in

die Hüfte gebildet – geheilt werden kann diese Erkrankung nicht, Andreas Gilles' Patientin wird in absehbarer Zeit sterben. Doch trotz dieser Schmerzen muss sie nicht auf die Intensivstation eines Krankenhauses. Sie kann die ihr verbleibende Zeit in ihrem Zuhause verbringen, zusammen mit ihrem Ehemann, der sich rührend um sie kümmert. Möglich macht das auch Andreas Gilles. Er arbeitet in einem SAPV-Team für das St. Jakobus Hospiz im Regionalverband Saarbrücken.

In vertrauter Umgebung

SAPV ist die Abkürzung für spezialisierte ambulante Palliativversorgung. Die Idee dahinter: Ein Team aus Ärzten, Pflegenden, Sozialarbeitern und Seelsorgern betreut Menschen mit einer weit fortgeschrittenen unheilbaren Erkrankung in ihrem Zuhause oder im Pflegeheim. Es sind Patienten, die einen besonders aufwändigen Versorgungsbedarf haben. „Wir können das Sterben nicht verhindern, aber wir können Leiden lindern“, beschreibt Andreas Gilles seine Aufgabe.



Für das Leben bis zuletzt, lautet der Leitsatz für Andreas Gilles und das Team des St. Jakobus Hospizes. Seit 25 Jahren betreue es Patienten im Saarland und sogar über die Landesgrenzen hinaus, erzählt Geschäftsführer Paul Herrlein (re.).



Seit 2010 betreut er unheilbar Erkrankte im mobilen ambulanten Dienst des St. Jakobus Hospizes. Davor arbeitete er vier Jahre lang in einem stationären Hospiz, in dem er die Weiterbildung als Fachkrankenschwester für Palliativ- und Hospizpflege machte. Die Hospizarbeit bedeutete für ihn eine große Umstellung, erzählt er. Als Krankenschwester auf einer Intensivstation stand das Retten von Leben mit allen erdenklichen Mitteln an oberster Stelle. „Jetzt geht es darum, dass der Mensch seinen Weg gehen kann, und zwar ohne Leiden

und mit möglichst viel Lebensqualität“, sagt er.

Schon zu Schulzeiten hatte Andreas Gilles ein Praktikum bei einem Physiotherapeuten gemacht. Danach war für ihn klar, dass er mit Menschen arbeiten möchte. Daher entschied er sich für die Ausbildung zum Krankenschwester, an die Hospizarbeit dachte er mit Anfang 20 nicht. Als er sich dann nach einigen Jahren im Krankenhaus nach Alternativen umschaute, wurde er auf die Palliativmedizin aufmerksam. Bereut hat Andreas Gilles den Wechsel nicht.

Enger Kontakt

Im Vergleich zu seiner früheren Tätigkeit schätzt er den engen persönlichen Kontakt. „Manche Patienten begleite ich über mehrere Monate“, erzählt er. Besonders eng sei die Beziehung dadurch, dass er die Patienten in ihrem Zuhause betreue: „Mein Selbstverständnis ist: Ich bin dort zu Gast.“ Er erfährt viel über ihr Leben und lernt ihre Vorlieben und Interessen kennen. Dabei kümmert er sich nicht nur um die Patienten, sondern ist auch Ansprechpartner für deren Familie.

„Es ist der Grundgedanke der Hospizarbeit, die Bedürfnisse von Schwerkranken und ihren Angehörigen wahrzunehmen: Was wollen sie? Was brauchen sie?“, sagt Paul Herrlein, Geschäftsführer des St. Jakobus Hospizes. Vor 25 Jahren gründeten vier katholische Träger – Barmherzige Brüder Trier gGmbH, Caritas Trägergesellschaft Saarbrücken mbH, Marienhaus Unternehmensgruppe Waldbreitbach und die Krankenpflegegenossenschaft der Schwestern vom Heiligen Geist GmbH Koblenz – die gemeinnützige Einrichtung in Saarbrücken. Inzwischen kümmern sich über 100 Mitarbeitende gemeinsam mit 200 Ehrenamtlichen um weit mehr als 1.000 Patienten jährlich, darunter auch Familien mit schwerkranken Kindern, im Saarland und sogar über die Landesgrenzen hinaus. „Menschen am Lebensende wollen nicht allein sein. Sie wünschen sich eine gute medizinische Versorgung und Unterstützung für ihre Angehörigen“, so der Geschäftsführer weiter. Ziel des St. Jakobus Hospizes sei es, den Menschen den Wunsch zu erfüllen, in ihrem vertrauten Umfeld die letzte Lebensphase zu verbringen. Herrlein erklärt: „Unser Leitsatz lautet: Für das Leben bis zuletzt.“

Endlich zu Hause

„Viele Patienten haben eine regelrechte Odyssee hinter sich, mit langen Krankenhausaufenthalten und belastenden Therapien. Jetzt sind sie froh, zu Hause

VIDEO

Sehen Sie mehr von der Arbeit des St. Jakobus Hospizes und dem Einsatz von Andreas Gilles unter www.bbtgruppe.de/leben

zu sein“, erzählt Andreas Gilles. Als Fachkrankenpfleger kümmert er sich in erster Linie um die Behandlung der Symptome. So überwacht er die Gabe von Schmerzmitteln und unterrichtet Patienten und Angehörige im Gebrauch von Schmerzpumpen. Oder er hilft bei Übelkeit und Appetitlosigkeit, beides häufige Symptome am Lebensende.

Die Ärzte im Team verantworten die Erstaufnahme von Patienten und entscheiden über die Therapie der Beschwerden. Sozialarbeiter unterstützen bei rechtlichen und finanziellen Angelegenheiten, Seelsorger stehen für Gespräche und für die spirituelle Auseinandersetzung mit dem Sterben bereit. Dabei arbeiten die Fachrichtungen eng zusammen, jeder Fall wird intensiv besprochen. Tatsächlich sind die Grenzen in der Praxis eher fließend. „Auch wir Pfleger sprechen viel mit Patienten und Angehörigen und versuchen, ihnen Ängste und Sorgen zu nehmen“, erzählt Gilles.

Jederzeit erreichbar

Und das kann auch am Wochenende oder in der Nacht sein. Das SAPV-Team hat eine Rufbereitschaft und ist rund um die Uhr erreichbar. „Für Patienten und Angehörige ist es beruhigend zu wissen, dass sie nicht allein sind und uns immer ansprechen können“, so Gilles. Er und sein Team werden gerufen, wenn sich Symptome verschlimmern, aber auch in Momenten, in denen sich Angehörige überfordert fühlen und nicht mehr weiterwissen. Wenn Patienten ohne Schmerzen im Kreis ihrer Angehörigen sterben, wird das Team dagegen eher nicht gerufen. Das sei ein intimer Moment für die Familien.

Der 39-Jährige hat eine offene und sympathische Art, leicht kommt er mit Menschen ins Gespräch. „Mir ist es wichtig, dass ich mit den Patienten auch mal lachen kann“, sagt er. Er hört zu und fragt nach den alltäglichen Dingen des Lebens. „Beispielsweise ist das Essen ein großes Thema: Viele haben keinen Appetit, was die Angehörigen häufig schwer aushalten

können. Essen Sie, worauf Sie Lust haben, ist dann mein Rat. Und wenn es mehrere Frühstückseier am Tag sind.“ Ein anderes Beispiel: Bei einem Patienten, der früher großer Weinliebhaber war, setzte Andreas Gilles bei der Mundpflege Wein ein. „Wir wollen die Krankheit in den Hintergrund rücken“, so der Pfleger.

Gespräche sind wichtig

Er beschreibt es als eine sehr erfüllende, aber auch fordernde Arbeit. „Es geht mir schon nahe, wenn Patienten, die ich über eine lange Zeit begleitet habe, sterben“, erzählt Andreas Gilles. Auch wenn er noch junge Menschen betreue, beschäftige ihn das. Doch das Team fange ihn auf, erzählt er: „Wir reden viel und tauschen uns aus. Das ist wichtig, denn Freunde können solche Situationen nicht immer nachvollziehen. Jede Begleitung ist ein Ausnahmezustand.“ Einen großen Trost verspürt Andreas Gilles, der schon viele Menschen am Lebensende begleitet hat, wenn der Mensch ohne Leiden seinen Weg gehen durfte. „Das macht meine Arbeit dann leichter.“ ■



Entschieden für Menschen
200 Jahre Peter Friedhofen

JUBILÄUMSJAHR 2019

2019 steht im Zeichen des 200. Geburtstags des Ordensgründers, des seligen Bruders Peter Friedhofen. Er setzte sich „Entschieden für Menschen“ ein, und das ist auch heute noch Leitidee für die Mitarbeitenden der BBT-Gruppe. „Leben!“ stellt in einer Reihe stellvertretend Mitarbeitende vor, die sich täglich mit ganzer Kraft für ihre Patienten engagieren.

Mehr Informationen zum Peter-Friedhofen-Jahr finden Sie unter www.jubilaumsjahr.bbtgruppe.de



Andreas Gilles und seine Teamkolleginnen und -kollegen bilden eines von fünf Teams der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung (SAPV) im Saarland.

Sehnsucht nach Licht

Wenn die Tage kürzer und kühler,
die Nächte länger und dunkler werden,
spüren wir
die geheimnisvolle Verwandlung
in der Natur, die uns umgibt.

Wir ziehen uns zurück
und suchen Wärme und Geborgenheit.
Die jüdische Dichterin Nelly Sachs
beschreibt unser Lebensgefühl:
„Alles beginnt mit der Sehnsucht.“

Der Schein von Kerzen im Advent
und in der Weihnachtszeit
lädt uns ein zu besinnlicher Freude
und lässt uns ahnen,
dass die Sehnsucht nach Licht
in unserem Herzen lebt
und unseren Weg begleitet.

Elke Deimel



Was ist Farbenblindheit?

Farbenblindheit ist eine Sehstörung, bei der das Auge nur Kontraste, aber keine Farben erkennen kann. Im Auge befinden sich zwei Arten von Sinneszellen: die „Zäpfchen“ für die Farbwahrnehmung und die „Stäbchen“ für hell und dunkel. Bei farbenblinden Menschen funktionieren die Zäpfchen nicht, sie sehen alles in Grautönen. „Farbfehlsichtigkeit“ wird oft mit Farbenblindheit verwechselt. Sie kommt häufiger vor, bei circa fünf Prozent der Menschen. Die Betroffenen können zum Beispiel Rot und Grün kaum oder gar nicht unterscheiden.

1. Ein Regenbogen zeigt alle Farben, die der Mensch sehen kann. Der oberste Streifen ist rot – und wie geht es dann weiter?

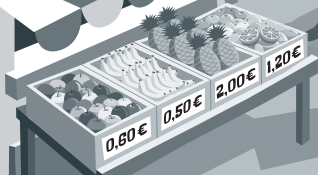
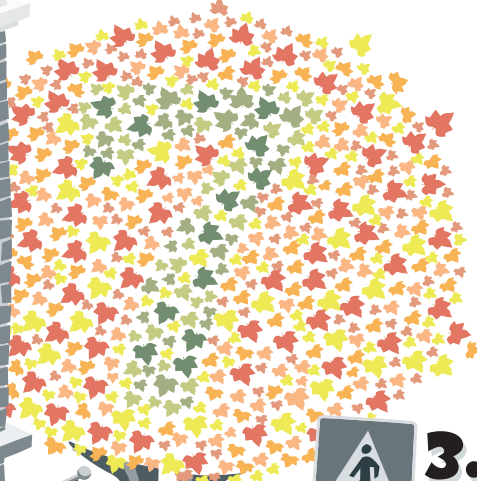
2. Die Blätter des Baums enthalten eine Farbtabelle, mit der man Farbfehlsichtigkeit prüfen kann. Kannst du die Zahl in den Blättern erkennen?

3. Dieses Verkehrsschild kennt ihr bestimmt alle. Welche Farbe hat es?

4. Charlie ist bekannt wie ein bunter Hund – allerdings sind die Farben nur aufgemalt. Was kommt heraus, wenn sich beide Farben bei Regen vermischen?

5. Du möchtest einen großen Obstsalat machen und kaufst drei gelbe Früchte, zwei Stück von dem Obst, dessen Name auch eine Farbe ist, und eine Frucht mit drei „A“. Wieviel musst du bezahlen?

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



Bürger eines Königreichs	fast, beinah	Kulturpflanze der Tropen	▼	Briefschreiber des Paulus	Flugzeughalle	▼	▼	engl. Frauenkurzname	gleichm. Grundrhythmus	Projekttil	▼	▼	Fremdwortteil: vor	▼	Palmilie	Wundmale Jesu	▼	
▶	▶	▶						eine Fleischware	▶					11				
lateinisch: Luft	▶			englischer Gasthof	▶			Romanfigur von Twain		Speisenbeigabe (franz.)	▶	15				segnen		
▶	14				Aktenmappe		18	groteskes Getue	▶				das Unsterbliche (Mz.)		int. Kfz-K. Grenada	▶	8	
griechischer Buchstabe		südamerikanisches Haustier		Gewand der Ordensleute	▶				6	Leiter des Kirchenchors			Abtei am Bodensee	▶				
Magie, Mirakel	▶							Tropenfrucht		kleine Schlafstelle	▶				ein US-Geheimdienst	▶	13	
▶		5		Professor im Ruhestand		be-	rühren	▶					12		Vorname v. Entertainer Dall			
Ader am Handgelenk	male-	risch		englische Schulstadt	▶			Vorort v. Lüttich (Belgien)	▶	7			seidiger Baumwollstoff		olivgrüner Papagei	▶		
italienischer Hartkäse	▶									Lappenzeit			Fakultätsvorsteher	▶			17	Schirmherrschaft
▶						Verbreitung des Glaubens		heiliges Buch des Islam	▶						geachtet		Binnen-gewässer	▶
süßer Branntwein			Schiffs-	etage		militä-	rischer Dienstgrad	▶		16			weißer Stirnfleck		Gestalt bei Wagner	▶		
franz. Maler, † 1926 (Claude)		Tren-	nungs-	strich				2		eh. deutsche Krimiserie		kleiner Wasserlauf	▶			witzige Film-	szene	
▶						Zeit-	alter		geistl. Berater, Priester	▶			1					
Malerfarbe		Rufname von Guevara, † 1967		italienischer Weinort	▶					Düsenflugzeug	▶				ehem. DDR-Partei (Abk.)	4		ein Mainzelmännchen
▶	3									Abk.: Landesliste	9	Abk.: Orts-	teil		reden	▶		
Ab-	scheu-	gefühl		je (latein.)	▶				kirchl. Bauwerk	▶							wegen, weil	10
▶					fort-	dauernd	▶								Verkaufs-	schlager	▶	

Teilnahmebedingungen: Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden. Die Gewinner werden ausgelost 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 GABAL Verlag GmbH.

Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Der Job ist ganz in Ordnung, familiär ist alles mehr oder weniger okay und ansonsten läuft das Leben eigentlich auch rund. Eigentlich. Kommen Ihnen diese Gedanken bekannt vor? Dann geht es Ihnen wie vielen anderen, die im Prinzip nicht unglücklich sind – aber auch nicht glücklich. In ihrem Buch „Ab heute singe ich unter der Dusche“ beschreibt Patricia Küll, wie Sie Leichtigkeit und Lebensfreude im Alltag zurückerobern.

„Leben!“ verlost unter allen richtigen Einsendungen drei Exemplare von Patricia Külls „Ab heute singe ich unter der Dusche“ mit dazugehörigem Mango-Duschgel.

Datenschutzerklärung: Bei Ihrer Kontaktaufnahme mit uns per E-Mail oder auf dem Postweg werden die von Ihnen mitgeteilten Daten von uns zum Zweck der Auslosung und schriftlichen Benachrichtigung der Gewinner gespeichert. Nach Beendigung des Gewinnspiels am 31.12.2019 werden Ihre Daten gelöscht. Bitte nehmen Sie Kenntnis von Ihren Rechten, die im Impressum genannt werden. Veranstalter des Gewinnspiels ist die Barmherzige Brüder Trier GmbH.



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 31. Dezember 2019. Viel Glück!

veranstaltungstipps

Abendvorlesungen

Experten des Katholischen Klinikums Koblenz · Montabaur werden in bewährter Weise interessante Themen aus ihren Fachgebieten für alle Interessierten vortragen und in einer Diskussionsrunde Rede und Antwort stehen.

16. Oktober 2019

Leistenbruch, Narbenbruch, Zwerchfellbruch, Parastomale Hernie – Alarmsymptome und maßgeschneiderte operative Versorgung

Dr. Michael Düsseldorf,
Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie

20. November 2019

Der erste epileptische Anfall – Was nun?

Prof. Dr. Johannes C. Wöhrle,
Chefarzt der Klinik für Neurologie/
Stroke Unit

19 Uhr

Marienhof Koblenz, Cafeteria

Sonntagslektüre

13. Oktober 2019

„Echo der Kirschblüten“

Autor Marcus S. Theis liest aus seinem Roman „Echo der Kirschblüten“: Der neunzehnjährige Amanaki ist zum ersten Mal in seinem Leben unvernünftig. Er schnappt sich seinen Rucksack, verlässt sein behütetes Elternhaus auf Tahiti und macht sich mit dem Katamaran seines Vaters auf den Weg nach Neuseeland.

27. Oktober 2019

„Am Ende lacht nur der Tod“

Autor Markus Theisen liest aus seinem Roman „Am Ende lacht nur der Tod“: Oberkommissarin Stefanie Franck-Pauly ermittelt bei einem Selbstmordversuch eines Teenagers. Bei ihren Nachforschungen treten mehr und mehr Parallelen zu den furchtbaren Geschehnissen ans Tageslicht, die sich vor 30 Jahren in der Gegend ereigneten.

15.30 Uhr

Schlösschen der Barmherzigen Brüder Saffig, Aumerich 4

CI-Café

Unser CI-Café ist eine offene Runde für alle, die Lust und Interesse haben, sich rund um das Thema „Cochlear Implant“ auszutauschen, Kontakte zu knüpfen und sich zu informieren.

23. Oktober 2019

Erfahrungen beim Prozessorwechsel: Was passiert eigentlich bei der Erneuerung der Technik?

13. November 2019

Hilfen für Hörgeschädigte im öffentlichen Leben

11. Dezember 2019

CI und Beruf: Möglichkeiten, Hindernisse und Tipps

15 bis 16 Uhr, Marienhof Koblenz, Cochlear-Implant-Centrum (CIC), Konferenzraum St. Augustinus
Anmeldung: Tel.: 0261 496-4977 oder
a.boos@kk-km.de

Gerne auch persönlich im Cochlear-Implant-Centrum (CIC) am Marienhof Koblenz

Ausstellungen

Bis 20. Oktober 2019

Becher, Bronzen, Urnengräber – Die Bronzezeit in der Pellenz

Die Ausstellung beleuchtet anhand originaler Fundstücke die Bronzezeit in der Pellenz.

ab 25. Oktober 2019

Allein gelassen? – Eine Frage nach der Einzigartigkeit im Universum

Die Fotoausstellung von Prof. Dr. Uli Klein, Universität Bonn, zeigt Astrobilder, aufgenommen an seiner Sternwarte in der Eifel.

Ab 1. Dezember 2019

„Eilige Familie – Heilige Familie?“ und Krippenausstellung im Schlosspark

Eine vielseitige Ausstellung, bei der Künstler der Region ein Barockgemälde der Heiligen Familie neu interpretieren. Gleichzeitig findet die beliebte Krippenausstellung im Schlosspark statt.

Donnerstag bis Sonntag 14 bis 18 Uhr

Schlösschen der Barmherzigen Brüder Saffig, Aumerich 4

19. Oktober 2019

Tag der offenen Tür

Das Team der geburtshilflichen Abteilung unter Leitung von Dr. Jan Dünnebacke lädt zu einem Tag der offenen Tür in den Marienhof ein. Es gibt ausführliche Informationen rund um die Geburt im Marienhof und die Besuchsmöglichkeit des Kreißsaales und der Mutter-Kind-Station. Zusätzlich findet ein Kleiderbasar im Eingangsbereich des Marienhofs statt.

10 bis 16 Uhr

Marienhof Koblenz

20. Oktober 2019

10. Saffiger Kartoffelfest

Ein Tag mit vielen Spezialitäten rund um die Kartoffel.

12 bis 18 Uhr

Auf dem Gelände der Barmherzigen Brüder Saffig

16. November 2019

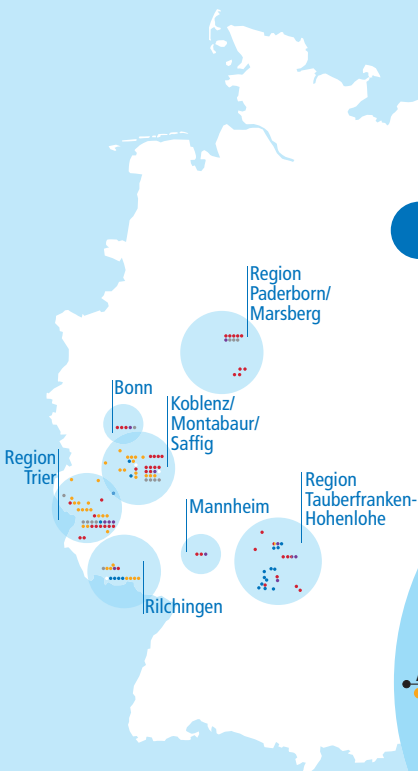
2. Saffiger Sternennacht

Prof. Dr. Uli Klein hält den Vortrag „Sind wir allein im Universum? Der Mensch als Alien?“ und geht anschließend in einen Dialog mit Moralthologe Heribert Niederschlag. Bei freiem Himmel wird ein Blick in die Sterne via Teleskop gewagt.

17 Uhr

Schlösschen der Barmherzigen Brüder Saffig, Aumerich 4

Die BBT-Gruppe ist mit mehr als 80 Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens, über 14.000 Mitarbeitenden und ca. 900 Auszubildenden einer der großen christlichen Träger von Krankenhäusern und Sozial-einrichtungen in Deutschland.



KOBLENZ/MONTABAUR/SAFFIG



KRANKENHÄUSER
Katholisches Klinikum
Koblenz · Montabaur
Brüderhaus Koblenz
Tel.: 0261 496-0
www.kk-km.de

Katholisches Klinikum
Koblenz · Montabaur
Marienhof Koblenz
Tel.: 0261 496-0
www.kk-km.de

Katholisches Klinikum
Koblenz · Montabaur
Brüderkrankenhaus Montabaur
Tel.: 02602 122-0
www.kk-km.de

Fachklinik für Psychiatrie
und Psychotherapie
Tel.: 02625 31-500
www.bb-saffig.de

SENIERENDIENSTE
Seniorenzentrum
St. Josef Münstermaifeld
Tel.: 02605 9806-0
www.bb-saffig.de

Seniorenzentrum
Maria vom Siege Plaidt
Tel.: 02632 3090-0
www.bb-saffig.de

Ambulanter Pflegedienst
der Barmherzigen Brüder Saffig
Tel.: 02625 31-929
www.bb-saffig.de

PSYCHIATRISCHE DIENSTE
Barmherzige Brüder Saffig
Tel.: 02625 31-0
www.bb-saffig.de

GPBZ Mayen
Tel.: 02651 70340
www.bb-saffig.de

GPBZ Adenau
Tel.: 02691 9397550
www.bb-saffig.de

GPA Koblenz-Andernach
Tel.: 02625 31-930
www.bb-saffig.de

GPD Untermosel (Sitz in Dieblich)
Tel.: 02607 961-9480
www.bb-saffig.de

St. Josefs-Werkstätten Plaidt
Tel.: 02632 952-0
www.bb-saffig.de

Berufliche Integrationsdienste Andernach
Tel.: 02632 491053
www.berufliche-integrationsdienste.de

Berufliche Integrationsdienste Mayen
Tel.: 02651 904124
www.berufliche-integrationsdienste.de

Berufliche Integrationsdienste
Bad Neuenahr-Ahrweiler
Tel.: 02641 205225-27
www.berufliche-integrationsdienste.de

Berufliche Integrationsdienste Bendorf
Tel.: 02622 88546-22
www.berufliche-integrationsdienste.de

IVITA Rheinland-Pfalz und Saarland
Tel.: 0261 702020-0
www.ivita-ggmbh.de

IPS Integrationsbetrieb Post-
und Scanservice Andernach
Tel.: 02632 95836-0
www.ips-andernach.de

MEDIZINISCHE VERSORGUNGSZENTREN
MVZ am Brüderkrankenhaus Montabaur
Tel.: 02602 1220
www.kk-mvz.de

MVZ am Brüderhaus Koblenz
Tel.: 0261 17035
www.kk-mvz.de

MVZ am Marienhof Koblenz
Tel.: 0261 496-3979
www.kk-mvz.de

THERAPIEZENTREN
Therapiezentrum am
Brüderkrankenhaus Montabaur
Tel.: 02602 122-730
www.kkm-thz.de

Therapiezentrum am Brüderhaus Koblenz
Tel.: 0261 496-6208
www.kkm-thz.de

Therapiezentrum am Marienhof Koblenz
Tel.: 0261 496-3720
www.kkm-thz.de

**Bildungscampus am Katholischen
Klinikum Koblenz · Montabaur**
Tel.: 0261 20166-10
www.bildungscampus-koblenz.de

SERVICEDIENSTE
Sanitätshaus der
Barmherzigen Brüder Koblenz
Tel.: 0261 496-6421
www.bk-sanitaetshaus.de

BBT Dienstleistungsgesellschaft
Tel.: 0261 496-6000
www.bbtgruppe.de

BBT Handelsgesellschaft
Tel.: 0261 496-6000
www.bbtgruppe.de

Gesellschaft für Krankenhaus-
dienstleistungen Koblenz · Montabaur
Tel.: 0261 496-6208

Zentrale der BBT-Gruppe
Tel.: 0261 496-6000
www.bbtgruppe.de

vorschau



Neu im Januar 2020

impresum

Herausgeber: Barmherzige Brüder Trier gGmbH
Zentrale der BBT-Gruppe, Kardinal-Krementsz-Str. 1-5
56073 Koblenz, Tel.: 0261 496-6000, www.bbtgruppe.de,
info@bbtgruppe.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, Matthias Warmuth,
Werner Hemmes, Andreas Latz

Chefredaktion: Martin Fuchs (verantwortl.)

Chefin vom Dienst: Judith Hens

Redaktion: Claudia Blecher, Anne Britten, Christine Daichendt,
Ute Emig-Lange, Julia Gröber-Knapp, 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 Koblenz,
Mayen-Koblenz, Ahrweiler und den Westerwald:**

Christine Daichendt, Pascal Nachtsheim (verantwortl.)

Redaktionsanschrift: Kardinal-Krementsz-Str. 1-5, 56073 Koblenz
Tel.: 0261 496-6464, Fax: 0261 496-6470, leben@bbtgruppe.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@bbtgruppe.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.

ISSN 2195-4658

Datenschutzerklärung:

Bei Ihrer Kontaktaufnahme mit uns, der Barmherzigen Brüder
Trier gGmbH, werden die von Ihnen mitgeteilten Daten von uns
gespeichert, um Ihre Fragen zu beantworten oder Ihr Anliegen
zu bearbeiten. Ihre in diesem Zusammenhang anfallenden Daten
löschen wir, nachdem die Speicherung nicht mehr erforderlich ist,
oder schränken die Verarbeitung ein, falls gesetzliche Aufbewah-
rungspflichten bestehen.

Falls wir für einzelne Funktionen unseres Angebots auf beauf-
tragte Dienstleister zurückgreifen oder Ihre Daten für werbliche
Zwecke nutzen möchten, werden wir Sie über die jeweiligen
Vorgänge informieren.

Sie haben gegenüber uns hinsichtlich der Sie betreffenden per-
sonenbezogenen Daten das Recht auf Auskunft, auf Berichtigung
oder Löschung, auf Einschränkung der Verarbeitung, auf Wider-
spruch gegen die Verarbeitung und auf Datenübertragbarkeit. Sie
haben im Falle datenschutzrechtlicher Verstöße ein Beschwerde-
recht bei der zuständigen Aufsichtsbehörde:

Gemeinsamer Ordensdatenschutzbeauftragter der DOK Nord
Dieter Fuchs, Postanschrift: Wittelsbacherring 9, 53115 Bonn
Tel.: 0171 4215965 (dienstags von 14 bis 17 Uhr)
fuchs@orden.de





Katholisches Klinikum
Koblenz · Montabaur

THERAPIEZENTRUM AM KATHOLISCHEN KLINIKUM KOBLENZ · MONTABAUR



MODERNE MEDIZIN

*Von Mensch
zu Mensch*

Praxis für Physiotherapie:

- Physiotherapie
- Physikalische Therapien
- Manuelle Lymphdrainagen
- Manuelle Therapie/Bobath

Praxis für Ergotherapie:

- Sensomotorisch – funktionell
- Psychisch – funktionell

Rehabilitation:

- Ambulante orthopädische Rehabilitation
- Erweiterte ambulante Physiotherapie (EAP)
- IRENA Nachsorge
- Rehasport

www.kkm-thz.de

Therapiezentrum am Katholischen
Klinikum Koblenz · Montabaur gGmbH
Kardinal-Krementsz-Straße 1-5, 56073 Koblenz
Tel.: 0261 496-6208