

Frühjahr 2022

Leben!

AUS
IHRER
REGION

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

HALLO WELT!

Geburtshilfe und Gynäkologie
im Diako Mannheim

Pneumologie
**DIE LUNGEN-
PROFIS**

Nachhaltig
**UMWELT IST
IHR HOBBY**



12

Die Lungen-Profis

Erkrankungen der Lunge und der Atemwege gehören zu den häufigsten Erkrankungen überhaupt. Die Ärztinnen und Ärzte der Pneumologie des Theresienkrankenhauses Mannheim, der größten Abteilung im Haus, setzen daher auf einen breiten Mix aus unterschiedlichen Diagnoseverfahren und Therapieansätzen.



Hallo Welt!

Die Geburt des eigenen Kindes ist für alle Eltern ein unvergesslicher Moment und gleichzeitig eine Ausnahme-situation. Hebammen, Ärztinnen und Ärzte betreuen im Diako Mannheim Mutter und Vater in einer familiären Atmosphäre bei einer sicheren und möglichst sanften Geburt. Und dabei ist es ganz egal, ob das Baby natürlich oder per Kaiserschnitt das Licht der Welt erblickt.

GEBURTSHILFE



10

Vegan, aber gesund!

Beim Blick in das vegane Supermarktregal kann man schnell den Eindruck gewinnen, dass sich Veganer vor allem von Sojaschnitzeln und Lupinennuggets ernähren. Weit gefehlt: Wer auf seine Nährstoffversorgung achtet, lebt auch als Veganer gesund.

VEGAN



Foto: istockphoto





Wenn das Herz nicht mehr dicht ist

Die kardiologische Abteilung des Theresienkrankenhauses Mannheim wurde von der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie als „Mitralklappenzentrum“ zertifiziert. Als eines von nur zwei zertifizierten Zentren in der Metropolregion hat sich das Team auf die Behandlung der zweithäufigsten Herzklappenerkrankung im Erwachsenenalter spezialisiert.



Dr. Jonas Pavelka
Hausoberer im
Theresienkrankenhaus,
der St. Hedwig-Klinik
und dem Diako Mannheim

INHALT

geburtshilfe

- 4 Hallo Welt!
- 9 Mit Expertise und Feingefühl

gesund&fit

- 10 Vegan, aber gesund!

pneumologie

- 12 Die Lungen-Profis

fachabteilungen

- 16 Wir sind für Sie da!

kurz&knapp

- 18 Nachrichten aus der Region

nachhaltig

- 20 Umwelt ist ihr Hobby

kardiologie

- 22 Wenn das Herz nicht mehr dicht ist

teilhabe

- 24 Eine neue Chance

- 28 Kinderseite
- 29 Kreuzworträtsel
- 30 **zumschluss**
- 31 Impressum



Bei Fragen rund um Ihre Gesundheit helfe ich Ihnen gerne weiter.
Schreiben Sie mir unter:
j.pavelka@theresienkrankenhaus.de

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Sie halten die letzte gedruckte Ausgabe unseres Kundenmagazins „Leben!“ in den Händen. Aber keine Sorge, das „Leben!“ wird weitergehen. Wie viele Magazine werden wir unseren Auftritt in die digitale Welt verlagern. Mit den gleichen spannenden Themen, außergewöhnlichen Geschichten und unterhaltsamen Beiträgen. Der zukünftige Webauftritt von „Leben!“ erlaubt es uns, auch kurzfristig noch ergänzende Informationen zu liefern und stärker mit Ihnen in den Dialog zu treten, zum Beispiel durch die Kommentarfunktion. Einen ersten Einblick bekommen Sie durch unser Web-special, das den Beitrag „Hallo Welt!“ mit vielen Detailinformationen und beeindruckenden Fotos ergänzt: In unserer Geburtshilfe durften wir dieses Mal hautnah bei einer Kaiserschnitt-Geburt dabei sein und eine kleine neue Erdenbürgerin begrüßen.

In unserer Pneumologischen Abteilung haben wir unseren „Lungen-Profis“ einen Tag lang über die Schultern geschaut. Das Team um Professor Dr. Marita Orth nimmt uns mit bei der abwechslungsreichen Arbeit in der Lungenheilkunde. So durften wir eine Bronchoskopie begleiten und einen Blick ins haus-eigene Schlaflabor werfen.

Und zu guter Letzt stellen uns die Kollegen aus der kardiologischen Abteilung das Mitralklappenzentrum vor. Es wurde von der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie als zertifiziertes Zentrum in der Metropolregion ausgezeichnet.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser abwechslungsreichen Ausgabe!

Dr. Jonas Pavelka

HALLO WELT!

Die Geburt des eigenen Kindes ist für alle Eltern ein unvergesslicher Moment und gleichzeitig eine Ausnahmesituation. Hebammen, Ärztinnen und Ärzte betreuen im Diako Mannheim Mutter und Vater in einer familiären Atmosphäre bei einer sicheren und möglichst sanften Geburt. Und dabei ist es ganz egal, ob das Baby natürlich oder per Kaiserschnitt das Licht der Welt erblickt.

Donnerstagsmorgen, 8.27 Uhr: Ein kleiner Mensch erblickt das Licht der Welt. Keine fünf Minuten ist es her, dass die Oberärztin den ersten Schnitt gesetzt hat. Jetzt reicht sie das Baby, dessen Haut bläulich schimmert und das aufgeregt quengelt, der Hebamme. „Ein Mädchen“, sagt diese laut und tupft die Kleine behutsam ab. Wenige Sekunden später schon liegt es auf der Brust der Mutter. Während die Ärztin den Schnitt zunäht – gut verdeckt von einem blauen OP-Tuch –, haben Mutter und Vater, der neben ihr am Kopfe sitzt, nur Augen für ihre Kleine. Endlich ist sie bei ihnen. Von dem, was um sie herum passiert – seien es die beschäftigten Ärztinnen und OP-Pfleger oder die piepsenden Geräte –, bekommen sie nichts mit. Die Hebamme

steht neben ihnen, achtet darauf, dass es Mutter und Kind gut geht, und gibt ihnen leise Ratschläge. Schnell beruhigt sich das Baby.

„Auch bei einem Kaiserschnitt machen wir ein sogenanntes Bonding. Das Neugeborene schlüpft direkt bei der Mutter auf die Haut und bleibt da bis zum OP-Ende, damit die Eltern das Baby kennenlernen und sich mit ihm verbinden können“, sagt Anna Huber, Dienstbeleghebamme am Diako. Das habe viele Vorteile, erzählt sie. Unter anderem werde das Baby so gewärmt, es könne seinen Temperaturhaushalt stabilisieren und seine Atmung an die der Mutter anpassen. „Und von diesen ganzen medizinischen Aspekten abgesehen fühlt sich das Baby sicher und das Urvertrauen zu den Eltern wird gestärkt“, so die Hebamme weiter.





Direkt nach der Geburt wird das Neugeborene der Mutter auf die Brust gelegt, egal ob nach der natürlichen Geburt oder einem Kaiserschnitt.

geburtshilfe



19 Hebammen arbeiten im Diako Mannheim.



Eine gute Vorbereitung kann dabei helfen, die Geburt etwas zu erleichtern, weiß Hebamme Anna Huber.

Ein schönes Geburtserlebnis im sicheren Rahmen

Das Bonding – egal, ob bei einer spontanen Geburt oder bei einem geplanten Kaiserschnitt – ist ein gutes Beispiel, was die Geburtshilfe am Diako in Mannheim ausmacht. In der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe ist den Hebammen, Ärzten und Ärztinnen sowie den Pflegenden eine persönliche Betreuung, die sich an den Bedürfnissen der Familie orientiert, sehr wichtig. Dabei steht eine natürliche und möglichst sanfte Geburt im Vordergrund. „Wir wollen den werdenden Müttern helfen, dass sie in einem sicheren Rahmen ein schönes Geburtserlebnis haben. Das ist ein besonderes, ein einschneidendes Erlebnis für die Familien und dem müssen wir gerecht werden“, erklärt Chefarzt Dr. Alexander Ast mit Nachdruck. „Unser Ziel ist es, dass Mutter, Kind und Familie wohlauf, aber auch zufrieden sind. Wohlauf allein reicht nicht mehr.“

Im Diako in Mannheim kommen jährlich knapp 1.500 Babys zu Welt, mit

steigender Tendenz. Damit gehört die Geburtshilfeklinik zu den größeren in der Region. Rund zwei Drittel der Kinder erblicken auf natürlichem Wege, als Spontangeburt, das Licht der Welt, ein Drittel werden per Kaiserschnitt zur Welt gebracht, was auch deutschlandweit der Durchschnitt ist. Mütter können ab der 36. Schwangerschaftswoche im Diako entbinden. „Wir haben hier eine Geburtshilfe etabliert, die sich auf Mütter spezialisiert hat, die ein reifes, in der Regel gesundes Kind erwarten“, erläutert der Chefarzt.

Die Anmeldezahlen steigen, daher ist ein weiterer Kreißaal vor wenigen Monaten neu eingerichtet worden. Nun verfügt das Diako über insgesamt vier Geburtsräume, die alle liebevoll und unterschiedlich gestaltet sind. „Jeder Kreißaal besitzt sein eigenes Gebärbett, ein WC, reichlich Platz, um die Bewegung unter der Geburt zu fördern, sämtliche Utensilien wie Kissen, Decken, Seile oder Gebärhocker. So können die Frauen ihre perfekte Haltung finden“, erzählt die Hebamme Anna Huber.

Enge Betreuung durch Hebammen

Neben der Ausstattung ist vielen Familien eine individuelle Betreuung sehr wichtig. Damit die Hebammen genügend Zeit und Energie für eine intensive Begleitung während der Geburt haben, haben sie sich in einem sogenannten Beleghebammensystem organisiert. Sie arbeiten jeweils zu zweit in einer Schicht, bei Bedarf kann eine weitere dazugerufen werden. Das bedeutet, dass eine Hebamme maximal zwei Schwangere gleichzeitig betreut, wobei sich diese häufig in unterschiedlichen Phasen der Geburt befinden.

In anderen Krankenhäusern sieht dieses Verhältnis sehr viel schlechter aus, dort kann es passieren, dass eine Hebamme bis zu fünf Geburten gleichzeitig betreuen muss. Grund dafür: In vielen Regionen Deutschlands fehlen Hebammen und Geburtskliniken finden nicht genügend Personal.

Ein weiterer Vorteil des Beleghebammensystems: Die Hebammen arbeiten in einem 12-Stunden-System. Dadurch



WEBSPECIAL

Lernen Sie Jennifer Kellermayer, Chefarzt Dr. Alexander Ast und Hebamme Anna Huber kennen.

komme es zu weniger Personalwechsel und die Frauen müssten sich nicht oder zumindest seltener auf eine neue Hebamme einstellen, so Anna Huber. „Wir haben einfach mehr Zeit. Wir können die Familien intensiver betreuen und besser auf ihre Wünsche eingehen“, sagt sie und ergänzt: „Und das ist nicht nur gut für die Eltern, sondern auch für uns. Somit macht uns der Job deutlich mehr Spaß.“

Eingespieltes Team mit viel Erfahrung

Mit „uns“ meint sie die insgesamt 19 Hebammen. Viele ihrer Kolleginnen arbeiten schon lange in dem Beruf und am Diako. Auch Anna Huber, die 2012 ihre Ausbildung beendet hat, ist bereits seit mehr als sieben Jahren in der Geburtsklinik und hat schon mehrere hundert Geburten begleitet. Bei vielen Kolleginnen sind es noch deutlich mehr. „Von diesen Erfahrungen profitieren wir gegenseitig. Wir kennen uns sehr lange. Das ist eine tolle Basis für die Arbeit in der Geburtshilfe“, erzählt sie.

Während die Hebammen die Schwangeren intensiv betreuen, ist die Rolle der Ärztinnen und Ärzte eine andere. „Wir sind angetreten, um die natürliche Geburt im Vordergrund zu

haben. Mit Hightechmedizin im Hintergrund, wenn es nötig ist“, erklärt Chefarzt Dr. Alexander Ast, der vorher in einem anthroposophisch geprägten Krankenhaus in Herdecke in Nordrhein-Westfalen gearbeitet und von dort viele Ideen mit nach Mannheim gebracht hat.

Hightechmedizin wird in der Diagnostik, beim Kaiserschnitt und generell immer dann gebraucht, wenn Komplikationen auftreten. „Das Kernstück der Diagnostik ist die Ultraschalluntersuchung. In diesem Bereich haben wir uns stark und gut aufgestellt“, sagt der Chefarzt. Die Geburtsklinik verfügt über vier Geräte, die zu den führenden Ultraschallgeräten auf dem Markt gehören, und über entsprechende Software, um eine hohe Qualität und Reproduzierbarkeit zu garantieren.

Ultraschalluntersuchungen und Geburtsplanung

Mithilfe dieser Geräte führen Ärztinnen und Ärzte ab der 20. Schwangerschaftswoche den vorgeschriebenen Organ-Ultraschall durch. „Hier schauen wir uns detailliert mit einer hohen Kompetenz die Organe des Kindes an und ma-



LASSEN SIE SICH IMPFFEN!

„Die Corona-Schutzimpfung ist ein verlässlicher und sicherer Schutz für die Mutter und das Ungeborene. Es bestehen keine Hinweise auf schwere schwangerschaftsbezogene Nebenwirkungen. Fehlbildungen beim Feten oder Fehl- und Frühgeburten konnten ebenfalls nicht durch die Impfung vermehrt beobachtet werden. Allerdings nehmen die genannten Risiken zu, sofern es zu einer schweren COVID-19-Infektion in der Schwangerschaft kommt. Deshalb: Ärmel hoch und impfen lassen!“

Dr. Alexander Ast

Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe am Diako Mannheim



Nach der Geburt können sich die Mütter auf der Wochenbettstation erholen und ihr Baby ausgiebig kennenlernen.

chen uns ein Bild davon, ob das Kind gesund ist“, so Dr. Ast. Manchmal gebe es Verdachtsdiagnosen von niedergelassenen Kolleginnen und Kollegen, die die werdenden Mütter mit gezieltem Auftrag ans Diako überwiesen. Aber meistens können die Ärzte im Diako im Ultraschall den Verdacht entkräften. „In der Regel sehen wir hier gesunde Kinder“, ergänzt der Mediziner.

Ab der 30. Schwangerschaftswoche können sich werdende Mütter telefonisch zur Geburtsplanung anmelden, die Sprechstunde findet dann in der 35. oder 36. Schwangerschaftswoche statt. Auch dann machen die Ärztinnen und Ärzte noch mal eine Ultraschalluntersuchung und überprüfen den Mutterpass. „Wir kontrollieren, ob eventuell

geburtshilfe

Besonderheiten zu beachten sind, besprechen, wie sich die werdende Mutter die Geburt vorstellt“, sagt der Chefarzt. Im Anschluss geht es für die Familien ins Gartengeschoss, auf die Ebene, wo sich die Kreißsäle befinden. Dort zeigen ihnen die Hebammen die Räumlichkeiten und beantworten alle möglichen Fragen zur Geburt.

Ärzte im Hintergrund, rund um die Uhr bereit

Bei der Geburt selbst halten sich die Ärzte zurück. „Die ärztliche Rolle in der natürlichen Geburtshilfe, in der wir keine Komplikationen beobachten oder erwarten, ist eine ziemlich minimalistische“, sagt der Chefarzt und erklärt weiter: „Wir denken – und das haben wir auch über Jahrzehnte beobachten können: Je weniger Arztpräsenz im

Kreißaal bei der tatsächlichen Geburt vorhanden ist, umso besser ist das für die Interaktion zwischen der Hebamme und der werdenden Mutter und umso intimer ist auch die Geburt.“

Treten allerdings spontane, nicht zu erwartende Komplikation wie Herztonabfall des Kindes oder eine beginnende stärkere Blutung unter der Geburt auf, greifen die Ärztinnen und Ärzte sofort ein. „Wir sind rund um die Uhr da, wenn wir benötigt werden. Und dann können wir direkt die Pathologie bestätigen und gemeinsam mit der Hebamme die notwendigen Schritte einleiten oder Entwarnung geben.“

Hochmoderne OP-Säle

Muss dann doch ein Kaiserschnitt gemacht werden, geht es nur wenige Meter weiter. Direkt neben den Kreiß-

sälen befinden sich die hochmodernen Operationssäle des Diako. Dort ist ein OP-Saal, der Sectio-Saal, jederzeit vorbereitet. Dort führen die Ärztinnen und Ärzte der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe die geplanten und die spontan notwendig gewordenen Kaiserschnitte durch, unterstützt von einer Hebamme. Auch dabei wollen sie möglichst eine entspannte und natürliche Atmosphäre herstellen. Die Ärzte geben das abgenabelte Kind sofort der Hebamme, die es dann der Mutter in den Arm legen kann. „Bei der Spontangeburt ist das Bonding ganz selbstverständlich, beim Kaiserschnitt jedoch eine hohe Kultur“, so der Chefarzt.

So können die Eltern ihr Baby schnell kennenlernen und die Geburt als ein besonders schönes Ereignis im Gedächtnis behalten. Als den Moment, in dem ein neuer Mensch in ihr Leben trat. ■

Einfühlsam und achtsam

Die 37-jährige Jennifer Kellermayer hat ihre zwei Kinder im Diako bekommen. Jetzt ist sie erneut schwanger und will auch ihr drittes hier zur Welt bringen. Im Interview erzählt sie von ihren Erfahrungen.

Warum haben Sie sich wieder für das Diako entscheiden?

Die ersten beiden Geburten waren sehr schön hier. Ich habe mich gut betreut gefühlt und deshalb möchte ich mein drittes Kind auch hier bekommen.

Dabei war die erste Geburt nicht einfach ...

Ja, die Geburt meines Sohnes hat sehr lange gedauert. Ich lag insgesamt 26 Stunden in den Wehen. Leider hat sich nichts getan. Irgendwann platzte die Fruchtblase und das Fruchtwasser war verfärbt, da haben die Ärzte eingegriffen. Der kleine Mann musste dann geholt werden.

Wie war das für Sie?

Ärzte und Hebammen haben mir alles gut erklärt. Mein Mann durfte mit in den

Kreißaal. Ich konnte mich darauf einstellen. Und dann hat alles reibungslos geklappt und mein Sohn war schnell da. Der erste Moment ist natürlich unbeschreiblich. Man ist einfach überglücklich, dass man dieses kleine schreiende Wesen endlich vor sich hat. Zur Begrüßung wurde ich von ihm angepinkelt. Mit meiner Stimme konnte ich ihn dann gut beruhigen.

Wie wichtig ist Ihnen das Bonding?

Ich fand es sehr wichtig, dass ich zuerst mein Kind auf die Brust gelegt bekommen habe, ich habe es ja so lange unterm Herzen getragen. Ich habe gemerkt, wie schnell sich mein Kind beruhigt, da es eine bekannte Stimme hört. Meine Zweite, die Kleine, hat direkt im Kreißaal angefangen zu trinken.

Was hat Ihnen noch gefallen?

Weil es so lange gedauert hat, habe ich mehrere Hebammendienste mitbekommen. Auch die Hebammen, die ich nicht kannte oder die gerade neu ihre Schicht begannen, waren sehr einfühlsam. Sie haben extra gefragt, ob sie mich untersuchen dürften. Das fand ich sehr achtsam und angenehm, schließlich ist das ja etwas sehr Intimes.



Mit Expertise und Feingefühl

Neben der Geburtshilfe ist ein wichtiges Tätigkeitsfeld des Teams um Chefarzt Dr. Alexander Ast die Behandlung von Frauen, bei denen Krebs in der Brust oder in den Geschlechtsorganen diagnostiziert wurde. Die Mediziner arbeiten in zwei hochspezialisierten Zentren zusammen und entwickeln für jede Patientin die individuell beste Therapie. Wichtig ist ihnen dabei, die Intimität der Frauen zu wahren.



Rund 69.000 Frauen erkranken jedes Jahr in Deutschland an Brustkrebs – es ist mit großem Abstand die häufigste Tumorerkrankung bei Frauen. Seltener treten gynäkologische Krebserkrankungen auf, manche Formen wie beispielsweise Eierstockkrebs sind aber besonders aggressiv oder werden häufig erst in einem späten Stadium erkannt. „Man kann durchaus sagen, dass wir die Onkologen speziell für die Frau sind, denn ein beträchtlicher Anteil der Krebserkrankungen betrifft die Gynäkologie“, erklärt Dr. Alexander Ast, Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe am Diako Mannheim.

Er hat zusammen mit seinen Kolleginnen und Kollegen zwei hochspezialisierte Zentren für die Behandlung dieser Tumorerkrankungen aufgebaut, das „Brust-Zentrum“ und das „Gynäkologische Krebszentrum“. Sie behandeln jährlich zwischen 150 und 200 Frauen, bei denen Brustkrebs erstmalig entdeckt worden ist, und rund 70 Frauen mit der Erstdiagnose gynäkologische Krebserkrankung. Dazu kommen viele Frauen, die schon länger in Behandlung sind oder bei denen der Krebs wieder aktiv geworden ist.

Die Idee hinter den Spezialzentren: Alle für die Diagnostik und Behandlung wichtigen Experten arbeiten nach festen Regeln zusammen, um für jede Patientin die individuell bestmögliche Therapie zu entwickeln. Dr. Ast gibt ein Beispiel: „In unserem wöchentlichen Tumorboard besprechen wir mit Strahlentherapeuten, Pathologen, Chirurgen, Internisten und Urologen jede einzelne Patientin und legen die Therapie fest.“

Behandlung nach Standards

Die beiden Zentren sind durch die Deutsche Krebsgesellschaft zertifiziert. Um diese Auszeichnung zu bekommen und zu behalten, müssen die Mediziner klare Qualitätsstandards einhalten. Zu den Standards gehört unter anderem die Teilnahme an wissenschaftlichen Studien sowie die ausführliche Dokumentation der Behandlung. „Und wir verfolgen genau aktuelle Studien und Entwicklungen in der Forschung: Möglicherweise gibt es Therapien, die für eine Patientin bessere Überlebenschancen oder eine längere krankheitsfreie Zeit versprechen“, sagt Dr. Ast.

Der Arzt vergleicht die Krebsbehandlung mit einem Puzzle, bei dem Stück für Stück die Elemente hinzugefügt werden müssen. Dazu gehört eine umfangreiche Diagnostik, die Betreuung durch Psychoonkologen, speziell geschulte Psychologen, oder auch extra ausgebildete Schmerztherapeuten. Studien zeigen, dass Patientinnen, die in spezialisierten Zentren behandelt werden, in der Regel länger leben als diejenigen, die in Krankenhäusern ohne Spezialzentren in Therapie sind.

Teamleistung

Eines ist dem Chefarzt sehr wichtig: „Es handelt sich um Erkrankungen, die die Weiblichkeit und auch das Selbstverständnis der Frauen angreifen.“ Tumorerkrankungen der Genitalien seien häufig mit Scham belastet, nach Brust-OPs bleiben Narben zurück. „Wir wollen daher eine gewisse Intimität wahren und versuchen, eine möglichst ruhige Atmosphäre zu schaffen.“ Egal ob Ärzte, Pflegekräfte oder Therapeuten – sie alle begegnen den Frauen, die in einer Extremsituation sind, mit Sensibilität und Einfühlungsvermögen.

VEGAN, ABER GESUND!

Beim Blick in das vegane Supermarktregal kann man schnell den Eindruck gewinnen, dass sich Veganer vor allem von Sojaschnitzeln und Lupinennuggets ernähren. Weit gefehlt: Wer auf seine Nährstoffversorgung achtet, lebt auch als Veganer gesund.

Sich vegan zu ernähren, das heißt, tierische Lebensmittel wie Fleisch, Ei, Milch und Honig von seinem Speiseplan zu streichen. „Das hat viele Vorteile für die Gesundheit, die Umwelt und das Tierwohl. Viele Veganer essen bewusster und auch deutlich vitamin- und ballaststoffreicher. Durch den fehlenden Fleischkonsum kann man unter anderem das Darmkrebsrisiko reduzieren“, erklärt Dr. Lisa Schreyer, Internistin und Ernährungsmedizinerin am Diako Mannheim. Außerdem kann es vor Übergewicht, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen schützen sowie das Risiko für Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.

Einfach nur Tierisches wegzulassen, reicht für diese positiven Effekte aber nicht aus. Finden sich dafür vermehrt Körner, Gemüse und Co. vor allem in

Form von frittierten und nährstoffarmen Snacks auf dem Teller, ist das sogar ungesund. Vegane Kost muss abwechslungsreich und aus frischen vollwertigen Lebensmitteln zusammengestellt werden, um gesundheitsfördernd zu sein. Denn nur so nimmt man Ballaststoffe, gesunde Pflanzenstoffe, Folsäure und andere wichtige Nährstoffe ausreichend zu sich.

Vegane Ernährung muss geplant sein, weiß Dr. Schreyer: „Achten Sie darauf, Ihren Nährstoffbedarf zu decken. Insbesondere sollten Sie auf eine ausreichende Calcium-, B-Vitamin-, vor allem Vitamin B12-, Eiweiß- und Eisenzufuhr achten und gegebenenfalls durch Nahrungsergänzungsmittel substituieren. Auch bestimmte Omega-3-Fettsäuren, die in fetten Fischen stecken, muss man versuchen, über beispielsweise Algenöl zuzuführen.“

Mit einem optimierten Speiseplan, der alle fünf pflanzlichen Lebensmittelgruppen – Obst, Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte sowie Nüsse und Samen – enthält, sollten Sie den Bedarf decken können. Spezialprodukte wie Tofu sind kein Muss, bringen aber Vielfalt. Erhöhen Sie auch die Portionsgrößen etwas, denn pflanzliche Lebensmittel sind verglichen mit tierischen Produkten in der Regel kalorienärmer. Das kann anfangs ungewohnt sein, aber nach kurzer Zeit gewöhnt sich der Magen-Darm-Trakt an das größere Volumen und die Ballaststoffe.“ Kindern, Schwangeren und Stillenden rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung von der veganen Ernährung ab. Wer sich dennoch dafür entscheidet, sollte sich von einem Arzt beraten lassen.

WELCHE NAHRUNGSMITTEL WAS LIEFERN

Omega-3-Fettsäuren

Lein-, Chia-, Hanfsamen, Walnüsse, Seetang

Calcium

Bohnen, Sesam, grünes Blattgemüse, Mandeln

Zink

Bohnen, Nüsse, Samen, Haferflocken, Hefeflocken

Protein

Soja(produkte), Nüsse, Vollkornprodukte, grünes Gemüse, Hülsenfrüchte, Quinoa

Eisen

Hülsenfrüchte, Getreide, grünes Gemüse, Nüsse, Samen



TIPPS FÜR DEN EINSTIEG INS VEGANE LEBEN:

Ei ersetzen: 60 g Apfelmus plus eventuell 1 TL Pflanzenöl eignen sich hervorragend für Gebäck, das Bindung braucht, aber vor allem saftig sein soll.

Aquafaba (Kichererbsenwasser) ist eine gute Alternative zu Eischnee. 25–30 ml Kichererbsenwasser entsprechen ungefähr einem Eiweiß.

Übrigens: In vielen Teigen wie Hefe- oder Mürbeteigen kann das Ei im Rezept einfach weggelassen werden.

Tofu ist nicht nur ein guter Eiweißlieferant: Sehr fein zerkrümelt und scharf angebraten liefert er die Basis für vegane Bolognesesaucen, Chili sin carne oder andere Hack-Gerichte. Fein püriert lassen sich daraus auch Bratlinge, beispielsweise für Burger, herstellen.

Auch aus **Bohnen** lassen sich Bratlinge zubereiten. Wie alle Hülsenfrüchte sind sie sehr eiweißreich.

Pflanzliche Butter oder **Kokosöl** können als Ersatz für Butter dienen.



Tomaten-Kichererbsen-Eintopf

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- 300 g Tomaten
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 EL Öl
- 1–2 EL Tomatenmark
- 1 Dose Kokosmilch
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Kreuzkümmel

Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch und Chili fein hacken. Tomate klein würfeln. Kichererbsen waschen und abtropfen lassen.

Zwiebel, Knoblauch und Chili in Öl andünsten. Tomatenmark unterrühren, kurz anschwitzen. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen, Tomate zugeben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Kreuzkümmel würzen. Circa 15 Minuten köcheln lassen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Kichererbsen zugeben.

Bei Bedarf mit Koriander oder Petersilie bestreut servieren. Dazu passt ein grüner Salat.

Guten Appetit!



Dr. Lisa Schreyer,
Internistin und
Ernährungsmedizinerin
am Diako Mannheim



Das Team um Chefärztin Professor Dr. Maritta Orth bildet die größte Abteilung des Theresienkrankenhauses Mannheim.

TEXT: JORIS HIELSCHER | FOTOS: ANDRÉ LOESEL

DIE LUNGEN-PROFIS

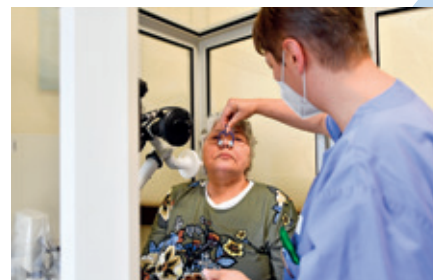
Erkrankungen der Lunge und der Atemwege gehören zu den häufigsten Erkrankungen überhaupt. Die Krankheitsbilder sind überaus verschieden und reichen von akuten Entzündungen über chronische Atemnot bis hin zu Aussetzern im Schlaf. Die Ärztinnen und Ärzte der Pneumologie des Theresienkrankenhauses Mannheim setzen daher auf einen breiten Mix aus unterschiedlichen Diagnoseverfahren und Therapieansätzen. Während eines Rundgangs stellen sie ihre Arbeit vor.

LUNGEN- FUNKTIONS- TESTS



Los geht es in einem Untersuchungszimmer. Jeder Patient, der in der Abteilung für Pneumologie behandelt wird, kommt mindestens einmal am Anfang der Behandlung hierher. In einer Ecke des Raumes steht nämlich eine gläserne Kabine, in die sich der Patient für den sogenannten Lungenfunktionstest hineinsetzt. Dann gibt ihm eine medizinische Assistentin verschiedene „Kommandos“, zum Beispiel tief ein- und ausatmen oder ganz normal atmen. Er pustet dabei in ein Röhrchen, ein Computer zeichnet alles auf.

„So können wir die einzelnen Atemungsabschnitte ohne Störeinflüsse genau messen, und Rückschlüsse auf die Funktion der Lunge ziehen“, erklärt Dr. Jochen Hachenberger, leitender Oberarzt. Beim Lungenfunktionstest werden bei den Patienten Atemflüsse und Atemwegswiderstände gemessen. „Das ist wichtig für die Erfassung der Volkskrankheiten Asthma und chronische Bronchitis. Denn dadurch können wir feststellen, wie verengt die Bronchien bei den Patienten sind und wie wir darauf reagieren müssen“, so Dr. Hachenberger weiter.



ENDOSKOPIE- ABTEILUNG



Genau gegenüber liegt die Funktionsabteilung Endoskopie, in der Ärztinnen und Ärzte mit dem Endoskop Untersuchungen durchführen oder Eingriffe direkt vornehmen. Der Patient befindet sich dabei in einem Dämmer Schlaf und spürt keinen Schmerz, kann aber atmen. Der Oberarzt führt einen dünnen Schlauch, an dem Licht und eine Kamera angebracht sind, durch die Nase ein. „Mit dem Endoskop gehen wir durch die Stimmbänder in die Luftröhre, schauen uns die Atemwege an und untersuchen dann in den tieferen Bereichen die Bronchien und die Lunge“, beschreibt Dr. Hachenberger das Verfahren.

Das Endoskop kann auch mit weiteren Werkzeugen ausgestattet werden



für die interventionelle Bronchoskopie. „Wir können Sekret absaugen. Zudem haben wir etliche Möglichkeiten, Fremdkörper in der Lunge auf verschiedene Art und Weise zu entfernen. Und falls es zu Blutungen im Bronchialsystem – zum Beispiel bei einer Tumorerkrankung – kommt, können wir diese Blutung stillen und mit einem Elektrogerät veröden“, erzählt er mit Begeisterung. Dank technischer Fortschritte könnten sie so mittlerweile vieles machen, wofür früher eine Operation notwendig war. Der Vorteil: Interventionelle Verfahren sind deutlich schonender und mit weniger Risiken verbunden als eine OP.



VIDEO

Machen Sie sich selbst einen Eindruck von der Pneumologie unter www.bbtgruppe.de/leben

STATION 5D



Auf der gleichen Etage behandeln die Ärzte vor allem Patienten mit einer chronisch obstruktiven Atemwegserkrankung (COPD). „Als letzte Eskalationsstufe brauchen sie eine Beatmungstherapie. Das ist in der Regel eine Maskentherapie“, erklärt Oberärztin Dr. Eirini Kontakioti.

Dabei gebe es sehr viele verschiedene Masken und unterschiedliche Formen der Beatmungstherapie. „Wir stellen die Patienten individuell auf die Therapie ein und arbeiten dabei sehr eng mit ihnen zusammen“, sagt Dr. Kon-

takioti. Das brauche Zeit und daher sei eine stationäre Aufnahme in der Regel notwendig. Beatmet wird vor allem nachts, wenn der betroffene Patient schläft, damit er am Tag die Kraft hat, selbstständig zu atmen.

Die erfahrenen ärztlichen Fachpersonen und Pflegenden unterstützen die Patienten mit Rat und Tat und bereiten sie darauf vor, dass sie die Beatmungsmaske auch zu Hause richtig einsetzen. Viele Patienten mit einer chronischen Erkrankung sind dauerhaft auf sie angewiesen.



COPD

steht für „chronic obstructive pulmonary disease“, was so viel bedeutet wie dauerhaft verengende Lungenerkrankung, bei der Entzündungen im Bereich der Bronchien auftreten oder das Lungengewebe teilweise zerstört ist.

SCHLAFLABOR



Unter dem Dach befindet sich das Schlaflabor. Das sind 16 Einzel-, ein Aufenthalts- und ein großes Überwachungszimmer mit einer Wand voller Monitore. Dort sitzt Oberärztin Judith Schmitt und wertet die über Nacht gesammelten Signale der Schlafarchitektur und Atmung im Schlaf aus.

Die Patienten sind am Vortag gekommen. Bevor sie sich schlafen legen, werden sie von einer Pflegerin umfangreich verkabelt. „Wir messen die Hirnströme, damit wir den Schlaf analysieren und sehen können, in welchem Schlafstadium ein Patient die Nacht verbringt. Außerdem messen wir die Atmung, um herauszufinden, ob es zu Atmungs-

setzern kommt“, erklärt die Oberärztin. Auch andere Parameter wie Körperlage, Beinbewegung oder auch Schnarchen werden erfasst mit einer Kamera, die den Patienten während des Schlafes filmt.

Schnarchen ist ein wichtiges Anzeichen bei Atmungsaußersetzern im Schlaf. Bei der häufigsten Form, der sogenannten obstruktiven Schlafapnoe fällt die Zunge nach hinten, sodass der Patient zwar Atmungsanstrengungen macht, aber nicht ausreichend Luft bekommt. Dadurch fällt der Sauerstoff im Blut ab und es kommt zur Aufwachreaktion, was die Ärztinnen anhand der Hirnströme sehen können – der Betroffene merkt das in der Regel nicht. „Das

bedeutet für den Körper solch einen Stress, dass in der Nacht der Blutdruck und auch die Herzfrequenz ansteigen. Damit ist diese Erkrankung ein Risikofaktor für Folgeerkrankungen wie Schlaganfall, hohen Blutdruck, Herzinfarkt oder Herzrhythmusstörungen“, so die Oberärztin weiter.

Nachdem die Ärztinnen und Ärzte die Daten ausgewertet haben, entwickeln sie eine mögliche Therapie und besprechen diese mit dem Patienten. „Die Goldstandard-Therapie dieses obstruktiven Schlafapnoe-Syndroms ist die Maskentherapie“, erklärt Schmidt. Bei leichteren Formen kommen auch andere Therapien infrage.

BÜRO



Zum Abschluss geht es in das Büro der Chefarztin gleich neben den Untersuchungszimmern. Bei ihr laufen die verschiedenen Fäden zusammen, sie prägt die Ausrichtung der Abteilung. So hat sie unter anderem die Schlafmedizin im Hause weiter gefördert und beispielsweise für die Anschaffung eines Fahrsimulators gesorgt, der bei der Behandlung von Menschen hilft, die schon mal am Steuer ihres Wagens eingeschlafen sind.

Auch abseits davon erzählt sie voller Begeisterung von den Therapieansätzen, die in den vergangenen Jahren in der Lungenheilkunde entwickelt worden sind. Nur ein Beispiel: „Was die Lungenkrebsbehandlung angeht, haben wir in den vergangenen 30 Jahren enorme Fortschritte gemacht. Während uns früher nur Chemotherapie mit vielen Nebenwirkungen zur

Verfügung stand, haben wir heute eine große Bandbreite an Therapien, die wir den Patienten ganz individuell anbieten können.“

Die Lungenheilkunde ist genauso wie die tagtägliche Arbeit überaus abwechslungsreich, erzählt sie. „Ich schätze an meiner Abteilung die Vielfalt dessen, was wir anzubieten haben und was wir zu leisten vermögen.“ Und insbesondere die Corona-Krise habe noch mal eine ganz neue Herausforderung gebracht. „Es war für alle ein ganz neues Krankheitsbild und wir haben unendlich viele Erfahrungen gesammelt, die wir auch gerne weitergeben. Besonders stolz hat mich der Einsatz meiner Kollegen gemacht. Niemand hat sich beklagt, dass es zu viel Arbeit ist“, sagt Professor Dr. Orth. Das Telefon klingelt und sie muss weitermachen.

WIR SIND FÜR SIE DA

Die Abteilungen des Theresienkrankenhauses Mannheim auf einen Blick

ALLGEMEIN- UND VISZERALCHIRURGIE

Tel.: 0621 424-4252
sek.ac@theresienkrankenhaus.de

ANÄSTHESIOLOGIE UND OPERATIVE INTENSIVMEDIZIN

Tel.: 0621 424-4430
sek.ana@theresienkrankenhaus.de

GASTROENTEROLOGIE, ONKOLOGIE UND DIABETOLOGIE

Tel.: 0621 424-4306
info.ga@theresienkrankenhaus.de

GEFÄSS- UND ENDOVASCULARCHIRURGIE

Tel.: 0621 424-4303
info.gc@theresienkrankenhaus.de

KARDIOLOGIE, ANGIOLOGIE UND INTERNISTISCHE INTENSIVMEDIZIN

Tel.: 0621 424-4268
sek.kar@theresienkrankenhaus.de

ORTHOPÄDIE UND WIRBELSÄULENCHIRURGIE

Tel.: 0621 424-4460
sek.ort@theresienkrankenhaus.de

PNEUMOLOGIE, SCHLAF- UND BEAT- MUNGSMEDIZIN; PNEUMOLOGISCHE ONKOLOGIE UND ALLERGOLOGIE

Tel.: 0621 424-4541
sek.pneu@theresienkrankenhaus.de

RADIOLOGIE

Tel.: 0621 424-4371
sek.rad@theresienkrankenhaus.de

UNFALLCHIRURGIE UND SPORTTRAUMATOLOGIE

Tel.: 0621 424-4435
sek.uch@theresienkrankenhaus.de

UROLOGIE

Tel.: 0621 424-4412
info.ur@theresienkrankenhaus.de

ZENTRALE NOTAUFNAHME

Tel.: 0621 424-0

ZENTRALE OPERATIONSABTEILUNG

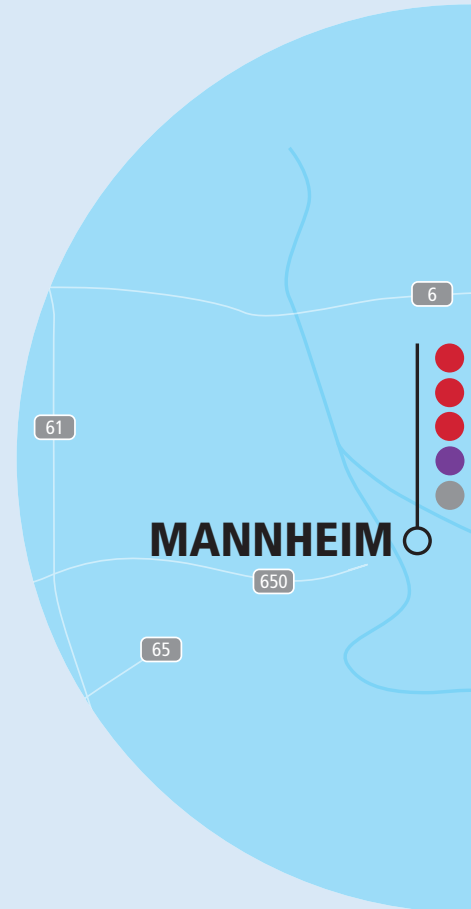
Tel.: 0621 424-0

HALS-NASEN-OHREN- BELEGABTEILUNG

HNO-Praxis Dr. Riemann
Tel.: 0621 417541

HNO-Zentrum Rhein-Neckar
Tel.: 0621 155816
info@hno-zentrum-rheinneckar.de

**HNO-Gemeinschaftspraxis
Dr. Graf/Dr. Petri**
Tel.: 0621 412266
dr.michael.graf@t-online.de

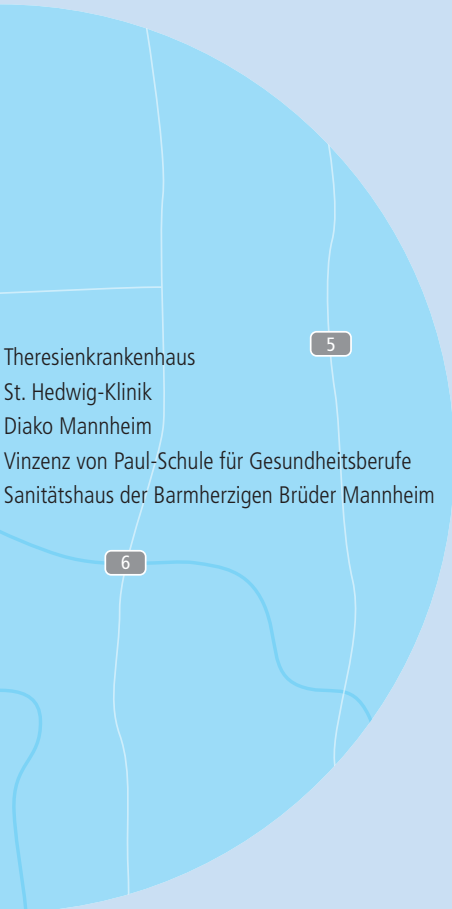


**Theresienkrankenhaus
und St. Hedwig-Klinik**

www.theresienkrankenhaus.de

WIR SIND FÜR SIE DA

Die Abteilungen des Diako Mannheim auf einen Blick



ALLGEMEIN- UND VISZERALCHIRURGIE

Tel.: 0621 8102-3001
chirurgie@diako-mannheim.de

ANÄSTHESIOLOGIE UND OPERATIVE INTENSIVMEDIZIN

Tel.: 0621 8102-4101
h.kalandelen@diako-mannheim.de

GASTROENTEROLOGIE, HEPATOLOGIE UND ENDOKRINOLOGIE

Tel.: 0621 8102-3401
m.caspari@diako-mannheim.de

SEKTION GEFÄSSCHIRURGIE

Tel.: 0621 8102-3801
a.bara@diako-mannheim.de

GERIATRIE UND PALLIATIVMEDIZIN

Tel.: 0621 8102-3601
geriatrie@diako-mannheim.de

GYNÄKOLOGIE UND GEBURTSHILFE

Tel.: 0621 8102-3101
s.bischoff@diako-mannheim.de

KARDIOLOGIE, ANGIOLOGIE UND DIABETESFOLGEERKRANKUNGEN

Tel.: 0621 8102-3301
med1@diako-mannheim.de

NEUROLOGIE

Tel.: 0621 8102-3501
c.wildner@diako-mannheim.de

ORTHOPÄDIE UND UNFALLCHIRURGIE

Tel.: 0621 8102-3012
orthopaedie@diako-mannheim.de

UROLOGIE

Tel.: 0621 8102-3201
e.hammer@diako-mannheim.de

ONKOLOGIE

Tel.: 0621 224-30
hensel@mannheimer-onkologie-praxis.de

ZENTRALE NOTAUFNAHME

Tel.: 0621 8102-3642
b.wieth@diako-mannheim.de

HNO-BELEGABTEILUNG

Tel.: 0621 851693
info@praxis-dr-reis.de

WIR SIND FÜR SIE DA

DAS SANITÄTSHAUS DER BARMHERZIGEN BRÜDER MANNHEIM

Tel.: 0621 424-8400
s.ramer@bbtgruppe.de

DIE VINZENZ VON PAUL-SCHULE FÜR GESUNDHEITSBERUFE

Tel.: 0621 424-4531
vvp.schule@theresienkrankenhaus.de

GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

Was auf den Teller kommt, wird nicht immer gegessen

Auf Einladung des Ministeriums für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg nahm das Theresienkrankenhaus im Herbst 2021 an einer Aktionswoche speziell für Kliniken und Senioreneinrichtungen teil. Ziel war es, Lebensmittelabfälle zu messen, sich mit anderen Häusern darüber auszutauschen und Verbesserungsideen zu entwickeln. So wurden über einen Zeitraum von zwei Wochen in der Hauptküche, der Personalcafeteria und auf den Stationen die Essensreste der Mittagsverpflegung gesammelt, gewogen und dokumentiert.

Die Messprotokolle gingen nach Stuttgart, wo im Ministerium weiter ausgewertet und verglichen wurde. In der Hauptküche kamen pro Tag und Patient im Durchschnitt 125 Gramm zurück. Auf ein Jahr hochgerechnet werden demnach 14 Tonnen weggeworfen, lediglich beim Mittagessen. In der Personalcafeteria waren es ungefähr 20 Gramm pro Teller und Tag. Im Jahr ist das eine Tonne Abfall. Das Team des Theresienkrankenhauses sucht nun mit den anderen teilnehmenden Häusern nach Möglichkeiten, die Abfälle zu reduzieren.



Alice Fürstenberger, verantwortlich für die betriebliche Fort- und Weiterbildung, hat die Aktion maßgeblich begleitet und auch selbst die Rückläufe der Mittagsverpflegung gesammelt und ausgewertet.



PORTRÄT

MITARBEITER-MITWOCHE Alle sechs Wochen stellen das Theresienkrankenhaus oder das Diako Mannheim mittwochs einen Mitarbeitenden auf ihrer Instagram-Seite vor: Zuletzt Amir Sahbegovic, der seit über 20 Jahren im Diako arbeitet. Als OP-Leitung ist er mit seinem knapp 40-köpfigen Team für die gesamte Organisation rund um alle Operationen im Haus zuständig.

Was mag ich an meinem Job?

Die Herausforderungen und den Rückhalt meines Teams.

Mein Arbeitstag in einem Satz?

Acht OP-Säle täglich bis auf die Minute durchplanen.

Was darf an meinem Arbeitsplatz nicht fehlen?

Mein Telefon für Notfälle, mein Rechner für die Raum- und Personalplanung und natürlich meine Kolleg*innen.

Was war dein schönstes Erlebnis im Job?

Die Geburt meiner drei Kinder in „meinem“ OP. (Alle drei Kinder kamen per Kaiserschnitt zur Welt!)

INFOABEND

Unsere Online-Elterninformationsabende finden regelmäßig statt. Werdende Eltern können sich dort rund um die Geburt informieren.

Einfach anmelden unter:
www.elternschule-mannheim.de



NEUER OP

IN BETRIEB GENOMMEN Im Herbst 2021 konnte der neue OP-Trakt im Diako Mannheim mit sieben Sälen und Endoskopierräumen in Betrieb genommen werden. Moderne, großzügige und multifunktionale OP-Säle sowie eine helle und freundliche Arbeitsatmosphäre mit Tageslichteinfall ermöglichen eine ideale Versorgung der Patient*innen bis in den neuen Aufwachraum mit 14 Plätzen.



25 JAHRE

JUBILÄUM Nachdem Corona den ursprünglich geplanten Feierlichkeiten einen Strich durch die Rechnung gemacht hat, konnte das Team der Reha-Geriatrie, wenn auch im kleinen Rahmen, Mitte Oktober 2021 auf 25 Jahre Reha-Geriatrie am Diako Mannheim anstoßen.



TESTEN

ABSTRICHZENTRUM Allein im Jahr 2021 wurden im Theresienkrankenhaus Mannheim fast 55.000 Corona-Schnelltests durchgeführt, davon etwa 20.000 an Mitarbeitenden und weitere 35.000 an Patient*innen. Dazu kommen 29.000 PCR-Tests, wovon etwa 4.000-mal die Mitarbeitenden und 25.000-mal Patient*innen getestet wurden. Auch die Pflegekräfte in der Zentralen Notaufnahme haben mehr als 3.300 Patient*innen getestet.



BABYKORB

ANONYM Damit kein Neugeborenes zu Schaden kommt und jedes Kind die Chance auf Leben hat, wurde der Babykorb am Diako Mannheim wiedereröffnet. Der Babykorb befindet sich am rückwärtigen Teil der Entbindungsklinik, zugänglich von der Belchenstraße über den Parkplatz, der Weg ist ausgeschildert. Bis vor einem Jahr befand er sich an der St. Hedwig-Klinik.



Charlotte Lehmann (li.) und Dr. Diana Franke-Chowdhury beim Globalen Klimastreik 2021 in Mannheim.

UMWELT IST IHR HOBBY

Waschmittel, Kosmetik oder Küchentücher aus dem Supermarktregal kommen Charlotte Lehmann, Sekretärin des Direktoriums im Diako Mannheim, nicht mehr ins Haus. Aus Umweltschutzgründen fing sie vor ein paar Jahren an, bei den Produkten des täglichen Bedarfs umzudenken. Warum Umweltschutz für sie nicht nur eine Notwendigkeit ist, sondern vielmehr ein Hobby, das ihr Spaß macht, hat sie uns erzählt.

PROTOKOLL: JULIA SICK

Wie es genau angefangen hat, weiß ich gar nicht mehr: Ich habe mir vor ein paar Jahren immer mal wieder kleine Projekte vorgenommen, Dinge, die mir selbst oder der Natur guttun oder im besten Fall beiden. Die Inhaltsstoffe der gewöhnlichen Kosmetika gefielen mir nicht mehr, also bin ich auf Naturkosmetik umgestiegen und habe dann gemerkt: Es gibt viele tolle Rezepte im Internet für selbst gemachte Cremes, Kuren, ... Heute mache ich vieles selbst, zum Beispiel Salben für Insektenstiche oder Mückenschutzspray.

Umweltfreundlicher Alltag

Als nächsten Schritt habe ich mein Auto abgegeben, ich fahre nur noch Fahrrad. Nach und nach habe ich meine Kleidung ausgetauscht – Synthetikfasern gegen nachhaltig produzierte Kleidung. Gewaschen wird diese nicht mehr mit dem üblichen Waschmittel, sondern mit dem Wäsche-Ei.

Gerade beim Thema „Wäsche“ zweifeln viele an den neuen umweltfreundlichen Waschmitteln. Ich habe es probiert und festgestellt, dass meine Wäsche hinterher sogar sauberer war als mit einem gewöhnlichen Waschpulver. Meine Familie hat es überzeugt, sie waschen jetzt auch mit dem Wäsche-Ei.

Wenn man erst mal anfängt, sich mit dem Thema zu beschäftigen, ist das wie ein Sog: Man findet überall kleine Stellschrauben, an denen man etwas ändern kann. Für mich ist es eine Art

Hobby, Dinge in meinem Leben zu suchen, die ich mit einfachen Mitteln umweltfreundlicher gestalten. Das macht mir unglaublich viel Spaß.

Engagement in Verbänden und Gruppen

Seit 2021 bin ich aktives Mitglied in der neu gegründeten Arbeitsgruppe für Umwelt, Klima und Gesundheit „DARUM“ am Diako und wirklich sehr froh, einen Arbeitgeber zu haben, der sich für dieses so wichtige Thema einsetzt.

Darüber hinaus bin ich Mitglied bei Greenpeace, dem Bund für Umwelt- und Naturschutz sowie der Ortsgruppe Mannheim von Health for Future. Neu eingestiegen bin ich bei der Surfrider Foundation, die bei Clean Ups Müll einsammelt rund um Flüsse und Seen in Mannheim.

Bei Health for Future treffen wir uns alle zwei Wochen und tauschen uns aus. Das tut mir unwahrscheinlich gut, denn eines habe ich in den letzten Jahren gelernt: Sich für die Umwelt zu engagieren heißt vor allem, den Mut nicht zu verlieren. Allzu oft hat man das Gefühl, gegen Windmühlen zu kämpfen. Da hilft der Austausch unter Gleichgesinnten, sich wieder aufzuraffen, dort ist keiner, der dich belächelt, wenn du von deiner neuen Salbe für Mückenstiche erzählst.

Keine Verbotskultur

Einen richtigen Aufschwung hat mir auch der erste große Erfolg unserer „DARUM“-Gruppe gegeben. Wir haben

in der Cafeteria des Diako die Einweg- durch Mehrwegbecher ersetzt. Wir hatten solche Angst, dass es Beschwerden regnen würde, aber es kam gar nichts, außer sehr viel Lob. Da dachte ich mir: „Man kann also doch etwas bewirken.“

Jetzt soll niemand denken, dass ich ihn verurteile, wenn er nicht so lebt wie ich. Ich bin sicher nicht perfekt und kann noch an vielen Stellen etwas verändern. Ich möchte niemandem etwas verbieten, es geht vielmehr darum, Impulse zu geben, wo man etwas verändern oder Kompromisse schließen kann. Wer zum Beispiel nicht mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Fahrrad fahren kann, könnte das an anderer Stelle kompensieren, indem er/sie sich ein halbes Jahr vegetarisch ernährt oder kleinere Einkäufe zu Fuß erledigt. Auch bei Flugreisen sind Kompromisse möglich: Einmal im Jahr fliegen und dafür mehrere Wochen bleiben anstatt dreimal für eine Woche fliegen. Oder ich verzichte im Ausgleich einen Monat auf das Auto.

Individuelle Ansätze finden

Es muss auch keiner vegan leben, es geht nur darum, die richtige Balance zu finden. Ich ernähre mich hauptsächlich vegetarisch, wenn ich aber mal so richtig Lust auf ein Steak habe, dann kaufe ich mir eines – von einer regionalen Metzgerei und am besten Wild, weil das am umweltfreundlichsten ist. Das genieße ich dann wirklich. Viele denken beim Umweltschutz in Extremen, aber das muss wirklich nicht sein. ■

CHARLOTTE LEHMANNS ALLTAGSTIPPS

- Einen vegetarischen Tag in der Woche.
- Einen ökologischen Tag pro Woche, an dem ich mit den Öffis fahre und die Wäsche bei 30 statt 40 Grad wasche.
- Immer einen Stoffbeutel für (spontane) Einkäufe einstecken.
- Glasflasche auffüllen statt neue aufmachen. Je nachdem, woher die Glasflasche kommt, ist sie nicht umweltfreundlicher als eine Plastikflasche.
- Auf Fleisch zu verzichten, dafür aber mehr Milch- oder Käseprodukte zu essen, ist nicht umweltfreundlicher. Ein Stück Butter ist zum Beispiel umweltschädlicher als ein Stück Rindfleisch.

Stellen Sie sich zunächst die Frage, was Sie ändern wollen und ob es für Sie wirklich in Ordnung ist. Danach können Sie recherchieren, ob es auch wirklich etwas bringt.



Illustration: istockphoto



WENN DAS HERZ NICHT MEHR DICHT IST

Die kardiologische Abteilung des Mannheimer BBT-Krankenhauses wurde von der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie als „Mitralklappenzentrum“ zertifiziert. Als eines von nur zwei zertifizierten Zentren in der Metropolregion hat sich das Team auf die Behandlung der zweithäufigsten Herzklappenerkrankung im Erwachsenenalter spezialisiert.

Die Abteilung Kardiologie, Angiologie und internistische Intensivmedizin am Mannheimer Theresienkrankenhaus wurde von der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie (DGK) als „Mitralklappenzentrum“ zertifiziert. Neben der Universitätsklinik Heidelberg ist das Theresienkrankenhaus das einzige zertifizierte Zentrum dieser Art in der Metropolregion Rhein-Neckar und eines von nur rund 40 Zentren in ganz Deutschland. „Wir freuen uns sehr über die Zertifizierung unserer Abteilung seitens der DGK, denn sie bestätigt die medizinische Relevanz der interventionellen Behandlung defekter Mitralklappen im Herzkatheterlabor. Zudem stellt sie eine Anerkennung der großen fachlichen Kompetenz und der hohen Prozessqualität dar, die das Behandlungsteam um Oberarzt Dr. Walter, dem Leiter der Sektion interventionelle Kardiologie am Theresienkrankenhaus, in diesem Sektor etabliert hat“, erläutert Chefarzt Professor Dr. Markus Haass.

Unterschiedliche Therapien

Erkrankungen der Mitralklappe im Herzen gehören zu den häufigsten Herzklappenfehlern. Für die Behandlung der sogenannten Mitralklappeninsuffizienz, also der Undichtigkeit der Mitralklappe, stehen den behandelnden Ärzt*innen mehrere Therapiestrategien zur Verfügung: Eine optimierte medikamentöse Therapie stellt die Basisbehandlung dar. Bei fortgeschrittener Erkrankung bietet sich neben der chirurgischen Klappenreparatur durch Klappenrekonstruktion beziehungsweise komplettem Klappenersatz ein interventioneller, über die Leistenve-

nen durchgeführter Reparaturansatz an. Hierbei werden die beiden Mitralklappensegel mithilfe eines kathetergestützten komplexen Clippingverfahrens so zusammengeführt, dass die Undichtigkeit deutlich vermindert und hierdurch die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit der betroffenen Patient*innen signifikant ab der ersten Stunde verbessert werden. „Eine schwere Undichtigkeit der Mitralklappe wird gerade bei älteren Patient*innen häufig durch dieses im Vergleich zu einem herzchirurgischen Verfahren weniger belastende Verfahren behandelt“, erklärt Dr. Simon Walter, Leitender Oberarzt der Kardiologie.

Individuelle Behandlungspläne

Die optimale Auswahl der für dieses Verfahren geeigneten Patient*innen erfordert eine differenzierte Abklärung unter anderem mittels spezieller Herzultraschalluntersuchungen. Essenzielle Voraussetzung ist in jedem Fall auch, dass die Entscheidung für das bestmögliche individuelle Behandlungsverfahren in einer sogenannten Herz-Team-Sitzung gemeinsam mit den Kollegen der Herzchirurgie getroffen wird. Jährlich werden in den drei Herzkatheterlaboren des Theresienkrankenhauses aktuell etwa 40 Patient*innen an der Mitralklappe mit minimalinvasiven, katheterbasierten Verfahren behandelt, dies mit steigender Tendenz. Durch die Zertifizierung als „Mitralklappenzentrum“ bestätigt die DGK den Kardiologen des Theresienkrankenhauses höchste Standards in der medizinischen Diagnostik und Behandlung von Patient*innen mit Mitralklappenerkrankungen. ■

WAS IST EINE MITRALKLAPPENINSUFFIZIENZ?

Die Mitralklappe ist eine unserer vier Herzklappen. Die Klappe arbeitet wie ein Ventil: Sie sorgt dafür, dass Blut aus der Lunge durch den linken Vorhof in die linke Herzkammer fließen kann, wenn sich das Herz füllt. Gleichzeitig muss sie verhindern, dass das Blut wieder in den Vorhof und die Lunge zurückfließt, wenn die Herzkammer das Blut in den Kreislauf auswirft. Ist die Mitralklappe gesund, verhindert sie einen Rückstrom des Blutes in den linken Vorhof und die Lungengefäße. Schließt sie nicht mehr vollständig, handelt es sich um eine Mitralklappeninsuffizienz.

FOLGEN EINER MITRALKLAPPENINSUFFIZIENZ

Ist die Mitralklappe nicht mehr dicht, fließt eine geringe bis größere Menge des mit Sauerstoff angereicherten Blutes zurück in den Vorhof. Dadurch kann es zu einem Rückstau des Blutes in die Lunge kommen, was diese belastet. Außerdem fehlt das Blut den Organen, zu denen es eigentlich gelangen sollte. Daraufhin arbeitet das Herz schwerer, um das fehlende Blut auszugleichen – es vergrößert sich. Diese Vergrößerung schwächt das Herz auf Dauer. In der Folge kann es zu Herzrhythmusstörungen, einer Herzschwäche und zu Schädigungen weiterer Organe kommen.

EINE NEUE CHANCE

Morgens aufstehen, zur Arbeit gehen und abends Freizeit beim Sport oder mit Freunden verbringen: Für die meisten Menschen ist das Alltag. Nicht aber für Michael Klasek und viele andere Klienten im Regionalen Betreuungszentrum der Barmherzigen Brüder Schönfelderhof. Sie kämpfen mit psychischen Krankheiten und kennen oft keinen geregelten Tagesablauf. Ein professionelles Team steht ihnen deshalb rund um die Uhr zur Seite.

Der Bildschirm zeigt 5.30 Uhr an, als Michael Klasek sein Handy in die Hand nimmt, um den Weckton auszustellen. Noch etwas verschlafen steht er auf, knipst per Fernbedienung das Licht in der selbst gebauten Lampe an und schlüpft in T-Shirt und Hose. Dann verschwindet er kurz im Badezimmer, das sich in einem abgetrennten Bereich des Raumes befindet. Wenige Minuten später verlässt der 20-Jährige sein Zimmer und geht den Gang hinunter zum Treppenhaus. Rechts und links befinden sich weitere Türen. Dahinter ist es noch ruhig. Die meisten Klienten des Regionalen Betreuungszentrums (RBZ) der Barmherzigen Brüder Schönfelderhof in Bitburg schlafen noch.

Das RBZ ist für viele ein Zufluchtsort, an dem sie in einem geschützten Umfeld wieder zurück ins Leben finden können. „Zu uns kommen Menschen mit schwerwiegenden psychi-

schen Erkrankungen. Viele von ihnen befinden sich seit Jahren in tiefen Krisen und sind in anderen Einrichtungen bereits gescheitert“, erklärt die Leiterin Franziska Müngersdorff. Um ihnen dabei zu helfen, mit ihrer Krankheit besser umzugehen und wieder selbstständiger am Alltag teilzunehmen, wurde 2019 das RBZ im Herzen von Bitburg geschaffen. Das moderne Gebäude ist nur wenige Gehminuten von der Fußgängerzone in der belebten Innenstadt entfernt. „Hier können wir Menschen mit herausfordernden Krankheiten intensiv betreuen und ihnen wieder eine Perspektive aufzeigen“, so Müngersdorff.

Letzter Ausweg RBZ

Den Glauben daran, dass er im Leben noch eine neue Chance bekommt, hatte Michael Klasek schon verloren. Als er im September 2019 ins RBZ kam, ging es ihm, wie er selbst sagt, „richtig dreckig“.



Kochen für die gesamte Gruppe – auch das gehört für die Klienten wie Michael Klasek (re.) im Regionalen Betreuungszentrum zum Tagesablauf.



In Bitburg endete für ihn eine Abwärts-spirale: „Ich kam schon im Alter von acht Monaten in eine Pflegefamilie und später in ein Jugendheim. Als ich 18 wurde, musste ich das Heim verlassen. Damals wusste ich nicht, wo ich hingehen sollte, und endete auf der Straße“, erinnert er sich. Der junge Mann stand vor dem Nichts und fiel in ein tiefes emotionales Loch, aus dem er sich nicht mehr selbst befreien konnte. „Ich geriet an die falschen Leute und kam am Ende sogar in die Justizvollzugsanstalt. Das war eine sehr schwere Zeit.“ Weil Michael, wie ihn alle im Betreuungszentrum nur nennen, keinen Ausweg aus seiner Situation mehr fand, bekam er nach der Entlassung aus der Justizvollzugsanstalt einen gesetzlichen Betreuer zur Seite gestellt. Sein Einzug ins RBZ war eine weitere Auflage.

„Viele unserer Klienten haben in ihrer Vergangenheit mit Drogenproblemen zu kämpfen gehabt, leiden unter Psychosen oder Aggressionen gegen sich selbst bis hin zu Suizidversuchen“, sagt Paula Wirz. Die Psychologin steht



Für Michael Klasek ist die Zeit im RBZ bald vorbei. Er hat wieder Pläne und eine Perspektive für sein Leben gefunden.

den Menschen in der Einrichtung zur Seite und unterstützt die Betreuer. Mindestens einmal in der Woche können die Klienten mit ihr über ihre Sorgen sprechen und dabei auch sich selbst besser kennen und verstehen lernen. „Ich versuche immer, das Positive hervorzuheben. Denn viele, die zu uns ins RBZ kommen, sind gerade zu Beginn sehr negativ eingestellt. Mir ist es wichtig, dass sie ihre Stärken erkennen und diese nutzen. Dazu gehört auch, sich intensiv mit ihrer Krankheit auseinander-

zusetzen und zu verstehen, woher das eigene Verhalten kommt.“

Neuer Alltag

„Anfangs war das eine große Umstellung. Ich musste mich erst einmal an die neuen Umstände gewöhnen und daran, wieder einen festen Tagesablauf zu haben“, erzählt Michael Klasek. Damals habe er sich auch den Betreuern gegenüber nicht immer fair verhalten, hatte Probleme, seine Emotionen zu kontrollieren. „Gerade zu Beginn ihrer Zeit bei uns sind einige Klienten sehr aufgewühlt und müssen erst langsam lernen, wieder Verantwortung zu übernehmen. Ihre Bezugsbetreuer unterstützen sie dabei und legen mit ihnen auch klare Regeln fest“, sagt Franziska Müngersdorff. Der außergewöhnlich hohe Betreuungsschlüssel ist wichtiger Bestandteil des Konzepts im RBZ: Jeder Klient bekommt einen Betreuer zur Seite gestellt, der ihr oder ihm während des Aufenthalts als Bezugsperson beisteht. Gemeinsam werden dann Ziele festgelegt. „Dazu gehören auch Treffen mit der Familie und Freunden oder Ausflüge, wenn es der Unterbringungsbeschluss zulässt. Die Teilhabe am sozialen Leben und später, wie in Michaels Fall, auch am Arbeitsleben ist immer unser Ziel“, betont die Einrichtungsleiterin.



Sich ausprobieren, Talente entdecken, etwas Eigenes schaffen; auch dafür ist das Regionale Betreuungszentrum ein Ort.



VIDEO

Michael Klasek stellt das RBZ Bitburg und die Menschen dort im Video vor.

Erste Schritte ins Berufsleben

„Inzwischen arbeite ich in den St. Bernhards-Werkstätten auf dem Schönfelderhof. Aktuell bin ich im Bereich Garten- und Landschaftsbau eingesetzt. Das macht mir zwar schon großen Spaß, ich möchte aber auch noch den Beruf des Lageristen kennenlernen“, sagt Michael Klasek. Schon kurz nach seinem Einzug ins RBZ hat der 20-Jährige in der Einrichtung die ersten Schritte in Richtung Berufstätigkeit unternommen. Dazu steht den Klienten ein voll ausgestatteter Werkraum zur Verfügung. Jeden Tag organisieren die Betreuer dort andere Aktivitäten – von handwerklichen Tätigkeiten über Gartenarbeit bis zum Kochen für die gesamte Gruppe.

„Die Menschen, die zu uns kommen, kennen oft keinerlei Tagesstruktur“, sagt Michaela Ney, stellvertretende Einrichtungsleiterin. Deshalb stellen

die Bezugsbetreuer mit jedem Klienten einen individuellen Plan auf, was wann zu erledigen ist. Zusätzlich werden wöchentlich Gruppendienste verteilt wie kochen, Blumen gießen oder den Müll rausbringen. „Darüber hinaus machen wir unterschiedliche tagesstrukturierende Angebote. Kürzlich haben wir zum Beispiel einen eigenen Fitnessraum eingerichtet. Und auch die Arbeitstherapie gehört dazu“, ergänzt Ney.

Sich selbst kennenlernen

Bei insgesamt 16 Bewohnern mit herausfordernden Krankheitsbildern funktioniert das nicht immer reibungslos. „Es gibt hier auch explosive Tage, die von Wut, Anspannung und Aggression geprägt sind“, sagt Paula Wirz. Zum Konzept der Einrichtung gehört jedoch, dass die Betreuungspersonen den Betroffenen auch in solchen Ausnahme-

situationen stets respektvoll begegnen und niemand fixiert oder medikamentös ruhiggestellt wird. Ein Deeskalationstrainer unterstützt dabei, die Emotionen besser zu kontrollieren. „Hier ist kein Tag wie der andere und das kann herausfordernd sein. Umso schöner ist es, zu sehen, wie die Klienten sich im Laufe der Zeit zum Positiven entwickeln, Selbstkontrolle lernen und Motivation entwickeln“, berichtet die Psychologin.

So war es auch bei Michael Klasek, der inzwischen von seiner Arbeit in der Werkstatt zurückgekehrt ist und sich zu einigen anderen Klienten auf die Terrasse gesellt hat. „Ich habe meine Zeit gebraucht. Aber zum Glück habe ich einen Betreuer, der sich immer für mich eingesetzt hat“, sagt er. Weil es ihm inzwischen deutlich besser geht, wird er schon bald das RBZ verlassen und ein Apartment auf dem Schönfelderhof beziehen. ■

Ob Gartenarbeit oder handwerkliche Tätigkeiten – die Betreuer organisieren jeden Tag andere Aktivitäten für die Klienten.





Warum gibt es verschiedene Hautfarben?



Die ersten Menschen lebten in Afrika und hatten eine dunkle Hautfarbe. Als die Menschheit die Nordhalbkugel besiedelte, wurde ihre Hautfarbe über viele Generationen heller. So konnte mehr Licht zu den unteren Hautzellen gelangen, um dort das lebenswichtige Vitamin D zu bilden.

3. Welche vier Dinge eignen sich gut, um die Haut vor der Sonne zu schützen? Setze die Silben richtig zusammen.



1. Alle Menschen hatten den gleichen Hautton, als sie an den Strand gingen. Im Laufe der Zeit hat die Sonne ihre Haut verfärbt. Wie viele Personen sind schon zwei Stunden am Strand?

- A** 15 Minuten
- B** 1 Stunde
- C** 2 Stunden
- D** 4 Stunden (Sonnenbrand)

Allerdings ist helle Haut empfindlicher gegen schädliche UV-Strahlung und muss daher geschützt werden. Wenn wir viel draußen in der Sonne sind, wird unsere Haut langsam braun und schützt sich durch das entstehende Melanin selbst.



2. Hier sind zahlreiche Dinge in einer wiederkehrenden Reihenfolge abgebildet. Ein Ding ist rausgefallen. Welches fehlt in der Reihe?



* Wie immer hat sich Alfons, unser Bücherwurm, irgendwo versteckt. Findet ihn!

Lösungen: * Suchspiel: Alfons versteckt sich im Gras oben links neben der Tafel. Rätsel 1: Von den insgesamt 25 Personen sind 9 Personen schon seit 2 Stunden am Strand, Rätsel 2: Clownfisch, Rätsel 3: Strohhut, Schirm, Brille, Creme

korrosionsbeständig	▼	evang. Kirchen-symbol	Unbeweglichkeit	▼	▼	Fest-saal in Schulen	dt. SPD-Politike-rin (Andrea)	▼	westdt. Sende-anstalt (Abk.)	▼	ein Klei-dungs-stück	lecker	antikes Pferde-ge-spann	Stadt auf Honshu (Japan)	Amts-bezirk eines Bischofs	▼	betrieb-sam
▶		▼							Boden-erschüt-terung	▶		▼	▼	▼		8	
lindernd, stärkend			Opfer-tisch	▶					Benzin-rohstoff		mehrere	▶					
die fünf Bücher Mosis	▶					biblischer Name für Paläs-tina	Gruppe chemi-scher Elemente	▶									griech. Philo-soph (Stoa)
▶			poln. Name für Danzig		ein-leuch-tend	▶			ein US-Geheim-dienst	▶	6		Flüssig-keits-leitung			Insek-ten-larve (Möbel)	▼
US-Militär-sender (Abk.)		Geste	▶								Volks-stamm in Ost-afrika		Stille	▶	7		
2							Stadt an der Weißen Elster		bibl. König, Sohn Davids	▶							
feierliches Gelübde	▶			kurz für: an das	▶								Teil des Baums		Depart-ment-Hptst. (St.-...)	▶	
▶					enorm		gött-liches Gesetz	▶									
Inhaber eines Hilfs-amtes	religiöse Minder-heit	Haupt-stadt der Türkei		Kompo-nist von ‚Bolero‘	▶				5	Wirk-stoff des Peyote-Kaktus		österr. Univer-sitäts-stadt					spaß-hafter Unfug
Leben, Existenz	▶	▼				Darlehen		Haupt-stadt der Male-diven	▶					Tier-schutz-verein (Abk.)	▶		
▶				Oper von Verdi		Speise-fisch	▶		4						Geliebte von Lohen-grin		
rosa-farben			dt. TV-Journalist (Rup-recht)	▶				griechi-scher Buch-stabe	▶			Kamel-schaf in Süd-amerika		stark metall-haltiges Mineral	▶		
Religions-frevel	▶									nord-marokk. Teppich-zentrum		ein Gebet	▶				alt-indische heilige Schrift
▶						Verehrer eines Stars		Kalt-speise	▶					Ruinen-stadt bei Teheran		arabi-scher Wüsten-brunnen	▼
kleine Fraktur im Glas			englisch: uns		ab-schlie-ßend	▶					englisch, span.: mich, mir		Krähen-vo-gel	▶			1
Leidens-weg Christi		Ver-brechen	▶				Zitrus-frucht	▶							Ziffen-ken-nung (engl.)	▶	
▶							Blut-ader	▶				liturg. Kopf-be-deckung d.Bischofs	▶				

DEKE-Le1817-0322-16

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 der Verlosung nicht zu berücksichtigen. Die Preise wurden uns freundlicherweise zur Verfügung gestellt von den St. Bernhards-Werkstätten der Barmherzigen Brüder Schönfelderhof.

Lösung:

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

In den St. Bernhards-Werkstätten der Barmherzigen Brüder Schönfelderhof werden Grill- und Ofenzünder ausschließlich aus Kerzenwachs und Holzspänen handgefertigt. Zum Anzünden reicht in der Regel ein Würfel, der eine Brenndauer von zehn bis elf Minuten hat. „Leben!“ verlost unter allen richtigen Einsendungen fünf Pakete mit je 50 Grillanzündern.

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 31.07.2022 werden Ihre Daten gelöscht. Bitte nehmen Sie Kenntnis von Ihren Rechten, die im Impressum genannt werden. Veranstalter des Gewinnspiels ist die Barmherzige Brüder Trier gGmbH.



Mitmachen und gewinnen

Senden Sie eine E-Mail an leben@bbtgruppe.de oder eine Postkarte an Redaktion „Leben!“, Kardinal-Krementsz-Str. 1–5, 56073 Koblenz. Einsendeschluss ist der 30. Juni 2022. Viel Glück!

zumschluss

EINE GUTE NACHBARSCHAFT

„Nebeneinander, miteinander, füreinander – Danke für die tolle Nachbarschaft“, heißt es in einem Zitat. Diesen Spruch können wir bestätigen. Die Nachbarschaft am Diako hat für unsere Intensivstation gesammelt. Überbringer der guten Nachricht waren Franziska, Louise und Julius. Sie haben die Spende an Dr. Jonas Pavelka, Hausoberer des Diako Mannheim, persönlich übergeben. Und der Leiter der Intensivpflege, Christian Pichler, bedankte sich mit einem persönlichen Gruß.



HÜLKYA

WÄCHST ÜBER SICH HINAUS FÜR IHRE PATIENTEN

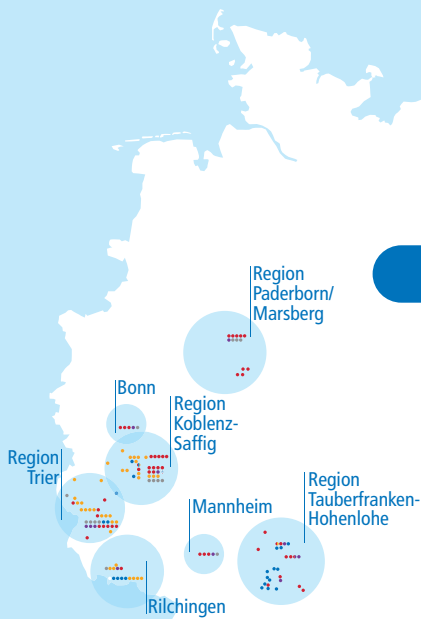
**GESUNDHEIT BRAUCHT
MENSCHEN WIE DICH!**

DIENST. GEMEINSCHAFT. LEBEN.

Deine berufliche Zukunft in einem erfolgreichen Gesundheits- und Sozialunternehmen: www.dienstgemeinschaftleben.de



Die BBT-Gruppe gehört mit über 100 Einrichtungen und mehr als 14.000 Mitarbeitenden zu den großen christlichen Trägern von Krankenhäusern und Sozialeinrichtungen in Deutschland.
Unsere christliche Mission: Praktizierte Nächstenliebe.



MANNHEIM



- KRANKENHÄUSER**
Theresienkrankenhaus
Tel.: 0621 424-0
www.theresienkrankenhaus.de
- St. Hedwig-Klinik**
Tel.: 0621 424-0
www.theresienkrankenhaus.de
- Diako Mannheim**
Tel.: 0621 8102-0
www.diako-mannheim.de
- Vinzenz von Paul-Schule für Gesundheitsberufe**
Tel.: 0621 424-4531
www.theresienkrankenhaus.de
- Sanitätshaus der Barmherzigen Brüder Mannheim**
Tel.: 0621 424-8400
www.bk-sanitaetshaus.de

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: Christiane Bernert, Claudia Blecher, Anne Britten, Christine Daichendt, Ute Emig-Lange, Christian Klehr, Nina Luschnat, Frank Mertes, Peter Mossem, Katharina Müller-Stromberg, Pascal Nachtsheim, Doris Quinten, Julia Sick, Simone Yousef
In Zusammenarbeit mit Heyst GmbH, www.heyst.com

Leben! Das Magazin der BBT-Gruppe für die Region Mannheim: Christian Klehr, Nina Luschnat
Redaktionsanschrift: Kardinal-Krementsz-Str. 1-5, 56073 Koblenz
Tel.: 0261 496-6464, leben@bbtgruppe.de
Erscheinungsweise: halbjährlich
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 2195-013X

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 Aufbewahrungspflichten bestehen.

Falls wir für einzelne Funktionen unseres Angebots auf beauftragte 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 personenbezogenen Daten das Recht auf Auskunft, auf Berichtigung oder Löschung, auf Einschränkung der Verarbeitung, auf Widerspruch gegen die Verarbeitung und auf Datenübertragbarkeit. Sie haben im Falle datenschutzrechtlicher Verstöße ein Beschwerderecht bei der zuständigen Aufsichtsbehörde:

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



FRAUKE FRISCHAUF

**ZUVERSICHT FÜR
EINEN NEUEN TAG**



**GESUNDHEIT
BRAUCHT
MENSCHEN
WIE DICH!**

DIENST. GEMEINSCHAFT. LEBEN.

Deine berufliche Zukunft in einem erfolgreichen Gesundheits- und Sozialunternehmen: www.dienstgemeinschaftleben.de

