

Leben!

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

Rheuma

Früherkennung
kann Schädigungen
aufhalten

Depression

Die richtige
Hilfe finden

Pflege

Voller Einsatz

Ein Beruf mit vielen Chancen und Möglichkeiten



Gesundheitsholding
Tauberfranken



6

Nah an den Menschen

Schwere, schöne und bestätigende Momente, aber auch Zeitnot, Bürokratie und wechselnde Arbeitszeiten prägen den Alltag der Krankenschwester und des Pflegers. Ein Beruf, der in der öffentlichen Wahrnehmung immer wieder hohes Ansehen genießt. Und das zu Recht. Er erfordert viel Einfühlungsvermögen und Fachkenntnis.

inhalt

kurz&knapp

4 Nachrichten aus der BBT-Gruppe

titel

6 Nah an den Menschen

11 Traumjob Pflege

gesund&fit

12 Enorm in Form

13 Fit in den Frühling

depression

14 Wieder neuen Mut fassen

standpunkt

18 Katholisch – mehr als nur ein Etikett?

nahdran

20 Nachrichten aus den Einrichtungen im Main-Tauber-Kreis

blickpunkt

24 Wenn die Gelenke steif bleiben

tagespflege

26 Ein schöner Tag

rätsel&co.

30 Kinderseite

31 Kreuzworträtsel

momentmal

32 Impuls

service

34 Veranstaltungstipps und Kontakt

Wieder neuen Mut fassen

Dass die Stimmung Achterbahn fährt, hat wohl jeder schon einmal erlebt. Manchmal aber gelingt der Weg aus dem Tief heraus nicht mehr. Dann ist es gut, wenn man die richtige Unterstützung findet, etwa in einer Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie.



24

Ein schöner Tag

Der immer gleiche Trott, der Fernseher als einziger Kontakt zur Welt, einsame Stunden in den eigenen vier Wänden – Senioren, die regelmäßig die Tagespflege besuchen, erwartet mehr: Gemeinschaft, Singen, Gymnastik. Und etwas Gutes zu essen gibt es außerdem.

www.bbtgruppe.de/leben



Impressum

Herausgeber: Zentrale der BBT-Gruppe, Barmherzige Brüder Trier (BBT) e.V., Koblenz
Chefredaktion: Martin Fuchs (verantwortl.)
Chefin vom Dienst: Judith Hens
Redaktion: Yvonne Antoine, Anne Britten, Christine Daichendt, Ute Emig-Lange, Otmar Löhner, Frank Mertes, Peter Mossem, Pascal Nachtsheim, Doris Schwaben, Katharina Müller-Stromberg, Gerd Vieler
In Zusammenarbeit mit dreipunkt drei mediengesellschaft mbH, www.dreipunkt drei.de

Leben! Das Magazin der BBT-Gruppe für den Main-Tauber-Kreis: Ute Emig-Lange (verantwortl.)

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

Erscheinungsweise: vier Mal jährlich

Layout: WWS Werbeagentur, Aachen

Druck: Bonifatius Druckerei, Paderborn

Gerichtsstand: Koblenz

Leben! wird kostenfrei in den Einrichtungen der BBT-Gruppe ausgelegt. Wenn Ihnen das Magazin gefällt, können Sie es gerne abonnieren.

Alle Fotos stammen aus den Einrichtungen der BBT-Gruppe, wenn nicht anders angegeben.



Thomas Wigant



Wenn die Gelenke steif bleiben

Die Gelenke lassen sich nicht mehr so gut bewegen, Schmerzen kommen hinzu. Etwa 20 Millionen Menschen in Deutschland leiden an Rheuma. Wer frühzeitig zum Arzt geht, kann eine weitere Schädigung des Körpers noch aufhalten.



Liebe Leserinnen und Leser,

„In welche Berufsstände haben Sie sehr hohes bzw. ziemlich hohes Vertrauen?“ Jährlich stellt das Magazin Reader's Digest seinen Lesern diese Frage. 25.000 haben in Europa in diesem Jahr darauf geantwortet. Wie schon in den vergangenen Jahren finden sich auf den vorderen Plätzen in dieser Umfrage nach Feuerwehrleuten, Piloten und Apothekern die Krankenschwestern und -pfleger auf dem vierten von 20 Platzierungen. Nur zum Vergleich: Die hintersten drei Plätze belegen Gewerkschaftsführer, Autoverkäufer und Politiker. Für mich ist es zunächst einmal ein Grund zur Freude, dass der Berufsgruppe der Pflegenden – ähnlich wie den Ärzten auf dem fünften Platz – ein solches Vertrauen entgegengebracht wird. Jeder, der selbst schon einmal auf Pflege angewiesen war bzw. ist oder Angehörige pflegerischer Versorgung anvertraut hat, wird diesen guten Umfragewert ermaßen können.

Angesichts dieses positiven öffentlichen Renommées macht die Tatsache, dass immer weniger Frauen und Männer diesen Beruf ergreifen wollen, betroffen; ebenso wie der nicht zu leugnende Befund, dass seit gut 20 Jahren die Anzahl der Pflegenden in deutschen Krankenhäusern drastisch reduziert wurde, um Personalkosten senken zu können. Dies betrifft Krankenhäuser quer durch alle Trägerschaften. Der Grund dafür liegt in einem politisch gewollten Vergütungssystem, das Pflegekräften wie Krankenhausbetreibern vorenthält, was die Umfrage eindrucksvoll belegt: Dass die Pflegenden, die sich durch Fachkompetenz und Zuwendung rund um die Uhr auszeichnen, adäquat honoriert werden und dass das Verhältnis von Pflegekraft zu Pflegeempfänger dem angemessen ist.

Wenn in dieser Ausgabe zwei junge Pflegekräfte porträtiert werden, die „nah am Menschen“ sind, dann soll dies nicht nach Art der Hochglanzbroschüren eine heile Welt vorgaukeln. Es geht vielmehr um die nach wie vor gelebten Ideale junger Menschen im Beruf der Gesundheits- und Krankenpflege, ohne die unsere Sorge um Patienten und Pflegebedürftige, ohne die unser Gesundheitssystem nicht existieren könnte. Schön, dass es solche Menschen nach wie vor gibt.

Viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe von „Leben!“.

Ihr

Thomas Wigant
Hausoberer Gesundheitsholding Tauberfranken

ClimatePartner
klimaneutral
gedruckt

Zertifikatsnummer:
53323-1312-1003
www.climatepartner.com





RATGEBER ERSCHIENEN

GUT LEBEN IM HEIM

Die Verbraucherzentrale Hamburg hat den Ratgeber „Gut leben im Heim“ veröffentlicht. Das Buch will Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen bei der Suche nach einem geeigneten Heimplatz helfen. Es gibt Aufschluss über Konditionen und Klauseln eines Heimvertrags und erklärt, woran gute Pflegequalität zu erkennen ist. Zudem informiert der Ratgeber über Finanzierungsmöglichkeiten und wichtige Details beim Umgang mit Versicherungen, Kassen und Ämtern.

Den Ratgeber „Gut leben im Heim“ gibt es für 9,90 Euro bei der Verbraucherzentrale Hamburg. Für 2,50 Euro Porto- und Versandkosten kann er auch unter Tel.: 040/2 48 32-104 und im Internet unter www.vzh.de bestellt werden.



KAMPF GEGEN EINE GEFÄHRLICHE KINDERKRANKHEIT

KEHRT POLIO-VIRUS ZURÜCK?

Polio, besser bekannt als Kinderlähmung, ist in Europa ausgerottet. In Deutschland traten 1992 die letzten Fälle auf. Nun warnen Wissenschaftler davor, dass Flüchtlinge aus Syrien das gefährliche Virus wieder ins Land bringen könnten. Der Präsident des Berliner Robert-Koch-Instituts (RKI), Reinhard Burger, mahnte, bei Einreisenden aus von Kinderlähmung betroffenen Ländern den Impfstatus zu prüfen und gegebenenfalls Prophylaxe zu betreiben. Ebenso müsse in Syrien selbst stärker geimpft werden, um die Ausbreitung zu verhindern. Kinderlähmung sei in Deutschland teilweise aus dem Bewusstsein verschwunden, sagte Burger. Allerdings könne es hierzulande zu keiner flächendeckenden Ausbreitung kommen, denn 95 Prozent aller Schulanfänger seien gegen Kinderlähmung geimpft. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hatte sich zum Ziel gesetzt, den Erreger bis 2018 weltweit auszurotten.

Wer sich in seiner Kindheit mit dem Polio-Virus infiziert hat, muss als Erwachsener oft mit der Spätfolge Muskelschwäche leben. In Deutschland leiden etwa 70.000 Menschen an diesem Post-Polio-Syndrom. Das Katholische Klinikum Koblenz · Montaubaur behandelt diese Patienten in einer Spezialabteilung, die einzige ihrer Art an einem deutschen Krankenhaus.



Lesen Sie dazu mehr in „Leben!“, Ausgabe 3/2013 www.bbtgruppe.de/leben



Bruder Benedikt Molitor, Bruder Bernhard Hettinger, Bruder Alfons Maria Michels, Bruder Antonius Joos, Bruder Timotheus Sonnenschein, Bruder Peter Berg (v. l. n. r.)

BARMHERZIGE BRÜDER VON MARIA-HILF

NEUE GENERALLEITUNG

Bruder Peter Berg ist zum Generaloberen wiedergewählt worden. Während des 33. Generalkapitels der Barmherzigen Brüder von Maria-Hilf wurde außerdem die Generalleitung des Ordens gewählt: Generalassistent und Generalsekretär ist Bruder Benedikt Molitor. Bruder Timotheus Sonnenschein, Bruder Antonius Joos und Bruder Alfons Maria Michels wurden zu Generalassistenten gewählt. Sie repräsentieren damit die Interessen der Brüder in der Ordensleitung. Als Generalökonom wurde Bruder Bernhard Hettinger bestimmt. Er verwaltet damit unter anderem die Finanzen des Ordens. Das Gremium, zu dem gewählte Ordensbrüder mit ewiger Profess gehören, tagt alle sechs Jahre und bespricht die Ausrichtung der Glaubensgemeinschaft für die nächste Periode sowie Perspektiven für den Orden.

BEGLEITUNG IN DER LETZTEN LEBENSPHASE

Das Leben in seiner Gesamtheit zu begreifen, bedeutet auch, das Sterben als einen Teil des Lebens zu verstehen. Im Sinne des christlichen Unternehmensauftrags begleiten die Einrichtungen der BBT-Gruppe Schwerstkranke und ihre Angehörigen in der letzten Lebensphase. „Dazu gehören eine professionelle palliativmedizinische und -pflegerische Betreuung sowie eine verlässliche psychosoziale wie spirituelle Begleitung“, sagt BBT-Geschäftsführer Bruder Alfons Maria Michels. Das Angebot der Krankenhäuser und Sozialeinrichtungen reicht von einer Palliativeinheit, Hospizzimmern, Abschiedsritualen bis hin zur Zusammenarbeit mit ambulanten Hospiz- und Palliativdiensten. „Es entspricht unserem Selbstverständnis, dem Ende des Lebens ganz individuell und in Würde zu begegnen und dem Schwerkranken und Sterbenden wie seinen An- und Zugehörigen Wertschätzung entgegenzubringen“, betont Bruder Antonius Joos, Stabsstelle Palliative Care.

Die BBT-Gruppe ist Mitglied im Deutschen Hospiz- und Palliativverband. Durch die Unterzeichnung der „Charta zur Betreuung schwerstkranker und sterbender Menschen in Deutschland“ setzt die BBT-Gruppe ein weiteres Zeichen. Sie möchte sich für die Umsetzung der fünf beschriebenen Leitsätze einsetzen, um dadurch die Betreuung schwerstkranker und sterbender Menschen zu verbessern. Getragen wird der Charta-Prozess von der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin, dem Deutschen Hospiz- und Palliativverband und der Bundesärztekammer.

Weitere Informationen finden Sie im Internet:

www.charta-zur-betreuung-sterbender.de

www.dhpv.de



MAGAZINE DER BBT-GRUPPE JETZT ALS APP

IMMER DABEI: „LEBEN!“ UND MEHR

Ein Fingertipp auf Ihr Handy oder Tablet und schon öffnet sich die neue BBT-App. Auch unterwegs können Sie nun im BBT-Magazin „Leben!“ schmökern, sich direkt Filme und Fotos ansehen und ergänzende Informationen zu unseren Themen im Internet abrufen. Neben allen Ausgaben des Kundenmagazins der BBT-Gruppe für Gesundheit und Soziales bietet die App noch mehr: Sie finden darin auch die Imagebroschüre „Gesund. Geborgen. Und den Menschen nah.“, Grundsätze und Leitlinien sowie Leitbilder des Unternehmens.

„Leben!“ ist außerdem in der App „Dokumente“ des Erzbistums Köln vertreten. Wie in einem elektronischen Kiosk finden Sie darin auch das katholische Magazin „theo“, die Kirchenzeitung Köln, die Funkkorrespondenz, den Filmdienst, Fortbildungen sowie Kursangebote und einiges mehr aus der Erzdiözese.

Die BBT-App gibt es zum kostenlosen Download für Smartphone und Tablet (Android- und Apple-Geräte) im App- und Play Store unter dem Suchbegriff „BBT-Gruppe“. „Leben!“ können Sie auch in der App „Dokumente“ des Erzbistums Köln fürs iPad gratis lesen.







Nah an den Menschen

Schwere, schöne und bestätigende Momente, aber auch Zeitnot, Bürokratie und wechselnde Arbeitszeiten prägen den Alltag der Krankenschwester und des Pflegers. Ein Beruf, der in der öffentlichen Wahrnehmung immer wieder hohes Ansehen genießt. Und das zu Recht. Er erfordert viel Einfühlungsvermögen und Fachkenntnis.

5:45 Noch ist es dunkel im „Lieblichen Taubertal“. Doch im Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim erwacht langsam das Leben. Auch Antonia Grosche ist schon auf dem Weg zu ihrem Arbeitsplatz. Sie ist Krankenpflegerin auf der internistischen Station, vor Ort nur D2 genannt. Heute Morgen ist sie zur Frühschicht eingeteilt.

6:00 „Hallo zusammen! Na, wie war die Nacht?“ Grosche, nun im klassischen Krankenschwestern-Weiß, begrüßt ihre Kolleginnen am Stützpunkt. Früher hätte man das wohl Schwesternzimmer genannt, aber seit der Beruf offiziell Gesundheits- und Krankenpfleger heißt, sind solche Begriffe von den Türschildern verschwunden. Die 23-Jährige ist das frühe Aufstehen gewohnt, so frisch und gut gelaunt, wie sie wirkt. Muss sie auch, denn kaum angekommen, geht es los mit der Arbeit. Die Übergabe steht an. Blatt für Blatt geht die Krankenschwester den dicken Ordner mit den Patientenakten durch, berichtet, was in den vergangenen Stunden geschehen ist.



Im Dienst wird es nie langweilig. Viele unterschiedliche Aufgaben warten auf Antonia Grosche (li.) und Christopher Koch. Dazu gehören auch die Visiten am Patientenbett gemeinsam mit den Ärztinnen und Ärzten (oben).

Ein Patient hat die Bestrahlung abgelehnt, ein anderer brauchte Morphin, wieder ein anderer hätte Schmerztabletten bekommen sollen, hat dann aber so tief geschlafen, dass darauf verzichtet wurde. Grosche nickt, fragt kurz nach, macht sich Notizen. „Dann schlaf gut“, verabschiedet sie die Kollegin – und schon geht es weiter. Tabletten und Infusionen müssen vorbereitet und der Pflegearbeitswagen kontrolliert werden. Ist alles da? Blutdruckmesser, Fieberthermometer, Handschuhe? Auch das dauert kaum ein paar Minuten. Die Handgriffe sitzen.

6:30 „Guten Morgen. Haben Sie gut geschlafen?“ Mit ungekünstelter Herzlichkeit begrüßt die zierliche blonde Frau ihre ersten Patientinnen an diesem Morgen. Es sind zwei Damen mittleren Alters. Die eine, Dorothea Bürk, wird von chronischem Sodbrennen geplagt, die andere, Ingrid

Jores, von Rheuma. Beide kennen Antonia Grosche schon ganz gut, schließlich sind sie bereits ein paar Tage im „Caritas“, wie das Krankenhaus in Bad Mergentheim kurz und knapp genannt wird. Auch die Morgenabläufe sind den Patientinnen bekannt: Erst wird der Blutdruck, dann die Temperatur gemessen, Ingrid Jores bekommt zudem Blut abgenommen. Routine ist das für die junge Pflegerin, dabei bleibt auch Zeit für ein wenig Smalltalk über das Wetter, das dieser Tage mal wieder zu wünschen übrig lässt. „Aber am Nachmittag soll’s besser werden“, weiß Patientin Jores.

„Natürlich wünschen wir uns manchmal mehr Zeit für die Patienten“, berichtet Grosche später in ihrer Frühstückspause. Doch sie habe gelernt, mit den Zwängen umzugehen. Schließlich sei Krankenschwester schon immer ihr Traumberuf gewesen. Seit der achten

Klasse hat sie darauf hingearbeitet, hat schon die Mittlere Reife an einer Berufsfachschule für Gesundheit und Pflege abgelegt und daran dann die dreijährige Ausbildung angeschlossen. Sie genießt es, „so nah an den Menschen“ zu sein – und ist sich zugleich der hohen Verantwortung bewusst, die der Beruf mit sich bringt. „Der Patient gibt sein Leben quasi in meine Hände.“ Dass die junge Frau Verantwortung nicht scheut, davon scheinen auch ihre Vorgesetzten überzeugt: Seit einigen Monaten ist Antonia Grosche stellvertretende Stationsleiterin – und widerlegt so das gängige Vorurteil, dass Krankenpflege ein Beruf ohne Perspektiven sei.

Und noch ein Klischee will Grosche nicht unwidersprochen stehen lassen: „Wenn man die nötige familiäre Unterstützung hat, ist mein Beruf keineswegs familienunfreundlich.“ Sie weiß, wovon sie spricht, hat sie doch selbst ein drei-



Wenn man die nötige familiäre Unterstützung hat, ist mein Beruf keineswegs familienunfreundlich.

Antonia Grosche



Begleiten Sie Antonia Grosche und Christopher Koch bei ihrem Dienst im Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim: www.bbtgruppe.de/leben

jähriges Kind. Obwohl sie Vollzeit arbeitet, kann sie viel Zeit mit ihrem Sohn verbringen – dem Schichtdienst sei Dank. „Diese Flexibilität haben andere Frauen in ihrem Job nicht“, betont die 23-Jährige.

So positiv wie Antonia Grosche äußern sich nicht alle Pflegenden über ihren Beruf – aus dieser Tatsache macht Pflegedirektor Frank Feinauer keinen Hehl. Vor allem die Älteren, die noch „bessere Zeiten“ erlebt haben, seien nicht selten frustriert von ihrer Arbeit. Schließlich sei die Zahl der Pflegenden in den vergangenen Jahren stark zurückgegangen und mit ihr die Verweildauer der Patienten. „Die Jüngeren sehen das pragmatischer. Sie wurden in ihrer Ausbildung gut auf die Herausforderungen vorbereitet“, erklärt Feinauer.

So auch Christopher Koch. Der 26-Jährige hat gemeinsam mit Antonia Grosche seine Ausbildung gemacht und arbeitet jetzt auf der chirurgischen Sta-

tion E3. Dort haben die Patienten mittlerweile gefrühstückt.

10:00 Jetzt stehen Verbandswechsel auf dem Programm – keine angenehme Prozedur für so manchen Patienten. Werner Aulbach etwa kämpft mit der großen Narbe, die von einer früheren Bauch-OP geblieben ist. Narbenhernie oder Narbenbruch nennt der Fachmann das Krankheitsbild, das gewöhnlich durch das Einbringen eines synthetischen Netzes unter der Narbe kuriert wird. So auch bei Aulbach. „Die Wunde sieht gut aus“, beruhigt Pfleger Koch, nachdem er dem Patienten die Bauchbinde gelöst und die Verbände abgenommen hat. Vorsichtig desinfiziert er die Narbe, dann gilt es, einen der beiden Drainageschläuche zu entfernen. „Das könnte jetzt ein bisschen wehtun“, warnt der kräftige junge Mann. „Ich werde die Zähne zusammenbeißen“, verspricht der

Patient. Gesagt, getan: Schlauch raus, neuer Verband drauf – in wenigen Minuten nur ist Werner Aulbach „frisch verpackt“, wie Koch scherzhaft anmerkt. Für den Pfleger gibt es ein dickes Lob: „Haben Sie gut gemacht!“ Nur die Frage, wann er denn entlassen würde, kann Koch dem Patienten nicht beantworten.

Lange muss Werner Aulbach darauf aber nicht mehr warten. Wenig später schon, bei der Visite, überbringt ihm Stationsärztin Dr. Julia Bergis die erhoffte Nachricht: Morgen werde auch der zweite Schlauch entfernt, und dann dürfe er nach Hause. Aulbach strahlt.

Auch auf D2 hat mittlerweile die Visite stattgefunden. Antonia Grosche sitzt jetzt am Stützpunkt und dokumentiert. Alle Pflegemaßnahmen werden sorgfältig aufgeschrieben, ebenso die ärztlichen Anordnungen. „Das ist für die nächste Schicht wichtig“, sagt die junge Frau, „und ich sichere mich so ab.“ Da-



Pflege ist Teamarbeit und ohne Austausch geht es nicht. Christopher Koch bespricht mit zwei Kolleginnen die Untersuchungswerte der Patienten auf Station E3.

zwischen klingelt das Telefon, die Ernährungberaterin schaut vorbei, eine Patientin wird zu einer Untersuchung abgeholt. „Bei uns wird’s nie langweilig“, sagt Grosche schmunzelnd.

11:30 In der Tat: Schon ist es Mittagessenszeit. In einem großen Wagen kommen die Tablettwagen aus der Küche, rasch geht es ans Verteilen. Teamarbeit ist gefragt, schließlich soll das Essen ja nicht kalt werden. Und wenn dann die Letzten ihr Essen haben, ist es bald schon Zeit, bei den Ersten wieder abzuräumen.

13:00 Antonia Grosche ist seit gut acht Stunden auf den Beinen. Eine Übergabe noch an den Spätdienst, dann hat sie es geschafft. Ein wenig sieht man ihr die Müdigkeit an. Und dennoch: Die junge Frau möchte mit niemandem tauschen. „Krankenpflege ist so ein lohnenswerter Beruf. Es ist einfach schön zu sehen, dass man helfen kann.“ Auch ihr Team lobt Grosche in den höchsten Tönen: „Wenn man solche Kollegen hat, dann macht das Arbeiten einfach Spaß.“ Ein Traumberuf eben. ■



Ein Beruf fürs Leben

Der Pflegesektor ist im Umbruch: Die steigende Zahl der älteren Menschen innerhalb unserer Gesellschaft trifft Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen gleich doppelt. Einerseits fehlen junge Nachwuchskräfte. Mit Blick auf die sich wandelnde Altersstruktur und die dabei absehbare wachsende Zahl von Erkrankungen werden etwa zwei Millionen Pflegekräfte und weiteres Krankenhauspersonal benötigt. Gleichzeitig sind 79 Prozent der Beschäftigten in der Gesundheitsbranche älter als 40 Jahre. Damit ist das Durchschnittsalter relativ hoch. Die Ergebnisse der aktuellen Studie „Managementkompass Demographiemanagement“ einer Unternehmensberatung und des F.A.Z.-Instituts sind kritisch.

Dabei bietet der Beruf vielfältige Chancen für die persönliche und die fachliche Entwicklung. Nach einer dreijährigen Ausbildung steht der Weg offen für spezielle Fach-Qualifikationen, ein Studium und die Möglichkeit, als Führungskraft Verantwortung zu übernehmen. Und der Trend zeigt: Auch wenn die Arbeitsbedingungen viel abverlangen, bleiben die meisten ihrem erlernten Beruf treu. Zehn Jahre nach dem Start arbeiteten nach den Ergebnissen einer Studie des Sozialministeriums in Mainz aus dem Jahr 2009 immer noch 70 Prozent der Gesundheits- und Krankenpfleger in ihrem Arbeitsfeld.



Pflegeberufe:
Mehr Apps als du denkst
Eine Kampagne der BBT-Gruppe
www.pflegeutgut.de/mehrapps



Traumjob Pflege

Eine verantwortungsvolle, erfüllende Aufgabe im Umgang mit Menschen und ein Job mit guten Zukunftsperspektiven – für viele ist der Pflegeberuf ein Traumjob. Eine zunehmend ältere Bevölkerung stellt die Pflegenden dabei vor neue Herausforderungen. Dem begegnet das Bildungszentrum am Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim mit dem Modellprojekt „Integrative Pflegeausbildung“. Dabei werden die Auszubildenden der Gesundheits- und Krankenpflege, Gesundheits- und Kinderkrankenpflege sowie Altenpflege in einer Klasse unterrichtet. Das gibt Einblicke in verschiedene Arbeitswelten und erhöht die Flexibilität sowie die Kompetenz der Absolventen. Alle Auszubildenden müssen während der praktischen Ausbildung neben verschiedenen Stationen im Krankenhaus mehrere Wochen in Alten- oder Pflegeheimen absolvieren. „Wir bieten 145 Ausbildungsplätze in der Gesundheits- und Krankenpflege sowie 30 Plätze in der Gesundheits- und Kinderkrankenpflege an. Hinzu kommen 15 Plätze in der Ausbildung zum Operationstechnischen Assistenten“, erklärt der Leiter des Caritas-Bildungszentrums, Norbert Stolzenberger. Das Bildungszentrum „Gesundheit und Pflege“ am Krankenhaus Tauberbischofsheim wird mit seinem Angebot ebenfalls den

heutigen Anforderungen gerecht. Nicht umsonst ist es nach DIN EN ISO 9001 zertifiziert, und zwar als erste Schule im Main-Tauber-Kreis mit einem DIN-ISO-Zertifikat und als einzige nach DIN-ISO zertifizierte Schule im Gesundheitsbereich in ganz Baden-Württemberg. „Wir bieten momentan 72 Plätze an“, sagt der Leiter des Bildungszentrums „Gesundheit und Pflege“, Olaf Kirschnick.

Die unmittelbare Nähe der Berufsfachschulen zu den Krankenhäusern habe einen wichtigen Einfluss auf das Ausbildungsniveau. „Die moderne Medizin führt zu einem hohen Wissensstand, der ohne Umwege den Auszubildenden zugutekommt“, sind die Schulleiter überzeugt. Durch alltagsnahe Lernsituationen erfahren die Auszubildenden eine starke Theorie-Praxis-Vernetzung. „Ziel ist es, die Auszubildenden zu eigenverantwortlichem Lernen zu motivieren“, so die Schulleiter. „Wir wollen ihnen pflegerische, medizinische und menschliche Handlungskompetenz vermitteln und sie in ihrer persönlichen Entwicklung stärken, damit sie den Berufsalltag mit Freude und Zufriedenheit bewältigen können.“ Die Examen an den beiden Bildungszentren sind europaweit anerkannt. Alle Absolventen fanden bisher problemlos eine Anschlussstelle.

Viele Perspektiven nach dem Examen

Der Pflegeberuf bietet viele Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten. Im Bildungszentrum am Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim werden folgende Kurse angeboten: Ersteinschätzung nach dem Manchester Triage System, Intensivpflege und Anästhesie, Palliative Care sowie Praxisanleiter. Im Bildungszentrum „Gesundheit und Pflege“ am Krankenhaus Tauberbischofsheim kann man sich zur Pflegefachkraft für Gerontopsychiatrie, zur Leitung einer Station oder Pflegeeinheit, zur Praxisanleitung oder zur Betreuungsassistentin weiterbilden. Auch die Studiengänge Pflegemanagement, Pflegepädagogik oder Pflegewissenschaft stehen Pflegekräften offen.

Ansprechpartner:

Krankenhaus Tauberbischofsheim



Olaf Kirschnick

Leiter des Bildungszentrums
„Gesundheit und Pflege“
am Krankenhaus Tauberbischofsheim
Tel.: 09341/800-1271

Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim



Norbert Stolzenberger

Leiter des Bildungszentrums
am Caritas-Krankenhaus
Bad Mergentheim
Tel.: 07931/58-3741



Enorm in Form

Sich wohlfühlen, aktiv sein, gut aussehen – das wünscht sich jeder. Aber da gibt es den inneren Schweinehund und viele leckere Versuchungen. Physiotherapeutin Gerlinde Fischer und Ernährungsberaterin Irmgard Lammers aus dem St.-Marien-Hospital in Marsberg kennen das nur zu gut. Von den Erzählungen ihrer Patienten, aber mindestens genauso gut aus eigener Erfahrung.

„Früher habe ich immer gepredigt: Wenn ihr euch nur ein bisschen bewegt, ist die Figur in Form“, erzählt die heute 52-jährige Physiotherapeutin. „Kein Wunder: Bis zu meinem 40. Geburtstag konnte ich essen, was und wie viel ich wollte. Kein Gramm nahm ich zu.“ Heute weiß sie, dass sich Stoffwechselprozesse im Körper mit den Jahren verändern. Wenn die Weihnachtstage hinter ihr liegen, zwickt die Hose. „Hättest du mal meine Dips auf den Tisch gebracht statt der Käseplatte“, lacht Irmgard Lammers und wedelt mit ihrem Rezeptbuch.

„Aber im Ernst: Sich im eigenen Körper wohlfühlen, ist gar nicht so schwer. Der größte Schritt ist getan, wenn man sich zu einem Kurs anmeldet“, ist Lammers überzeugt. „Ganz gleich, ob Bewegung oder Ernährung, wenn der Wille zur Veränderung da ist, stellt sich der Erfolg fast von allein ein.“

Und die beiden Frauen unterstützen die Teilnehmer in ihren Kursen im St.-Marien-Hospital mit Wissen und engagierter Begleitung. In „Enorm in Form“ etwa erfahren die Teilnehmer vieles rund um Bewegung und Ernährung und werden bei der praktischen Umsetzung vom Einkauf bis zum Hanteltraining begleitet. Beides greift ineinander, und der Erfolg ist schon bald zu sehen.

„In all unseren Kursen zur Lebensstiländerung und Gesunderhaltung geht es nicht darum, eine Sportskanone zu werden“, meint Gerlinde Fischer. „Oder streng Diät zu halten“, ergänzt Lammers. „Bewusst leben, regelmäßig bewegen, mit Verstand genießen. Und Ausnahmen feiern!“ Das ist es, was sie ihren Patienten mit auf den Weg geben. „Das nimmt den Druck aus den guten Vorsätzen, und plötzlich sind viele kleine Ziele Stück für Stück erreichbar.“

Auf die Dips! Fertig! Los!

Wie wär's einmal mit einem leckeren Brotaufstrich aus frischen Zutaten statt Gouda und Salami? Ernährungsberaterin Irmgard Lammers aus dem St.-Marien-Hospital in Marsberg hat zwei Rezepte für den leichten Genuss kreiert.

Oliven-Basilikum-Creme (2 Pers.)

20 g schwarze Oliven, entsteint
30 g Frischkäse (45 % Fett i. Tr.)
10 g Joghurt (3,5 % Fett)
1 Knoblauchzehe
2 Bund Basilikum, Pfeffer

Die Oliven in Ringe schneiden. Mit dem Frischkäse und dem Joghurt glatt rühren. Knoblauchzehe schälen und fein schneiden oder pressen. Das Basilikum waschen und hacken. Alle Zutaten unter die Käsemasse mischen und mit Pfeffer abschmecken.

Nährwertangaben pro Portion:
48 kcal, 2 g Eiweiß, 3 g Fett, 2 g Kohlenhydrate

Püree aus roten Linsen (2 Pers.)

50 g rote Linsen
Bohnenkraut
½ kleine Paprikaschote
1 EL Tomatenmark
Basilikum, Thymian, Knoblauch, Chilipulver



Die roten Linsen über Nacht in der doppelten Menge Wasser einweichen. Am Folgetag unter fließendem Wasser abspülen und mit der 1 ½-fachen Menge Wasser und etwas Bohnenkraut in einer halben Stunde weich kochen. Abkühlen lassen. Die Paprikaschote fein hacken. Die anderen Zutaten wie Tomatenmark, Basilikum, Thymian, Knoblauch und Chilipulver dazugeben. Alle Zutaten im Mixer oder mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse verarbeiten.

Nährwertangaben pro Portion:
32 kcal, 3 g Eiweiß, 0,2 g Fett, 5 g Kohlenhydrate

Fit in den Frühling

Kondition, Muskeln und Ausdauer bekommt man nicht von heute auf morgen. Planen Sie Ihr Fitnessprogramm lieber über einen längeren Zeitraum. Mit vielen kleinen Schritten sind Sie erfolgreicher – und bleiben es auch.

Wadenwohltat

Gehen Sie auf die Zehenspitzen und anschließend auf die Fersen. Erst beide Füße gleichzeitig, dann im Wechsel. Steigern Sie das Tempo. Der Pumpmechanismus fördert die Durchblutung der Beinmuskeln und die Funktion der Venenklappen. Zwei Mal täglich zwei Minuten und nach gut 14 Tagen spüren Sie gekräftigte Muskulatur am Schienbein und in den Waden.

Muskeln statt Mechanik

Lassen Sie Aufzug und Rolltreppe von jetzt an links liegen. Wenn Sie immer auf die eigene Muskelkraft setzen, haben Sie abends schon ihr Ganzkörper-Fitnessstraining absolviert.

Spannung für den Oberkörper

Legen Sie sich auf den Boden. Winkeln Sie das rechte Bein in der Luft an und heben Sie Kopf und linke Schulter. Drücken Sie nun mit der linken Hand gegen das rechte Knie und halten zehn Sekunden Spannung im ganzen Körper. Anschließend wechseln Sie die Seiten. Nach fünf Übungen auf jeder Seite pausieren Sie 30 Sekunden und starten noch mal von vorn.

Strammen Schrittes

Bequeme Kleidung, festes Schuhwerk und ein schöner Weg – mehr braucht es nicht für das beste Konditionstraining. Arme locker anwinkeln, Körperspannung aufbauen und dann gehen Sie strammen Schrittes durch die Natur. Steigern Sie sich von 60 auf maximal 120 Schritte pro Minute. Wenn Sie sich dabei noch gut unterhalten können, haben Sie in etwa die ideale Pulsfrequenz von 130 – und können Ihren Spaziergang sportlich „Walking“ nennen. Gelenkschonender geht es mit Unterstützung von Nordic-Walking-Stöcken. Dazu empfiehlt sich allerdings die Anleitung eines ausgebildeten Trainers.



WIEDER NEUEN MUT FASSEN

Dass die Stimmung Achterbahn fährt, hat wohl jeder schon einmal erlebt. Manchmal aber gelingt der Weg aus dem Tief heraus nicht mehr. Dann ist es gut, wenn man die richtige Unterstützung findet, etwa in einer Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie.

Am Ende wurde Birgit Jordan alles zu viel: Über Jahre hatte die alleinstehende Frau Schulden angehäuft; Gefühle von Einsamkeit, Verlust- und Versagensängste machten sich breit – und mit ihnen kam die Depression. „Ich habe mich immer mehr eingegelt, habe vieles schleifen lassen und viel verdrängt“, erinnert sich die frühere Gastwirtin. In ihrer Not hat die 49-Jährige bei der Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Barmherzigen Brüder Saffig um Aufnahme gebeten. „Als ich zur Tür reinkam, habe ich gefühlt: Jetzt bin ich zu Hause, jetzt bin ich geborgen.“

Birgit Jordan hat sich „mit offenem Herzen“ auf die stationäre Therapie eingelassen, wie sie sagt. Vorurteile gegen die psychiatrische Klinik hatte die rundliche Frau nicht – sie wusste vorher, dass das Bild, das sich viele Menschen von einer solchen Einrichtung

machen, schlicht falsch ist. Vergitterte Fenster, Krankenhausbetten, Ärzte in weißen Kitteln, vor sich hin dämmernde Patienten – in der Psychiatrischen Akutklinik sucht man das alles vergebens. Stattdessen gibt es helle Zimmer und Therapieräume, eine große Physiotherapieabteilung mit Schwimmbad, Wassertretbecken und Massagekabinen. Auch eine Sauna, eine Kegelbahn und ein weitläufiger Park laden zum Entspannen ein. „Wir versuchen, weg vom Krankenhauscharakter zu kommen und wollten unsere Einrichtung gemütlicher und behaglicher gestalten“, erläutert Chefarzt Bernd Balzer.

Wenn sich die Patienten schon intensiv ihren Lebensängsten, verdrängten Gefühlen und Fehlern stellen, dann sollen sie es wenigstens in einer angenehmen Atmosphäre tun, findet der Mediziner. 60 Mitarbeiter – Pflegekräfte, Ärzte, Psychologen, Sozialarbeiter, Ergotherapeuten, ein Sport- und ein Kör-



Nach vier Wochen Therapie hat Birgit Jordan gelernt, mehr auf sich zu achten.

pertherapeut – unterstützen sie dabei. Wie lange Menschen mit Depressionen in der Klinik bleiben, sei individuell, erläutert Balzer. Die durchschnittliche Verweildauer betrage 30 Tage. Manche Patienten könnten schon nach wenigen Tagen wieder entlassen werden, andere benötigten mehrere Monate.

Auswege finden

Birgit Jordan sieht sich nach den ersten vier Wochen auf einem guten Weg. Im Rahmen der Einzelgespräche und Gruppentherapie lernt sie, mehr auf sich zu achten. „Ich muss mich von Menschen distanzieren, die zu viel Energie von mir wollen“, sagt sie bestimmt. Und setzt nach: „Ich bin nicht für das Wohlergehen anderer zuständig!“ Ihr helfe es auch, ein stündliches Protokoll über ihre Befindlichkeit zu

schreiben – ein Hilfsmittel, das sie im Rahmen ihrer Therapie kennengelernt hat. Mittlerweile weiß sie auch, was ihr hilft, erst gar nicht in eine depressive Stimmung zu fallen: häkeln und spazieren gehen. Mit Monika Kratz, einer in der Klinik angestellten Sozialarbeiterin, hat sie sich inzwischen auch getraut, ihre finanzielle Situation in den Blick zu nehmen. Mit der Gläubigerliste und der Aufstellung über alle Verbindlichkeiten kann sie demnächst zur Schuldnerberatung gehen. „Die Frau Kratz hat ein dickes Lob verdient“, sagt die Patientin. „Überhaupt sind alle ganz toll hier.“

Das vielfältige Therapiespektrum trägt das Seinige im Kampf gegen die Depression bei. Der zuständige Arzt und das Pflorgeteam überlegen am Tag der stationären Aufnahme, was neben der Gesprächstherapie am besten zum jeweiligen Patienten passt. So gibt es An-

gebote der Ergotherapie – Holzarbeiten, freies Gestalten mit Ton, Kognitives Training zur Verbesserung der durch die Depression oft in Mitleidenschaft gezogenen Merk- und Konzentrationsfähigkeit. Weil viele Menschen heute alleine und ohne Familienanschluss lebten, sei auch die Stärkung der sozialen Kompetenz in der Gruppe ein wichtiger Therapiebaustein, erklärt Balzer. Entspannungstraining wie Autogenes Training und Achtsamkeitsübungen tragen ebenso zur Genesung bei. Körper- und Sporttherapie schulen die Körperwahrnehmung und steigern die Bewegungsfreude. „Depressive Menschen müssen aktiviert werden“, erläutert der Chefarzt.

Gute Erinnerungen

Antidepressiva unterstützten sie dabei, „sie heben die Stimmung und steigern



„Depressive Menschen müssen aktiviert werden“, sagt Chefarzt Bernd Balzer. Arzt und Pflorgeteam überlegen sehr individuell, was neben der Gesprächstherapie am besten zum jeweiligen Patienten passt.

den Antrieb“, stellt Balzer klar. Die medikamentöse Behandlung von Depressionen habe aber einen Haken: Anders als ein Schmerzmittel wirke ein Antidepressivum nicht sofort. Erst nach zwei bis vier Wochen entfalte ein Mittel die gewünschte Wirkung. Doch nicht immer hält sie unbegrenzt an. Josef Röttgen war medikamentös gut eingestellt, als er vor einem Jahr die Klinik verlassen konnte. In den letzten Monaten aber hat der 79-Jährige viele Schicksalsschläge erlebt. Nun ist der Mann, der seit 38 Jahren an Depressionen leidet, wieder in der Klinik, um sich neu einstellen zu lassen. Kein Einzelfall, wie Chefarzt Balzer weiß. „In der Psychiatrie ist die Wiederaufnahmequote mit 30 Prozent relativ hoch.“ Durch die neuen Medikamente ist Josef Röttgen nach sechs Wochen wieder stabiler. Eine große Hilfe ist ihm die Unterstützung sei-

ner Familie. „Ich geh viel spazieren, das hilft“, weiß der Patient. Und er versucht, „gute Erinnerungen zu konservieren“.

Auch Birgit Jordan sieht nach vier Wochen Licht am Ende des Depressionsstunnels. „Mir geht es gut“, sagt sie kämpferisch. Kleine persönliche Erfolgsgeschichten zeigen ihr, dass sie auf dem richtigen Weg ist. Gerade hat sie sich mit einem Kaffee in die Sonne gesetzt und gehäkelt. Als andere mit ihr quatschen wollten, schickte sie sie einfach weg, weil sie ihre Ruhe haben wollte. „Früher war alles andere immer wichtiger als ich – jetzt fange ich an, mich zu wehren und durchzusetzen.“ ■

Depression

Unter Depression versteht man einen Zustand psychischer Niedergeschlagenheit, der mindestens zwei Wochen anhält und mit einer deutlichen Beeinträchtigung des Allgemeinbefindens verbunden ist. Da es sich um eine komplexe Erkrankung handelt, kann sie vielfältige psychische und körperliche Ausprägungen haben. Die Betroffenen verspüren oft Gefühle von innerer Leere, Hoffnungs- und Antriebslosigkeit und verlieren Freude und Interesse an Dingen, die ihnen sonst wichtig sind. Schlaflosigkeit, Appetitverlust und Verdauungsprobleme können körperliche Symptome sein. Laut Statistik erkrankt jeder fünfte Bundesbürger einmal im Leben an einer Depression, weshalb gerne von einer „Volkskrankheit“ gesprochen wird. Derzeit leiden rund vier Millionen Deutsche an einer behandlungsbedürftigen Depression. In leichteren Fällen führt schon eine ambulante Psychotherapie mit tiefenpsychologischen und verhaltenstherapeutischen Verfahren zur deutlichen Besserung. Schwerer Erkrankte werden stationär in Kliniken behandelt, oft werden ihnen dabei auch unterstützend stimmungsaufhellende und antriebssteigernde Medikamente, sogenannte Antidepressiva, zur Linderung der Symptome verabreicht.



KATHOLISCH – MEHR ALS NUR EIN ETIKETT?



Jedes vierte Krankenhaus in Deutschland ist in katholischer Trägerschaft. Viele Sozialeinrichtungen gehören zu den großen Wohlfahrtsverbänden wie Caritas oder Diakonie. Welche Rolle spielt das heute noch, wo sich viele Menschen enttäuscht von der Kirche abwenden?

Ein Gespräch mit Dr. Albert-Peter Rethmann, Geschäftsführer der BBT-Gruppe und zuständig für die Bereiche Christliche Ethik, Spiritualität und Seelsorge sowie Bildung.

Einige Skandale erschütterten im vergangenen Jahr die Katholische Kirche und die Katholiken in Deutschland. Viele Menschen verloren ihr Vertrauen. Wie glaubwürdig können da ein katholisches Krankenhaus, ein katholisches Seniorenheim oder eine katholische psychiatrische Einrichtung überhaupt noch sein?

Gerade weil die Kirche in der Kritik steht, ist es wichtig zu zeigen, wo und wie sich Christen heute einsetzen und die Botschaft Jesu im Alltag leben. Was das heißt, machen unsere Mitarbeiter Tag für Tag in unseren Krankenhäusern und Sozialeinrichtungen deutlich: mit hoher Professionalität in der Behandlung und Pflege, aber auch in der Zuwendung und dem Gespür für Menschen, ihren Sorgen und Ängsten. Wenn dieses karitative Wirken wegfiel, dann verlören wir eine zentrale Grundlage der Kirche.

Peter Friedhofen und viele andere Ordensleute sahen die große Not, in der ihre Mitmenschen lebten. Sie halfen unmittelbar, gründeten Pflegeorden und legten den Grundstein für große Unternehmen der Caritas. Wie gelingt es, diesen Gründerimpuls in heutiger Zeit fortzuführen?

Natürlich haben wir heute andere Bedingungen als unsere Gründerväter und -mütter in der Mitte des 19. Jahrhunderts. Wir leben in einem Sozialstaat mit Versicherungssystemen und theoretisch fällt auch niemand durchs Raster – jeder, der Hilfe benötigt, erhält sie im Prinzip auch. Andererseits bestimmen die Spielregeln des Gesundheits- und Sozialmarktes und die politischen Rahmenbedingungen unser Handeln: Leistungskataloge und Abrechnung nach Minutentakt sind hier nur zwei Stichpunkte. Die Herausforderung für uns besteht nun darin, uns von dem Ursprungsimpuls eines Peter Friedhofen und anderen inspirieren zu lassen und uns gemäß dem biblischen Gleichnis vom barmherzigen Samariter zu fragen: Wer sind heute eigentlich die Menschen, die, bildlich gesprochen, „unter die Räuber fallen“? Wer bedarf jenseits aller Kostenerstattungen Unterstützung, Hilfe, Heilung und Begleitung? Sind es Menschen im Umfeld des Kranken oder Behinderten? Wir geben uns also nicht damit zufrieden, was uns die Kassen für unsere Arbeit vorgeben. Aus unserem christlichen Verständnis heraus schauen wir auch immer an die Ränder der Gesellschaft.

Viele Menschen sind dafür sicherlich dankbar. Aber geht's nicht auch ohne „Ideologie“?

Auch in nicht-christlichen Häusern orientiert man sich an bestimmten Werten, und das ist ja auch anerkennenswert. Ich habe in meiner Zeit als Hausoberer im Brüderkrankenhaus in Paderborn viele Rückmeldungen erhalten, die voll Dankbarkeit dafür waren, was Menschen in unseren Einrichtungen erleben. Und interessant ist: Wenn es Kritik gab, dann entzündete sie sich gerade an unserem christlichen Anspruch. Dass wir diesem möglicherweise aus Sicht eines Patienten, eines Angehörigen nicht gerecht geworden sind. Das heißt, wir werden als christliche Häuser wahrgenommen und daran auch gemessen. Meine Erfahrung ist: Viele Menschen gehen bewusst in ein christliches Krankenhaus, weil sie dort Pflege und Hilfe unabhängig vom sozialen Status, ohne Ansehen der Person erwarten – Hilfe, weil der Mensch sie braucht. Daher bekommt er sie.

Nun ist der Gesundheitsmarkt ein hart umkämpfter. Kleinere Häuser ringen ums Überleben, und auch bei großen Konzernen gibt es Übernahmen. Entscheiden letztlich nicht doch die Finanzen? Wo ist da noch Platz für christliche Spiritualität?

Viele Zusammenschlüsse passieren häufig allein aus kaufmännischen Gesichtspunkten. Das sehe ich auch bei kleineren Häusern in kirchlicher Trägerschaft. Innerhalb unserer Unternehmensgruppe bewegen wir uns mit allen strategischen und unternehmerischen Entscheidungen immer in einem Dreieck: fachlich zu den Besten zu gehören, ökonomisch solide aufgestellt zu sein und unsere christliche Identität zu leben und zeitgemäß gemeinsam mit dem Orden weiterzuentwickeln. Natürlich müssen auch wir Erträge erwirtschaften, die als Investitionen dazu beitragen, dass unsere Arbeit besser wird. Gleichwohl verstehen wir unsere Aufgabe als Geschäftsführung, diese drei Bereiche auszubalancieren und nicht gegeneinander auszuspielen. Hierdurch können wir auch gerade kleineren Einrichtungen in ländlichen Gegenden eine gute Unterstützung bieten, damit auch dort kranke und alte Menschen weiterhin eine gute Hilfe bekommen.

Vielen Dank für das Gespräch.

Viele Religionen unter einem Dach

Es ist längst Alltag geworden, dass Menschen vieler Religionen in einem konfessionellen Krankenhaus oder einer Sozialeinrichtung unter dem Kreuzzeichen gemeinsam arbeiten und auch behandelt werden. Zur Dienstgemeinschaft der BBT-Gruppe zählen Muslime, orthodoxe Christen, Hindus, Juden, Katholiken und Protestanten. Das ist kein Widerspruch, denn „mit dem Grundanliegen eines christlichen Hauses können sich Menschen vieler verschiedener Glaubensrichtungen identifizieren“, ist Albert-Peter Rethmann überzeugt. Die BBT-Gruppe startet in diesem Jahr ein Projekt, in dem das Gemeinsame und Verbindende erarbeitet werden soll. „Im ärztlichen wie im pflegerischen Bereich interessieren sich viele ausländische Fachkräfte für eine Arbeit innerhalb der BBT-Gruppe. In einigen Bereichen sind wir auch auf sie angewiesen“, so Rethmann. „Aber das ist keine Notlösung oder gar Bedrohung, sondern eine Chance, uns als christliches Unternehmen weiterzuentwickeln und auch Vorreiter innerhalb der Gesellschaft zu sein.“

BRUSTKREBS FRÜH ERKENNEN

Das Brustzentrum Tauber-Franken im Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim wurde jetzt von den Prüfern der Deutschen Krebsgesellschaft erneut für die hohe Qualität der Therapie von Brustkrebspatientinnen ausgezeichnet. Der Leiter des Brustzentrums, Chefarzt Dr. Ulrich Schlembach, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe sowie Gynäkologische Onkologie, rät allen Frauen, regelmäßig die Vorsorgetermine wahrzunehmen.

Kann man Brustkrebs vorbeugen?

Ganz generell macht eine gesunde, ausgewogene Lebensführung Sinn. Besonders erfolgreich in der Vorbeugung gegen Krebs im Allgemeinen ist ein ausreichendes Maß an sportlicher Bewegung.

Wie wichtig ist Früherkennung?

Früherkennung ist sehr wichtig, da die möglichst frühe Diagnose und Behandlung die Heilungschancen stark verbessern. Daher sollten sich alle Frauen regelmäßig selbst abtasten und die Vorsorgetermine beim Frauenarzt wahrnehmen.

Was halten Sie vom kostenlosen Mammographie-Screening für Frauen zwischen 50 und 69 Jahren?

Das Programm ist sinnvoll und bewährt sich zunehmend, da die Rate an entdeckten, sehr kleinen Brustkrebsherden in den letzten Jahren durch das Screening deutlich zugenommen hat. Allerdings sollte die Beteiligung noch höher sein.

Wenn ein Tumor entdeckt wird – warum sollten sich betroffene Frauen in einem Brustzentrum behandeln lassen?

Um optimale Heilungsergebnisse zu erreichen, erfordert die Behandlung von Brustkrebs eine besonders intensive Zusammenarbeit vieler medizinischer Fachgebiete. Das ist in einem Tumorzentrum gewährleistet. Hier müssen alle Abläufe und Behandlungsschritte den Anforderungen der Deutschen Krebsgesellschaft und unserer Fachgesellschaften entsprechen. Dazu gehören etwa die wöchentliche Tumorkonferenz und speziell ausgebildete Ärzte, Pflegende und Therapeuten.

Was passiert bei der Tumorkonferenz?

Die notwendigen Behandlungsschritte werden für jede Patientin individuell in einem interdisziplinären Team aus Radiologen, Onkologen, Pathologen und Gynäkologen diskutiert und im Konsens festgelegt.

Was macht eine „Breast Care Nurse“?

Nach einer speziellen Zusatzausbildung ist sie besonders gut in der Lage, die pflegerische Betreuung und Führung von von Brustkrebs betroffenen Frauen zu übernehmen.

Das Thema „Sport und Krebs“ steht im Mittelpunkt des Patiententages „Leben mit Krebs“ am 11. März 2014 ab 18 Uhr im Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim. Ärzte und Therapeuten informieren sowohl über die Bedeutung von Sport bei der Vorbeugung gegen Tumorerkrankungen wie über die positiven Auswirkungen während und nach einer Therapie.





EIN BLICK IN VENEN UND ARTERIEN

BESSERE BILDER, WENIGER STRAHLEN

Das Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim verfügt seit November über modernste Medizintechnik zur Darstellung von Gefäßen. Die neue DSA-Anlage (Digitale Subtraktionsangiographie) ermöglicht hochauflösende Bilder, um zum Beispiel Verengungen der Venen und Arterien aufzuspüren. Betroffen davon sind häufig Diabetespatienten. „Mit dem neuen Gerät können wir die Gefäße nicht nur darstellen und Engstellen diagnostizieren, wir können verschlossene Blutgefäße im selben Eingriff auch gleich behandeln und die Durchblutung wiederherstellen“, erläutert der Chefarzt des Instituts für Radiologie am Caritas-Krankenhaus, Priv. Doz. Dr. Ulrich Baum. Das neue DSA-Gerät hat eine deutlich bessere Bildqualität und dies bei gleichzeitig reduzierter Strahlenbelastung für den Patienten. „Dies ist vor allem bei der stark zunehmenden Zahl von Unterschenkeleingriffen bei Diabetikern wichtig, um kleinste Gefäße und Gefäßäste beurteilen zu können“, betont Dr. Baum. Rund 600 Interventionen führten die Radiologen im Jahr 2012 durch. Dank der DSA können operative Eingriffe bis hin zur Amputation zunehmend vermieden werden.

CARITAS-KRANKENHAUS BAD MERGENTHEIM

SIEH AN

Jung und alt, gesund und krank, Frau und Mann – seit November steht die Doppelfigur der Künstlerin Susanne Rudolph als Blickfang in der Eingangshalle des Caritas-Krankenhauses Bad Mergentheim. Eine Skulptur, die zum Nachdenken und zur Auseinandersetzung anregen will. „Geburt und Tod, Leben und Vergehen liegen nirgendwo so nahe beieinander wie in einem Krankenhaus“, erläutert der Hausobere Thomas Wigant. „Die Skulptur versucht eine künstlerische Annäherung an diese Themen.“ Weitere Werke der Künstlerin Susanne Rudolph werden bei einer Ausstellung im März im Caritas-Krankenhaus zu sehen sein.





Farssa Rastani, Leitender Oberarzt Chirurgie (li.), und Jürgen Noack, Assistenzarzt Chirurgie, sind im Krankenhaus Tauberbischofsheim zuständig für das kürzlich rezertifizierte Lokale Traumazentrum.

TRAUMANETZWERK
NORDBAYERN-WÜRZBURG

SCHNELLE HILFE FÜR SCHWERVERLETZTE

17 Kliniken haben sich im Traumanetzwerk Nordbayern-Würzburg zusammengeschlossen, um eine schnelle Versorgung von Schwerverletzten rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr sicherzustellen. Mit dabei als eine der ersten Kliniken seit 2008: das Krankenhaus Tauberbischofsheim, eines der neun Lokalen Traumazentren, und das Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim, eines der sechs Regionalen Traumazentren. „Nach einer Prüfung durch das unabhängige Institut Diocert wurden wir erneut als Lokales Traumazentrum ausgezeichnet“, so Dr. Michael Schneider, chirurgischer Chefarzt im Krankenhaus Tauberbischofsheim.

DREI FRAGEN AN ...



Dr. Hans Knüppel

Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin und Kinderpneumologe im Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim. Der Mediziner gibt Tipps für den Umgang mit Husten bei Kindern.

Wie kann ich mein Kind vor Husten schützen?

Luftwegsinfekte, meist durch Viren, können nicht wirklich verhindert werden. Ein gutes körpereigenes Immunsystem kann durch gesunde Ernährung und maßvolle körperliche Aktivität im Freien unterstützt werden. Zigarettenrauch ist natürlich Gift für die Schleimhäute, auch Passivrauchen ist für Kinder und Erwachsene nachweislich sehr schädlich.

Was hilft bei normalem Erkältungshusten?

Oft werden schleimlösende Präparate gegeben, allerdings ist der therapeutische Nutzen solcher Mittel umstritten. Die Kinder sollten sie nicht direkt vor dem Schlafen einnehmen. Ungern verwenden Kinder- und Jugendärzte sogenannte „Hustenstiller“, da der Husten ja eine sinnvolle „reinigende“ Funktion hat. Diese also nur bei heftigem Reizhusten nachts und kurzzeitig geben. Übrigens: Milchtrinken ist erlaubt. Das „Schleimgefühl“ entsteht im Mund durch die Vermischung mit dem Speichel.

Wann muss ich mit meinem Kind zum Arzt?

Mit kleinen Kindern bis zum Alter von circa drei Monaten sollte bei jedem Krankheitsverdacht großzügig eine ärztliche Untersuchung stattfinden. Bei älteren Kindern kann der Allgemeinzustand beurteilt werden. Wenn ein Kind länger hoch fiebert, in der Alltagsaktivität deutlich eingeschränkt ist oder schlechter isst und trinkt als üblich, ist ein Arztbesuch ratsam. Auch wenn unübliche Hustenattacken auftreten, die Atmung angestrengt wirkt oder ein Atemgeräusch mit Pfeifen, Brummen oder Stöhnen zu hören ist, ist ein Arztkontakt zu empfehlen.



INVESTITIONEN IM KRANKENHAUS TAUBERBISCHOFSHHEIM

MODERNE MEDIZINTECHNIK

Das Krankenhaus Tauberbischofsheim hat mehr als 150.000 Euro in moderne Medizintechnik investiert. Auf der Intensivstation wurde das komplette Monitor-Überwachungssystem erneuert. Dazu gehören unter anderem sechs neue Monitore, die Überwachungszentrale und entsprechendes Zubehör. Zugleich wurde ein Operationsaal mit modernster Technik ausgestattet, darunter eine komplette OP-Säule mit Tisch und einem Fahrgestell für den Patiententransfer.

„Nach umfangreichen Investitionen in den Brandschutz folgt mit den Investitionen in die Medizintechnik ein weiterer wichtiger Schritt in der Entwicklung des Krankenhauses Tauberbischofsheim“, betont der Kaufmännische Direktor Thomas Weber. „Damit sichern wir die Zukunftsfähigkeit des Standortes und die hochwertige Patientenversorgung in der Region.“ Mit dem Neubau der Psychiatrie, der in diesen Wochen beginnt, folge unmittelbar der nächste Schritt zur Modernisierung.

Im Krankenhaus Tauberbischofsheim werden jährlich knapp 6.000 Patienten stationär und mehr als 12.000 Patienten ambulant versorgt. Die Klinik gehört gemeinsam mit dem Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim sowie den Seniorenzentren Haus Heimberg und Gerlachsheim zur Gesundheitsholding Tauberfranken.

NEUEINSTEIGER IM MEDIZINISCHEN VERSORGUNGSZENTRUM

MARTIN ENGLERT IST NEUER KINDERARZT IN WERTHEIM

Die Kinderarztpraxis im Medizinischen Versorgungszentrum in Wertheim hat ein neues Gesicht: Martin Englert, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, hat seit Mitte Oktober die Praxis übernommen und wird nun dauerhaft für die Versorgung kranker Babys, Kinder und Jugendlicher in der Region Wertheim zur Verfügung stehen. Der 39-Jährige verfügt über große Erfahrung in der Kinder- und Jugendmedizin und bietet in der Praxis auch alle Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen an.

Zu seinen Schwerpunkten gehört die Behandlung von Neurodermitis und Asthma. Zuletzt war der engagierte Mediziner drei Jahre in Tansania für den Deutschen Entwicklungsdienst tätig, wo er in einem Hospital in Masasi die medizinische Versorgung für Neugeborene und Kinder aufgebaut hat. Seine Facharztausbildung absolvierte der gebürtige Unterfranke nach seinem Studium in Würzburg in der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin im Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim.

Seine neue Aufgabe sieht der 39-Jährige als Herausforderung: Eine hochwertige ambulante Behandlung von Kindern in der Region zu sichern, ist sein Ziel. „Dabei will ich Ansprechpartner für die Sorgen und Nöte der Kinder und ihrer Eltern sein.“ Die wertvollste Tätigkeit eines Arztes sei die medizinisch kompetente und menschliche Betreuung der Patienten. „Ich fühle mich als Anwalt der Kinder und möchte Familien und Mütter stärken, mehr Selbstvertrauen bei der Erziehung ihrer Kinder zu gewinnen.“

Medizinisches Versorgungszentrum
Tauberfranken
Bahnhofstraße 31
97877 Wertheim
Tel.: 09342/934988-20
www.mvz-tauberfranken.de



Wenn die Gelenke steif bleiben

Die Gelenke lassen sich nicht mehr so gut bewegen, Schmerzen kommen hinzu. Etwa 20 Millionen Menschen in Deutschland leiden an Rheuma. Wer frühzeitig zum Arzt geht, kann eine weitere Schädigung des Körpers noch aufhalten.

Wenn Erich Wagner für sich und seine Frau morgens das Frühstück machen will, fängt er schon im Bett mit Fingergymnastik an: zusammenziehen, strecken, mit jedem Mal ein bisschen mehr. „Sonst rutschen mir die Teller und Tassen einfach aus der Hand“, erzählt der 71-Jährige und zeigt seine Hände. Sie sind an den Fingergelenken unnatürlich geschwollen, die

Sehnen sind teils aus dem natürlichen Verlauf abgerutscht. Das bewirkt nicht nur die Morgensteifigkeit in den Fingern, es verursacht auch Schmerzen in der ganzen Hand. Doch Schmerzen kennt Erich Wagner seit gut acht Jahren nicht nur in der Hand; Halswirbelsäule und Zehen sind ebenfalls betroffen. Dazu kam eine unerklärliche Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Es dauerte einige Zeit, bis

die Ärzte schließlich die Diagnose stellten: Erich Wagner leidet unter rheumatoider Arthritis, einer chronisch-entzündlichen Gelenkerkrankung.

Frühe Therapie ist wichtig

„Schmerzen und Schwellungen in den Handgelenken, Fingergrund- sowie Fingermittel- und Zehengrundgelen-



Bewegung mit Spaß: Karin Meyer (2. v. l.) will auf die wöchentliche Gymnastik im Caritas-Krankenhaus nicht verzichten.

ken beidseits sind anfangs die typischen Anzeichen, auch dass die Schmerzen an mehreren Gelenken im Körper und oft in Schüben auftreten“, erläutert Dr. Helmut Reinwald, Chefarzt der Inneren Medizin im Krankenhaus Tauberbischofsheim, der sich seit vielen Jahren mit rheumatischen Erkrankungen beschäftigt. „Ganz typisch ist auch die sogenannte Morgensteifigkeit der Hände, die oft mehr als eine Stunde lang anhalten kann.“ Anfangs denken die meist älteren Betroffenen an eine verschleißbedingte Abnutzung der Gelenke, doch gibt es Anzeichen, die den Verdacht auf entzündliches Rheuma nahelegen. „Bei Arthrose treten die Schmerzen vor allem bei Belastung auf, bei rheumatoider Arthritis bleiben die Schmerzen dagegen auch oft im Ruhezustand“, beschreibt Dr. Reinwald die Unterschiede. Auf jeden Fall sei bei Verdacht auf Rheuma eine Differenzialdiagnostik beim Rheumatologen wichtig. Dazu gehören eine ausführliche Anamnese – eine Befragung – und eine klinische Ganzkörperuntersuchung, eine Ultraschalluntersuchung betroffener Gelenke, eine Röntgenuntersuchung von Händen und Füßen, eine Blutuntersuchung auf Entzündungszeichen und bestimmte Antikörper sowie häufig die Gelenkpunktion mit Auswertung des Ergusses. „Steht die Diagnose fest, ist ein möglichst frühzeitiger Therapiebeginn mit Basistherapeutika wichtig, denn mit modernen Medikamenten kann die Krankheit zwar nicht geheilt, aber doch aufgehalten werden“, so Dr. Reinwald. „Vor allem die sogenannten Biologika haben in den vergangenen Jahren die Therapiemöglichkeiten deutlich verbessert.“

Manchmal werden die Schmerzen an einem Gelenk jedoch so unerträglich, dass nur noch eine Operation helfen kann. „Es gibt verschiedene operative Eingriffsmöglichkeiten bis hin zum Gelenkersatz“, ergänzt Dr. Steffen Löw, Sektionsleiter Handchirurgie im Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim. Bei einigen Patienten könne durch eine Versteifung einzelner

Gelenke, etwa in der Hand, der Schmerz gemildert werden. „Auch abgerutschte Sehnen wie bei Herrn Wagner oder Sehnenrupturen durch Entzündungen oder Fehlstellungen als Folge von Rheuma an der Hand lassen sich operativ behandeln“, so der Handchirurg. „Um die Gelenkzerstörung durch die Entzündung aufzuhalten, kann manchmal sogar eine vorbeugende Entfernung der Gelenk-Innenhaut helfen.“ In diesem Fall wird gelegentlich auch die sogenannte Radiosynoviorthese eingesetzt. Ein Nuklearmediziner kann dabei durch die Injektion radioaktiver Stoffe in das Gelenk die entzündete Gelenkschleimhaut zerstören und so die Schmerzen lindern. In einem sind sich die Ärzte einig: „Es ist ganz wichtig, dass die Betroffenen die Therapie durch eigene Aktivität unterstützen. Dazu gehören eine Umstellung der Ernährung und vor allem regelmäßige Gymnastik, um die Muskeln zu stärken und die Beweglichkeit zu trainieren, aber auch der gezielte Schutz der Gelenke durch eine angepasste Belastung.“

Bewegung tut gut

Erich Wagner hat diesen Ratschlag verinnerlicht. Gemeinsam mit seiner Frau hat er die Ernährung umgestellt, isst mehrmals die Woche Fisch und nur noch selten Fleisch. Zweimal die Woche greifen die beiden zu den Stöcken und machen Nordic Walking. Erich Wagner geht außerdem einmal pro Woche zur Trockengymnastik und jeden Freitag zur Wassergymnastik im Krankenhaus Tauberbischofsheim. Die Übungen im Wasser tun ihm gut. „Bewegung ist für mich das A und O, es ist wie eine innere Befreiung“, sagt er.

Das bestätigt auch Karin Meyer. Seit fast 20 Jahren leidet die 68-Jährige unter Weichteilrheuma und hat viele Höhen und Tiefen des Krankheitsverlaufs erlebt. Bewegung ist auch für sie zentral wichtig. „Man muss aber erst lernen, nicht an seine Grenzen zu gehen“, betont sie. Die Gymnastik der Rheumaliga im Caritas-

Krankenhaus Bad Mergentheim ist für sie aber auch noch aus einem anderen Grund wichtig. Bis zu 18 Frauen zwischen 30 und 80 Jahren treffen sich hier einmal pro Woche. „Wir sind hier unter Gleichgesinnten und können Erfahrungen austauschen und uns gegenseitig Tipps geben“, so Karin Meyer. „Das stützt, motiviert und macht einfach Freude.“

Ute Emig-Lange

Stichwort Rheuma

Sammelbegriff für fast 400 verschiedene Erkrankungen, die alle mit Schmerzen in Muskeln und Gelenken einhergehen und auch andere Organe einbeziehen können. Mediziner unterscheiden vier Grundformen:

1. **entzündlich-rheumatische Erkrankungen, bei denen das Immunsystem fälschlicherweise körpereigene Strukturen angreift und damit Entzündungen auslöst,**
2. **verschleißbedingte rheumatische Erkrankungen,**
3. **Stoffwechselförungen, die rheumatische Beschwerden bedingen, zum Beispiel Gicht oder Pseudogicht, die von der akuten Gelenkinfektion abzugrenzen sind,**
4. **Weichteil-rheumatische Erkrankungen, die Muskulatur und Sehnen betreffen.**



Dr. Helmut Reinwald
Chefarzt Innere Medizin
Krankenhaus
Tauberbischofsheim
Tel.: 09341/800-1226



Dr. Steffen Löw
Sektionsleiter
Handchirurgie
Caritas-Krankenhaus
Bad Mergentheim
Tel.: 07931/58-30 58

Auf der Homepage der Deutschen Rheumaliga finden Sie die Ansprechpartner der regionalen Selbsthilfegruppen:
www.rheuma-liga.de/landesverbaende



Kürzlich feierte Margarete Petry ihren 100. Geburtstag im Kreis ihrer Kinder, Enkel und Urenkel. Seit zwei Jahren lebt sie im Seniorenzentrum Trier, das sie zuvor als Gast in der Tagespflege kennengelernt hat. Nun genießt sie es, „auch einmal Hilfe anzunehmen“.

TEXT: PAULA KONERSMANN | FOTOS: HARALD OPPITZ

Ein schöner Tag



700
Nochmal
Lehre

Der immer gleiche Trott, der Fernseher als einziger Kontakt zur Welt, einsame Stunden in den eigenen vier Wänden – Senioren, die regelmäßig die Tagespflege besuchen, erwartet mehr: Gemeinschaft, Singen, Gymnastik. Und etwas Gutes zu essen gibt es außerdem.

Jeden Freitagmorgen kommt der Frisör zu Ilse Gregorius. Nachmittags ist Kaffeeklatsch mit Freunden, am Wochenende besuchen sie ihre Enkel. Sie lebt allein in einer schönen großen Wohnung im Trierer Norden. „Und da bleib ich auch“, betont die 94-Jährige. Von Montag bis Donnerstag aber kommt sie tagsüber ins Seniorenzentrum der Barmherzigen Brüder Trier. Ein Fahrdienst bringt sie morgens in das orangefarbene Gebäude nahe der Innenstadt, abends wird sie wieder in ihr Zuhause gebracht. Am Angebot der Tagespflege nimmt sie aktiv teil: Drei Mahlzeiten gibt es täglich, regelmäßig Messen und bunte Programmpunkte wie gemeinsames Zeitunglesen, Singen oder Gymnastik. „Ich mache alles mit, was ich noch kann“, sagt Ilse Gregorius und lächelt schüchtern.



geht, sie kennen die Mitarbeiter und die anderen Bewohner.“ Durch diese Routine und die ritualisierten Tagesabläufe könne ein Einzug ins Betreute Wohnen ein Teil eines fließenden Übergangs sein statt eines schmerzlichen Einschnitts.

Im Kreise der Lieben

So war es bei Margarete Petry. Seit zwei Jahren bewohnt sie ihr eigenes Zimmer im Seniorenzentrum. Nach einem Sturz ist sie ganz hier eingezogen, nachdem sie vorher Gast in der Tagespflege war. An ihrem Türschild mit der Nummer 122 baumelt eine orangefarbene Blume, auf der Fensterbank stehen Orchideen. Herzen aus Pappe ragen aus einer Vase. „Ein langes Leben“, steht auf einem, auf dem daneben wünscht jemand „nochmal 100 Jahre!“. Denn Margarete Petry hat kürzlich ihren 100. Geburtstag gefeiert. „Da waren alle da“, erinnert sich die zierliche Frau mit der kräftigen Stimme: ihre fünf Kinder, die Enkel und Urenkel. Im Alltag telefoniert die 100-Jährige mit ihren Verwandten, in einer Zimmerecke hat sie Bilder und Fotos der Familie aufgehängt. Allerdings sitzt sie dort nur selten in ihrem beigefarbenen Fernsehsessel, in dem sie beinahe versinkt. „Was soll ich denn da?“, fragt sie. „Es wäre ja fürchterlich, wenn wir alle nur im Zimmer sitzen würden.“



Statt eines „schmerzlichen Einschnitts“ könne der Umzug ins Betreute Wohnen ein „fließender Übergang“ sein, wenn man das Haus schon vorher regelmäßig besucht hat, sagt Daniel Knopp, Leiter des Seniorenzentrums Trier (oben).

Neun Gäste nutzen die Tagespflege im Seniorenzentrum. Dass sie tagsüber gut aufgehoben sind, zugleich aber jeden Abend in die eigenen vier Wände zurückkehren, ist für sie genau das Richtige. „Dieses Angebot schließt eine Lücke, wenn eine ambulante Pflegekraft nicht mehr reicht, der ältere Mensch aber auch noch nicht in eine stationäre Einrichtung ziehen möchte“, erklärt Daniel Knopp, Leiter des Trierer Seniorenzentrums. Schließlich ist es den meisten Menschen wichtig, so lange wie möglich selbstständig zu bleiben – so wie Ilse Gregorius. „Ich komme noch ganz gut hoch in den ersten Stock“, sagt sie. Und geistig sei sie ja sowieso noch fit. „Das ist die Hauptsache“, meint die Seniorin.

Wenn später einmal die Treppen zu steil und die Badewanne zu rutschig werden oder eine Erkrankung die Situation erschwert, dann falle es den Betroffenen viel leichter, in eine vertraute Umgebung umzuziehen, weiß Daniel Knopp: „Unsere Klienten sehen hier, wie es in einer stationären Einrichtung zu-

» Es wäre ja fürchterlich, wenn wir alle nur im Zimmer sitzen würden.«

Margarete Petry

Alles andere als Langeweile: sich begegnen, etwas zusammen unternehmen, gemeinsam essen – die Stunden in der Tagespflege versprechen viel Abwechslung.



Das soziale Leben im Seniorenzentrum lässt viele Bewohner wieder aufblühen. Margarete Petry freut sich, wenn ihr Zimmernachbar sie zum nachmittäglichen Kaffeetrinken abholt. Auch bei den Gesangsstunden ist sie immer dabei. Nur die Mahlzeiten möchte sie nicht selber zubereiten. „Ich habe genug gekocht“, stellt sie klar. Nach ihrem langen selbstständigen Leben habe sie es sich jetzt verdient, auch einmal Hilfe anzunehmen. „Ich bin sehr vergesslich, das merke ich selber“, sagt sie. „Ich brauche jemanden, der für mich mitdenkt.“

Dafür sind die Pflegekräfte im sozialbegleitenden Dienst da. Sie betreuen diejenigen, die schon im Haus wohnen, die Tagespflegegäste und auch interessierte Besucher. „Manche ältere Menschen kommen auf eigene Faust“, erzählt Mitarbeiterin Ruth Hauptenthal. „Letztes war eine Dame hier, die sich alles genau angesehen hat. Sie hatte wohl einen guten Eindruck, war aber auch beruhigt, dass sie mit ihren 93 Jahren noch nicht soweit ist.“ Den-

noch wird der Bedarf an Tagespflege in Zukunft steigen, darüber sind sich die Mitarbeiter einig.

Entlastung für die Familie

Monika Gales organisiert einmal pro Woche einen Nachmittag für demenzkranke Menschen, deren Angehörige etwas Zeit für sich brauchen. Das Demenzcafé ist ein sogenanntes niederschwelliges Angebot. Wo die Tagespflege auf Regelmäßigkeit abzielt, sind zu diesem bunten Nachmittag auch spontane Besucher willkommen. Gemeinsam schnippeln die Gäste eine Gemüsesuppe; nach dem Essen stehen Aktivitäten auf dem Programm, die geistig fit halten sollen. Das können Gedichte und Kreuzworträtsel sein, aber auch kleine Aufgaben, die Erinnerungen wachrufen. „Einer unserer Gäste war früher Schuhmacher, dem habe ich schon mal ein Paar Schuhe zum Reparieren mitgebracht“, verrät Monika Gales. Zu sehen, wie ein demenzkranker

Mensch durch solch eine Zuwendung wieder aktiver und fröhlicher wird, sei das Schöne an ihrem Beruf.

Was den älteren Menschen die Chance bietet, sich nach und nach auf die Einrichtung einzulassen, kann auch deren Familien helfen. „Das Wichtigste ist uns, pflegende Angehörige zu entlasten“, sagt Monika Gales. Wer die kranke Mutter oder den schwachen Vater gut aufgehoben wisse, könne neue Kraft schöpfen – und gemeinsame Unternehmungen wieder genießen. Ilse Gregorius zum Beispiel war vor Kurzem mit ihrer Tochter am Rhein spazieren. „Ich liebe den Rhein“, sagt sie, und ihre blaugrauen Augen leuchten auf. „Da wollte ich unbedingt noch einmal hin.“ ■

Erfahren Sie mehr über die Tagespflege im Seniorenzentrum der Barmherzigen Brüder Trier: www.bbtgruppe.de/leben

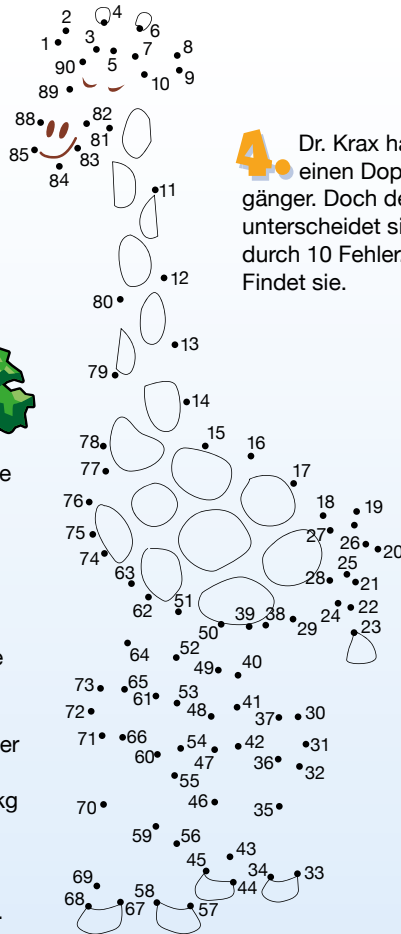


Was sind Vitamine?

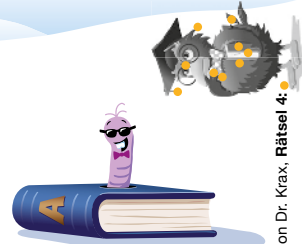


Unsere Körper benötigen Vitamine für viele lebenswichtige Funktionen. Sie helfen der Verdauung, stärken unsere Abwehrkräfte und unterstützen den Zellaufbau für Knochen und Zähne. Einige Vitamine, wie das Vitamin D, kann der Körper selbst herstellen, andere nicht, wie zum Beispiel das Vitamin C. An diese Vitamine kann der Körper nur kommen, wenn wir sie durch die Nahrung aufnehmen. Deshalb ist es wichtig, vor allem im Winter vitaminreiches Obst, Gemüse und Vollkornprodukte zu essen. Sonst ergoht es euch wie früher den Matrosen auf langen Seereisen. Durch vitaminarmes Essen bekamen sie die Krankheit „Skorbut“ und es fielen ihnen die Zähne aus.

1. Welche Früchte und welches Gemüse enthalten das meiste Vitamin C in Milligramm? Lege eine Rangfolge fest.

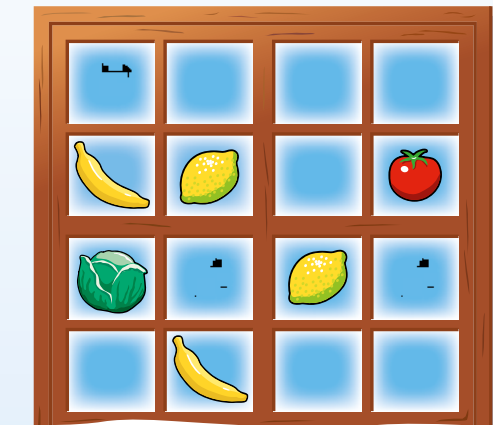


4. Dr. Krax hat einen Doppelgänger. Doch der unterscheidet sich durch 10 Fehler. Findet sie.



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

2. Hier versteckt sich ein Vegetarier hinter dem Zahlengewirr. Der erhält seine Vitamine aus ca. 30 kg Akazienblättern am Tag. Verbinde die Zahlen in der Reihenfolge und du erkennst das Tier. Male dann alles farbig aus. Viel Spaß.



3. Pro Quadrat, Zeile und Spalte darf jedes Ding nur einmal vorkommen. Fülle die leeren Felder richtig aus.

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|---------------------------|-----------------------------|----------------------------------|-----------------------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------|----------------------------------|
| Bildnis von einer Person | ital. Abschiedsgruß | dauernd | Hauptgott der Hindus | Teil der Heiligen Schrift (Abk.) | plötzlicher Meinungswechsel | spanischer Artikel | ein Fußballfreistoß | Elfenkönig | Shop, Geschäft | Rufname d. „Hair-Sängerin Kramer |
| med. verwendete Droge | | 4 | Kurzhandel-arm-beugen | | | | | | | |
| 10 | | Kfz-Versicherung | dringend | 15 | rumän. Männername | 9 | Kinderbau-stein | mäßig warm | | |
| medizinisch: Harnstoff | techn. Empfangsgerät | | | verkündigen, verkünden | | albanische Währung | | | kugelförmige Speise | an der Nase herumführen |
| ägyptischer Sonnengott | Papierformat | | kleine Kirche | | | | medizinisch: Milz | | | |
| medizinisch: After | 5 | | geschlossener Hausvorbau | privater TV-Sender (Abk.) | | griech. Vorsilbe: Erd ... | | bayrisch: nein | | |
| franz., latein.: und | Häretiker | | | | | Bildhauerarbeiten | medizinisch: die Knochen | | | europäischer Hauptstädter |
| hohe Männerstimme | | | islam. Rechtsgelehrter | medizinisch: äußere Hirnhaut | 6 | | Volksstamm in Liberia | Augenkrankheit | 3 | |
| Heilpflanze | Produzent, Hersteller | Stadtkern von Paris | billiger Arbeiter in Asien | | | folglich (latein.) | | Pilgerfahrt nach Mekka | | Begna-digung |
| | | 8 | | Kolloid | | | Glasgefäß mit Hals | Produktstrichcode (Abk.) | | |
| Ruinenstadt bei Teheran | | | Haarfarbe im Alter | arabischer Sackmantel | | Balkanfriedens-truppe (Abk.) | 1 | jüdischer Schriftgelehrter | | fleißiges Insekt |
| größte Körperdrüse | Este, Lette oder LitaUER | | Teil des Halses | | 16 | | Kampfplatz im Amphitheater | | 7 | |
| | 12 | | essbare Früchte von Bäumen | eine Steuer, Abgabe (Kw.) | Papa-geien Neusee-lands | | Frauen-gemä-cher im Orient | | | |
| Abk.: unter anderem | | alt-römisches Kupfer-geld | | Enthalt-samkeit | | | | Dyna-mik | chem. Zeichen für Selen | |
| Zuversicht | | | 11 | | Initialen des Malers Dix | | Verein | | Abk: Register-tonne | |
| Quad-rille-figur | | | alt-röm. Frauen-ober-gewand | | | 14 | lauter Ausruf | 13 | Teil des Auges | 2 |
| Schalter am Computer | | | | Pflicht-ent-binding | | | | Arznei-form | | |

DEKE-PRESS-1817-2

Lösungswort:

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

Stöcke zur Hand und raus ins Grüne. Nordic Walking ist längst ein Trendsport. Es ist nicht nur gut für die Arm-muskulatur, sondern trainiert auch Rücken und Beine. Schöner Nebeneffekt: Der Kalorienverbrauch steigt und der Bewegungsapparat wird entlastet. Wir verlosen unter allen richtigen Einsendungen drei Paar hochwertige Nordic-Walking-Stöcke der Firma LEKI. Der „Instructor“, leicht, haltbar, zuverlässig und aus hundert Prozent Carbon, ist perfekt für den alltäglichen und anspruchsvollen Walkingeeinsatz. Das Modell mit einer Haltekraft von 140 kg ist stufenlos von 100 bis 130 cm verstellbar. Angenehm und praktisch sind zudem der Korkgriff und abnehmbare Handschlaufen.

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 18. April 2014.
Viel Glück!





Geschenkte Zeit

Neujahrsbeginn –
Aufbruchsstimmung:
Was lasse ich zurück,
was nehme ich mit
ins neue Jahr?
Was ist mir wichtig?

Der beste Ratgeber
ist die innere Stimme
meines Herzens.
Wenn ich darauf höre,
dann kann ich mich auf das Wagnis
des Aufbrechens einlassen,
kann Überholtes loslassen,
damit mein Blick frei wird
für die Chancen
der neu geschenkten Zeit.

Mein Aufbruch gelingt am besten
mit leichtem Gepäck:
Vertrauen, Hilfsbereitschaft und Humor
sind guter Proviant
für die täglichen Abenteuer
im neuen Jahr.

Elke Deimel

8./9. Februar 2014

Gesundheitsmesse Bad Mergentheim

Zwei Tage lang dreht sich im Kurhaus Bad Mergentheim alles um das Thema Gesundheit. Krankenhäuser, Kliniken, Sanitätshäuser, Hörgeräteakustiker und weitere Anbieter präsentieren neue Entwicklungen aus ihrem Bereich. Schwerpunkte am Stand der Gesundheitsholding Tauberfranken sind die Themen Bluthochdruck und Schlaganfall. Die Besucher können ihr persönliches Risiko testen lassen und erhalten Tipps zur Vorbeugung. Ärzte beantworten die Fragen der Besucher. Am Samstag um 16 Uhr hält Chefarzt Dr. Mathias Jähnel einen Vortrag zum Thema Burnout. Am Sonntag informiert Chefarzt Dr. Jochen Selbach über die Therapie von Bluthochdruck.

🕒 10 bis 18 Uhr

Bad Mergentheim, Kurhaus

19. Februar 2014

Ernährung bei Tumorerkrankungen

Die Diätassistentin Kerstin Siehr informiert über Ernährung während Chemotherapie und/oder Bestrahlung und geht dabei individuell auf Nebenwirkungen der Behandlung wie Appetitlosigkeit, Übelkeit etc. ein.

🕒 14 Uhr

Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim,
Konferenzraum Halle

11. März 2014

Patiententag „Sport und Krebs“

Die positive Wirkung von Sport und Bewegung auf Patienten mit Krebserkrankungen ist inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen. Regelmäßiger Sport senkt nicht nur das Risiko, an Krebs zu erkranken. Er hilft auch während und nach der Krebstherapie und in der Rehabilitationsphase. Dr. Edgar Hartung, Leiter des Regionalen Centrums für Tumorerkrankungen am Caritas-Krankenhaus, wird in das Thema einführen und einen ersten Überblick geben. Dr. Ulrich Schlembach, Leiter des Brustzentrums Tauber-Franken, stellt neueste Studienergebnisse vor und zeigt auf, wie mit Hilfe von Sport Vorbeugung möglich ist. Er wird auch darstellen, wie sich Sport auf den Heilungspro-

zess bei Tumorpatienten auswirken kann. Der Sportwissenschaftler Prof. Dr. Huber erläutert, welche Sportarten bei Krebspatienten besonders geeignet sind, und gibt gemeinsam mit Physiotherapeuten praktische Tipps und konkrete Anleitungen. Auch der Leiter des Prostatazentrums im Caritas-Krankenhaus, Priv. Doz. Dr. Bernd Straub, und der Leiter des Darmzentrums, Prof. Dr. Peter Baier, beteiligen sich an der Diskussion. Alle Ärzte stehen im Anschluss für die Fragen der Besucher zur Verfügung.

🕒 18 Uhr

Caritas-Krankenhaus
Bad Mergentheim, Aula

13. März 2014

Vernissage: Werke von Susanne Rudolph

In der Halle des Caritas-Krankenhauses zeigt die Bildhauerin Susanne Rudolph einen Ausschnitt aus ihrem künstlerischen Werk. Die Ausstellung dauert voraussichtlich vier Wochen.

🕒 18 Uhr

Caritas-Krankenhaus
Bad Mergentheim, Halle

19. März 2014

Blutbildveränderungen bei Tumorerkrankungen

Veränderungen des Blutes (Anämie, Neutropenie, Thrombopenie) sind häufig Folge von Chemotherapie und/oder Bestrahlung. Die onkologische Fachkrankenschwester Annette Garmatter erläutert, wie es zu solchen Veränderungen kommt und welche Verhaltensregeln zu beachten sind.

🕒 14 Uhr

Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim,
Konferenzraum Halle

20. März 2014

Künstliche Gelenke 2014

Bei dem öffentlichen Fachvortrag informiert der Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Dr. Heiko Sprenger, über die verschiedenen Möglichkeiten künstlicher Gelenke.

19.30 Uhr

Tauberbischofsheim,
Gemeinschaftsraum im
Seniorenzentrum Haus Heimberg

2. April 2014

Einnahme von Medikamenten gegen Krebs

Bei der Therapie von Krebs werden zunehmend orale Arzneimittel, also Tabletten und Kapseln, eingesetzt. Bei der Einnahme dieser Präparate gilt es einiges zu beachten, um Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten oder Lebensmitteln zu vermeiden. Der Apotheker Stefan Sambeth informiert über den Umgang mit diesen Medikamenten.

14 Uhr

Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim,
Konferenzraum Halle

Anmeldung Chirurgie
Darmzentrum



Gesundheitsholding Tauberfranken

Caritas-Krankenhaus
Bad Mergentheim
Uhlandstraße 7
97980 Bad Mergentheim
Tel.: 07931/58-0
info@ckbm.de
www.ckbm.de

Krankenhaus Tauberbischofsheim
Albert-Schweitzer-Straße 37
97941 Tauberbischofsheim
Tel.: 09341/800-0
info@kkhtbb.de
www.khmt.de

Seniorenzentrum Haus Heimberg
Am Heimbergsflur 12
97941 Tauberbischofsheim
Tel.: 09341/800-1451
info@haus-heimberg.de
www.haus-heimberg.de

Seniorenzentrum Gerlachsheim
Würzburger Straße 79
97922 Lauda-Königshofen
Tel.: 09343/6211-0
info@sz-gerlachsheim.de
www.sz-gerlachsheim.de

Im nächsten Heft

Altersheilkunde



Der Mensch wird immer älter – dank guter Versorgung und medizinischem Fortschritt. Das stellt auch Kliniken vor neue Herausforderungen. Ein betagter Patient benötigt nicht nur mehr Unterstützung, auch Krankheitsbilder zeigen sich anders und verlangen nach angepassten Therapien. Geriatrische Fachabteilungen stellen sich darauf ein.

Außerdem:

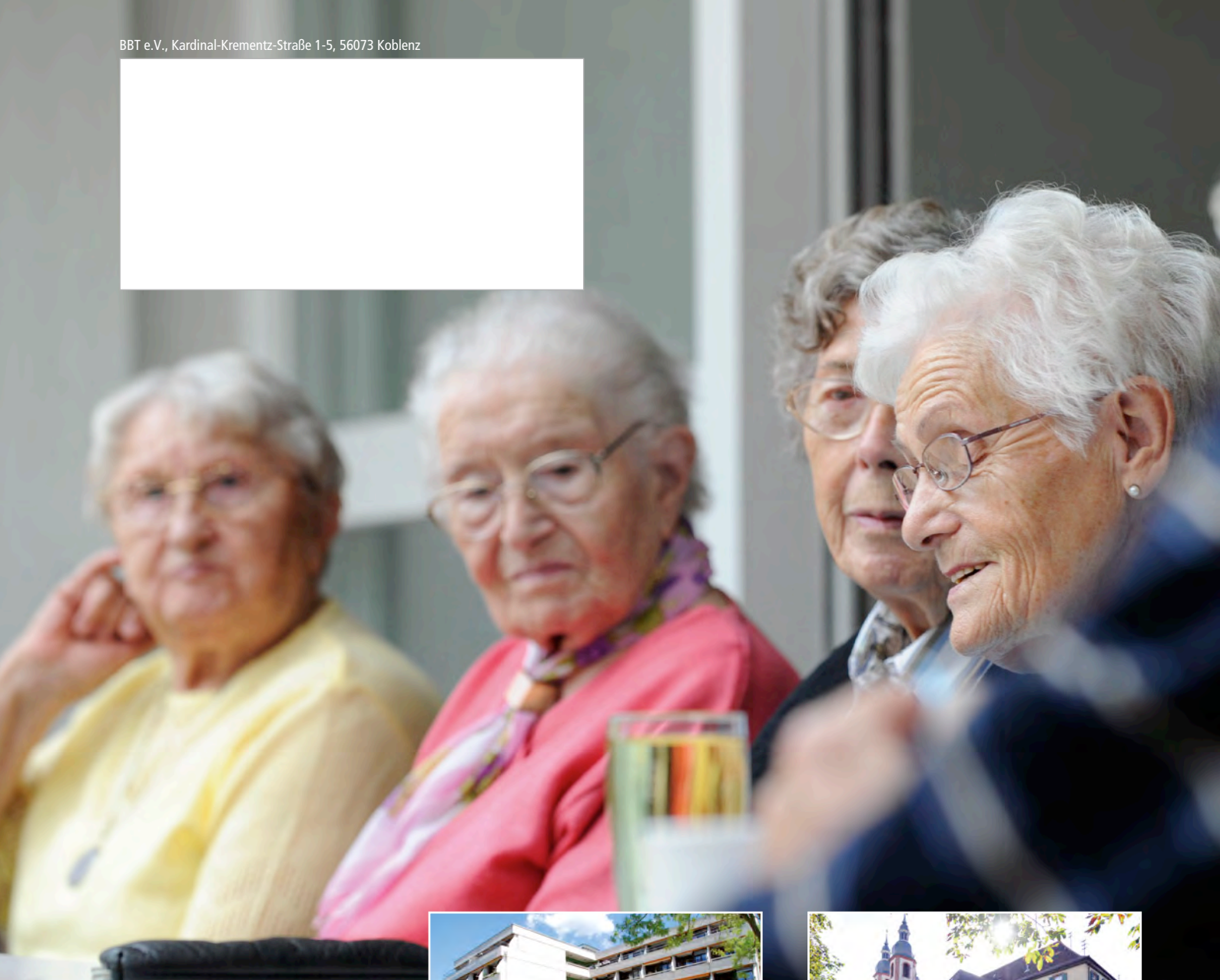
Wirtschaft

Werkstätten liefern gute Qualität

Alt trifft Jung

Wie Generationen voneinander lernen

Die nächste Ausgabe von „Leben! – Das Magazin der BBT-Gruppe für Gesundheit und Soziales“ erscheint im April 2014.



Wir sorgen für Sie!

Eine kompetente Pflege und flexible Betreuungsmöglichkeiten erwarten Sie:

- Kurzzeitpflege
- Betreutes Wohnen
- Vollstationäre Pflege
- Demenzgruppe

**Seniorencentrum**
Haus Heimberg

Am Heimbergsflur 12
97941 Tauberbischofsheim
Telefon: 0 93 41/800-1451

**Seniorencentrum**
Gerlachsheim

Würzburger Straße 79
97922 Lauda-Königshofen
Telefon: 0 93 43/6 21 10