Das Helios Magazin

Mentale Gesundheit

Seelisches Wohlbefinden und Lebensqualität im Fokus

Ihr Exemplar zum Mitnehmen

Diversity bei Helios: Was wir uns mit der Charta der Vielfalt vorgenommen haben

Wenn die Psychiatrie nach Hause kommt

Helios www.helios-gesundheit.de Sommer 2022

H wie Hautnah

Aus welchen Gründen wechseln Menschen ihren Beruf? Drei unserer Mitarbeiter:innen haben es getan und erzählen die Geschichte ihres beruflichen Werdegangs. → S. 20

Inhalt Sommer 2022

UNSER SCHWERPUNKT AB SEITE 7

Mentale Gesundheit

FOTO COVER: ANTOINE ROULEAU VIA GETTY IMAGES

FOTOSTRECKE AB SEITE 20

Neuanfang im Beruf

HELIOGRAMM – KURZNACHRICHTEN

4 Heck-Check – Kampagne zur Darmkrebsvorsorge mit überraschenden Fotos

5 Das kulturelle Gedächtnis von Vogelsang – Medizinhistorische Sammlung erzählt Geschichte

27 Interdisziplinäre Station für kurzen Aufenthalt

HINGESCHAUT – UNSER SCHWERPUNKT

8 Erziehung ist eine Mammutaufgabe

11 Standpunkt: Mentale Gesundheit – mehr als ein Randthema

13 Wenn die Psychiatrie nach Hause kommt

14 Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz

16 Wenn das Verlangen zum Zwang wird

HELIOSKOP – THEMEN AUS DEM UNTERNEHMEN

30 Gelebte Vielfalt

32 Frauen in Führung

HAUPTSACHE – WAS UNS WICHTIG IST

34 Resilienz – Widerstandskraft für die Untiefen des Alltags

HELFER:INNEN & HELD:INNEN

36 Schifffahrtsmedizin und Seenotrettung – Medizinische Hilfe auf hoher See

38 Bibliothekar:innen bei Helios

39 Ultraschall-Methode erhält Gebärmutter

Region Ost

SEITE 44/45

Impfung kann vor FSME schützen

47 Sturz mit Folgen und Happy End

48 ENDO-Klinik-EQualitätsstandard

50 Frauenherzen schlagen anders

RATGEBER SEITE 28

Brainfood – Gesund und lecker frühstücken

H wie … Halt geben

Wie geht es Ihnen gerade? Geht es Ihnen vielleicht auch so, dass Ihnen die Welt in Zeiten von Krieg und Pandemie unsicher erscheint?
Im Schwerpunkt dieser Ausgabe beleuchten wir das seelische Wohlbefinden, dessen Spannweite von kleinen Stimmungsschwankungen bis hin zu ernsthaften Problemen wie Suchterkrankungen oder Depressionen reichen kann. Doch hilflos muss niemand sein: Wir geben Ihnen Anregungen, was Sie selbst tun können, und zeigen, welche medizinischen Hilfen es gibt.
Welchen Herausforderungen stehen heute Eltern gegenüber, wenn sie Kinder zu mental starken Persönlichkeiten erziehen wollen (S. 8)? Erfahren Sie, wie stark die psychische Gesundheit von Führungskräften im Berufsleben strapaziert wird (S. 15) und welche Rolle Resilienz im Klinikalltag spielt (S. 34).
Es erwarten Sie weitere spannende Themen, zum Beispiel was passiert, wenn ein medizinischer Notfall auf hoher See eintritt (S. 36), wieso es Bibliothekar:innen bei Helios gibt (S. 38) und wie der Pforzheimer Marktbeschicker durch eine Vorsorgeuntersuchung dem Darmkrebs entkommen ist (S. 18).
Und wenn Sie Spaß am Kochen haben, dann probieren Sie unser Frühstücksrezept aus, das Sternekoch Hendrik Otto für Sie kreiert hat (S. 28). Haben Sie eine gute Zeit beim Lesen des H Magazins!

■ *Ihre H Redaktion*

→ Wir sind gespannt auf Ihre Meinung! Schreiben Sie uns an:
magazin@helios-gesundheit.de

Verleger: Helios Kliniken GmbH
Geschäftsführung: Robert Möller, Friedrichstraße 136, 10117 Berlin
Telefon: (030) 52 13 21-0

Verantwortlich für den Inhalt: Dr. Bastian Grunberg (V.i.S.d.P.) c/o Helios Kliniken GmbH | **Regionalseiten Helios Region Ost:** Stefan Möslein (V.i.S.d.P.) c/o Helios Park-Klinikum Leipzig, Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig

Redaktion: Claudia Mitev (Verantwortlich), Anja Dörner, Dr. Michaela Freund-Widder, Gesine Harnisch, Anouk Joester, Stefan Möslein, Julia Stapel, Caterin Schmidt

Gestaltung und Satz: Jenny Messall | Regionalseiten: Kathrin Kopp

Erscheinungsweise: Vierteljährlich. Frühling. Sommer. Herbst. Winter.

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 22. Juli 2022

Kontakt:
magazin@helios-gesundheit.de

MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C004436
Gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier.

Wir verwenden möglichst Formulierungen, die alle Geschlechter einschließen. In allen anderen Fällen kommt der Gender-Doppelpunkt zum Einsatz.

Druck: Druckerei Rindt, Daimler-Benz-Straße 30, 36039 Fulda

Helios

Mit der richtigen Vorsorge bleibt das Heck gesund – beim Menschen und beim Auto. FOTO: NICOLAS RIQUÉ/DIE VERLASSENEN ORTE

Der Heck-Check: Ein altes Heck braucht Wartung

Das Auto spätestens alle zwei Jahre beim TÜV prüfen zu lassen, ist für die meisten eine Selbstverständlichkeit. Aber wie sieht es mit dem eigenen Körper aus?

Die Motive der Heck-Check-Kampagne stammen von Nicolas Riqué, einem der bekanntesten Lost-Places-Fotografen in Deutschland, dem alleine auf seinem Facebook-Kanal „Die verlassenen Orte“ rund 155.000 Menschen folgen. Diese und weitere verfallene Schönheiten finden Interessierte unter dem QR-Code.

Duisburg „Würden die Menschen ihrer Gesundheit genauso viel Aufmerksamkeit schenken wie ihrem Auto, könnten viele Erkrankungen frühzeitig erkannt und mit größeren Heilungschancen behandelt werden“, erklärt Uwe Henkelüdecke, Chefarzt Innere Medizin und Geriatrie in der Helios Klinik Duisburg-Homberg. Eine lokale Duisburger Kampagne, die auf Videowänden in der Innenstadt und auf verschiedenen Social-Media-Kanälen läuft, greift diesen Umstand augenzwinkernd auf: Einst wunderschöne Oldtimer, denen mangelnde Pflege und der Zahn der Zeit massiv zugesetzt haben, schlagen eine Brücke zwischen der Darmkrebsvorsorge und „des Deutschen liebstem Kind“. Unter dem Motto „Heck-Check: Ein altes Heck braucht Wartung“ werben die drei Endoskopien von Helios in Duisburg dafür, einen Termin zur Darmkrebsvorsorge zu vereinbaren. „In Deutschland haben Männer ab 50 und Frauen ab 55 Jahren das Recht auf eine Darmspiegelung. Dank neuester Technik können potenzielle Darmkrebsvorstufen vollkommen unkompliziert schon während der rund 20-minütigen Untersuchung entfernt werden“, so Henkelüdecke. ■ *Valentin Riemer*

→ *Alle vier Motive der Kampagne sind auf* **www.heck-check.de** *zu finden.*

Dr. Orlin Pavlov, Oberarzt der Klinik für Neurologie im Helios Klinikum Krefeld, nutzt bereits die 3D-Brille. FOTO: SIMON ERATH

Virtuelle Realität in der Chirurgie: OP-Planung und Ausbildung in 3D

Krefeld Die dreidimensionale Darstellung von Tumoren oder Gefäßerkrankungen zur Festlegung der Therapie ist von großer Bedeutung. Die Klinik für Neurochirurgie im Helios Klinikum Krefeld setzt deshalb zur Planung komplexer Eingriffe am Gehirn und im Rahmen der Ausbildung auf die sogenannte virtuelle Realität (VR) mit der 3D-Brille. „Es ist anfangs schwer, sich anhand von zweidimensionalen Bildern die Anatomie vorzustellen. Für die neuen 3D-Bilder verwenden wir präoperative MRT-Aufnahmen“, erläutert Dr. Orlin Pavlov. „Durch die VR-Planung mit der 3D-Brille kann der optimale operative Zugang entlang bestimmter natürlicher Wege ins Gehirn ausprobiert und festgelegt werden, um möglichst risikoarm zwischen zum Beispiel den Sehnerven und hirnversorgenden Arterien hindurch zu einem Hirntumor oder einer Gefäßerkrankung zu gelangen.“ ■ *Marina Dorsch*

Das kulturelle Gedächtnis von Vogelsang

Vogelsang ist ein geschichtsträchtiger Ort. Weit über 100 Jahre reicht die Chronik des Krankenhauses zurück. Die Geschichte(n) rund um Vogelsang erzählt die Medizinhistorische Sammlung.

Prof. Eugen Feist und Dr. Renate Keitel bei der Sichtung nostalgischer Postkarten der einstigen Heilstätte. FOTO: DIRK MAHLER

Dr. Ernst Schudt war der erste Chefarzt der 1899 eingerichteten Lungenheilstätte für Frauen mit Tuberkulose. Die Gründerin war Sophie von Boetticher, Präsidentin des Vaterländischen Frauenvereins der Provinz Sachsen“, sagt Dr. Renate Keitel vor dem imposanten Bildnis des einstigen Chefarztes.
Bei einer Führung durch die Sammlung ist die Medizingeschichte längst vergangener Tage zum Greifen nah. Zahlreiche historische Ausstellungsstücke können in den Räumlichkeiten bestaunt werden. Auch das Archiv der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie ist hier untergebracht. „Die Medizinhistorische Sammlung wurde im Jahr 2002 von Prof. Wolfgang Keitel und Dr. Dieter Nicolai gegründet und ist das kulturelle Gedächtnis unserer Fachklinik. Hier wird die Geschichte aufgeschrieben und weitererzählt“, sagt Prof. Eugen Feist, Vorsitzender des Vereins.
In einer wechselvollen Geschichte mit vielen Höhen und Tiefen wurden in Vogelsang bis 1969 vorwiegend Tuberkulosepatientinnen behandelt. Im Jahr 1969 erfolgte die Umwandlung in ein Akutkrankenhaus für Rheumatologie, Thoraxchirurgie und Urologie. Mittlerweile ist Vogelsang eine Fachklinik für Rheumatologie, Orthopädie und Schmerztherapie.
Die Entdeckungstour endet an einer Vitrine mit einem Andenken aus Porzellan der 1920er Jahre. „Damals konnten sie von Patientinnen als kleine Erinnerungen an ihren Aufenthalt käuflich erworben werden“, sagt Dr. Keitel. ■ *Martin Thomas Wachter, Vogelsang-Gommern*

Besucherinformation

Die Medizinhistorische Sammlung ist jeden Montag zwischen 14 und 16 Uhr geöffnet. Außerhalb dieser Zeit ist eine Besichtigung nach Voranmeldung per E-Mail möglich. Betreut wird sie vom Verein Medizinhistorische Sammlung Gommern-Vogelsang e.V.

Sophie-von-Boetticher-Str. 1
39245 Gommern

→ *Kontakt per E-Mail:* **VGM.MHS@helios-gesundheit.de**

Inhalationsgerät um 1900 FOTO: DIRK MAHLER

Das neue Team: Dr. Hussein Abdelaziz und Dr. Volker Stein (vorne), Stina Matthiesen und Eyleen Jensen (hinten).

FOTO: ANDREA SCHUMANN

ENDO-Klinik eröffnet neuen Standort

Schleswig Europas größte Spezialklinik für Endoprothetik, Sportorthopädie und Wirbelsäulenchirurgie hat die Sektion ENDOprothetik im Helios Klinikum Schleswig eröffnet. „Für Patientinnen und Patienten, die eine neue Hüfte oder ein neues Knie benötigen, bietet die Sektion ENDOprothetik modernste Medizin kombiniert mit hohen Qualitätsstandards und jahrzehntelanger Erfahrung“, sagt Dr. Thorsten Gehrke, Ärztlicher Direktor der ENDO-Klinik Hamburg. „Dank der engen Zusammenarbeit mit der ENDO-Klinik Hamburg können wir unser Behandlungskonzept noch besser an die Bedürfnisse unserer Patientinnen und Patienten ausrichten“, ergänzt Dr. Volker Stein, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie im Helios Klinikum Schleswig. ■ *Dr. Michaela Freund-Widder*

Eine Botox-Therapie kann übermäßiges Schwitzen abmildern, muss aber regelmäßig wiederholt werden. FOTO: _KUBE_ – STOCK.ADOBE.COM

Wenn Schwitzen zur Krankheit wird

Ob dezente Flecke unter den Armen oder feuchte Hände bei der Begrüßung – Schweißproduktion durch sonnige Temperaturen, Sport oder Aufregung bringt so manchen in Verlegenheit. Dabei ist Schwitzen eine natürliche Schutzfunktion des Körpers, um Temperaturunterschiede auszugleichen.

Es ist gut und richtig, dass wir alle ab und an ins Schwitzen kommen“, sagt Prof. Dr. Alexander Kreuter, Chefarzt der Dermatologie, Venerologie und Allergologie in der Helios St. Elisabeth Klinik Oberhausen und der Helios St. Johannes Klinik Duisburg. Für rund sieben Millionen Deutsche ist Schwitzen jedoch krankhaft. Sie leiden an Hyperhidrose. „Dabei produziert der Körper unabhängig von Wetter oder körperlicher Aktivität übermäßig viel Schweiß – teils mehr als zwei Liter am Tag. Grund dafür ist eine Störung des Nervensystems“, erklärt der Dermatologe. „Diese Schweißausbrüche machen den Betroffenen das Leben schwer. Viele gehen aus Scham kaum mehr aus dem Haus. Dabei ist Hyperhidrose behandelbar.“

Prof. Dr. Alexander Kreuter, Chefarzt Dermatologie, Venerologie und Allergologie in der Helios St. Elisabeth Klinik Oberhausen.

FOTO: HELIOS/MUTZBERG

Das kann man gegen Hyperhidrose tun
Bei leichten Fällen können schon tägliches Duschen, das Tragen luftiger Baumwollkleidung ohne Kunstfasern und schweißhemmende Deos Abhilfe schaffen. Wenn das nicht ausreicht, ist die Schwachstromtherapie (Iontophorese) eine schonende Alternative. Dabei werden winzige ionisierte Arzneistoffe über sanfte Strom-impulse in die Haut an Händen und Füßen geleitet, die die Schweißproduktion unterbrechen.
Manchen Patient:innen kann eine medikamentöse Therapie mit sogenannten Anticholinergika helfen. Die Präparate unterdrücken die Wirkung von Acetylcholin, einem Neurotransmitter, der unter anderem die Schweißproduktion in Gang setzt. Auch eine Botox-Therapie kann an Achseln und Händen Linderung bringen. Dabei wird der aus der Schönheitschirurgie bekannte Stoff unter die Haut gespritzt und blockiert die Schweißdrüsen. „Eine Lösung auf Dauer ist das jedoch nur bedingt“, so Prof. Kreuter. „Die Injektionen müssen alle paar Monate wiederholt werden und werden nicht von allen Krankenkassen bezahlt.“
Ein radikaler Behandlungsweg ist das Absaugen der Schweißdrüsen.
„Diese Operation an den Achseln empfehlen wir nur in äußersten Extremfällen. Und wichtig ist grundsätzlich, vorab andere Erkrankungen wie Diabetes auszuschließen. Denn starkes Schwitzen kann ebenso ein Symptom oder eine Nebenwirkung eines Schmerzmedikamentes sein.“ ■ *Christina Fuhrmann, Oberhausen*

FAKTEN & TIPPS

Drei Tipps gegen das Schwitzen

1 Tägliches Duschen, luftige Baumwollkleidung ohne Kunstfasern und schweißhemmende Deos helfen gegen den Schweiß und sorgen für geringere Geruchsbildung. Berichte von schweißlindernden Salbei-Tees oder Pudern sind leider Mythen.

2 Scharfe Speisen kurbeln die Schweißproduktion an. Also insbesondere an warmen Tagen lieber auf Chilis und scharfe Gewürze verzichten.

3 Bei starkem Schwitzen können eine Schwachstromtherapie, Medikamente oder eine Botox-Therapie Linderung bringen. Diese Art der Behandlung sollte jedoch immer nur in Rücksprache mit Mediziner:innen erfolgen.

FOTO: MASKOT VIA GETTY IMAGES

SEELISCHES WOHLBEFINDEN UND LEBENSQUALITÄT IM FOKUS

Mentale Gesundheit

Hilflos und überfordert – so fühlen sich manche angesichts der rasanten Entwicklung der Welt um sie herum. Doch eigentlich könnten wir zufrieden sein. Noch nie war die Lebenserwartung auf so hohem Niveau wie heute. Wo sind die Grenzen zwischen einer Erkrankung und einem seelischen Ungleichgewicht?

Chefarzt Dr. Andries Korebrits kümmert sich um die seelische Gesundheit von Familien. FOTO: CHRISTIAN HÜLLER

INTERVIEW

Erziehung ist eine Mammutaufgabe

Seit Corona sind Eltern in erhöhtem Maße auch in der Erziehung gefordert. Im Gespräch mit dem Kinder- und Jugendexperten Dr. Andries Korebrits gibt es Tipps für den Umgang mit den Heranwachsenden in Zeiten von Krisen.

Herr Dr. Korebrits, war die Kindererziehung vor Beginn der Pandemie einfacher? Einfacher sicher nicht, aber wer da schon überfordert war, für den hat sich die Situation seit Anfang 2020 erheblich verschlimmert. Andere wiederum, die es gut machten, standen vor den Herausforderungen durch Homeoffice, Homeschooling, Isolation oder dem Abbruch von sozialen Kontakten.

Welche Folgen hat das für die junge Generation? Das ist noch nicht abschätzbar. Ich befürchte aber, dass sich das Ergebnis langfristig in vielen Krankheitsbildern abzeichnen wird. Aktuell sehen wir, dass Kinder kränker als üblich und immer öfter äußerlich und mental vernachlässigt zu uns in die Klinik kommen. Gerade für Kinder aus sozial schwachen Familien waren die letzten zwei Jahre eine gigantische Erfahrung. Sie besitzen kaum Struktur im Leben, können nicht wirklich zuhören, so zumindest erlebt es unser Therapieteam.

Betrifft das nur die sozial Schwachen? Dieses Problem trifft alle Schichten der Gesellschaft. Nehmen Sie zum Beispiel den Schulbetrieb, der durch Corona komplett aus den Fugen geraten ist. Auch wenn sich die Situation wieder etwas beruhigt, der Stress ist geblieben. Vor allem für jene, die in diesem Jahr Prüfungen ablegen mussten. Verglichen mit 2019 ist das eine komplett andere Sachlage. Seit dieser Zeit sind Bildungslücken entstanden, die nicht alle Jugendlichen schließen können.

Bedingt durch das Homeschooling nahm während der Pandemie der Internetkonsum vieler Kinder erheblich zu. Das ist richtig. Hier sind einmal mehr die Eltern gefragt. Sie müssen das Internetverhalten der Kinder im Blick behalten, wenn nötig einschreiten und einschränken. Allerdings setzt das auch eigene Vorbildwirkung voraus.

Was sollten Eltern ihrer Ansicht nach bei der Erziehung ihrer Kinder beachten? Heutzutage ein Kind zu erziehen, gleicht einer Mammutaufgabe. Themen, die Erwachsene beschäftigen, wie etwa der Klimawandel, der Krieg in der Ukraine oder die steigenden Preise beim Einkauf oder für Strom, Benzin und Gas, kommen zwangsläufig auch bei den Kindern an. Umso wichtiger ist ein intaktes Familienleben. Miteinander reden, gemeinsame Unternehmungen helfen ebenso wie die Kinder und Jugendlichen ernst zu nehmen mit ihren Ängsten. Zudem sehe ich aber auch den Staat und die Sozialarbeit stärker als bisher gefordert.

Das Interview führte Sven Gückel, Leipzig.

Vorbild statt Verboten

Dr. Andries Korebrits ist Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Helios Park-Klinikum Leipzig. Gemeinsam mit seinem Team behandelt er seelisch und psychosomatisch erkrankte Kinder und Jugendliche. Im Umgang mit dem Leben der Heranwachsenden appelliert der Fachmann an die Eltern, Vorbild zu sein. Dies betrifft den Medien- und Genussmittelkonsum ebenso wie das soziale Verhalten. Noch wichtiger ist ein ehrliches Vertrauen zueinander, um eine stabile Beziehung aufrechtzuerhalten.

→ Mit dem QR-Code geht's zur Klinik.

Mentale Gesundheit im Alter

Auch im Alter treten psychische Erkrankungen auf. FOTO: ROBERT KNESCHKE – STOCK.ADOBE.COM

Nicht hinter jedem vergessenen Schlüssel oder trauriger Stimmung steckt eine Erkrankung. Dennoch zählen Demenzerkrankungen und Depressionen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im Alter.

Für Betroffene kann es im höheren Lebensalter schwierig sein, zwischen natürlichen Alterserscheinungen, körperlichen Beschwerden und einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung zu unterscheiden. Körperliche Symptome stehen oft im Vordergrund. Erschwerend kommt hinzu, dass es gerade älteren Menschen schwerfällt, über ihre psychischen Beeinträchtigungen zu sprechen, aus Angst vor Stigmatisierung oder weil sie das Gefühl haben, nicht ernst genommen zu werden. Ärzt:innen und Psychotherapeut:innen erleben oft in ihrem Berufsalltag, dass diese Patient:innen erst spät in Behandlung gelangen und die psychische Erkrankung bereits weit fortgeschritten ist. Neben Demenzerkrankungen treten Ängste und Depressionen besonders oft bei älteren Menschen auf. Aber auch Erkrankungen, die bereits in jüngeren Jahren auftreten, wie Schizophrenie oder Suchterkrankungen, spielen in der Alterspsychiatrie eine große Rolle.

Grundsätzlich unterscheiden sich die Therapien bei Älteren meist nur geringfügig von denen jüngerer Patient:innen. Ältere Patient:innen benötigen in der Pharmakotherapie oft geringere Dosierungen. Allerdings müssen die Risiken für Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten sorgfältig abgewägt werden. In der Psychotherapie beschäftigen sich die Patient:innen mit Themen wie Einsamkeit, Abschied und Verlust, Einschränkungen durch kognitive Einbußen und körperliche Erkrankungen, aber auch mit dem eigenen Lebensende. Das Alter bringt aber auch Vorteile in der Therapie. Patient:innen haben oft viele schwierige Situationen im Laufe ihres Lebens erfolgreich gemeistert und verfügen deshalb über Ressourcen und Fähigkeiten, die durch Psychotherapie neu aktiviert werden können. ■ *Sandra Rützel, Hildburghausen*

Was Angehörige bei Verhaltensänderungen tun können:

Wichtig ist im Anfangsstadium ein offenes Gespräch über die bemerkten Einschränkungen. Patient:innen verschweigen Frühsymptome aus Angst vor einer drohenden chronischen Erkrankung und einem Verlust ihrer Selbstständigkeit. Angehörige können helfen, indem sie Zuversicht und Hoffnung mit in das Gespräch bringen und zu einer ärztlichen Abklärung motivieren. Eine gründliche Untersuchung hilft, frühzeitig den richtigen Therapieweg einzuschlagen. So sind viele Erkrankungen im Alter effektiver zu behandeln als in jungen Jahren, Therapie von psychischen Erkrankungen bedeutet Erhalt der Autonomie, nicht zwingend Verlust.

Kann Vereinsamung zu psychischen Erkrankungen führen? Sozialer Rückzug, ein fehlendes Zugehörigkeitsgefühl oder mangelnde Unterstützung können schwere Lebenskrisen erzeugen. Deshalb ist ein Baustein der Psychotherapie die Behandlung in der Gruppe. Therapieangebote können Betroffene im stationären Bereich, über Tageskliniken, Tagesstätten oder in Form offener Angebote im ambulanten Bereich wahrnehmen. Hier erleben Patient:innen über das Gemeinschaftsgefühl und soziale Unterstützung einen Rückgang depressiver Symptome, auch ohne pharmakologische Therapie.

Dr. Ulrich Kastner ist Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Kliniken für Psychiatrie und Psychotherapie in den Helios Fachkliniken Hildburghausen.

FOTO: HELIOS FACHKLINIKEN HILDBURGHAUSEN

Wenn die Freude den Körper verlassen hat

Andrea Hell* lebt auf einer Wellenbahn. Die Jahre vergehen in stetem Auf und Ab. Oben, sagt sie, lässt es sich gut aushalten. Aber im Tal wartet stets ein neuer Depressionsschub auf sie. Andrea ist eine von über fünf Millionen Menschen, die in Deutschland jährlich an einer depressiven Störung erkranken.

Die Anfänge erkennt Andrea Hell genau. In ihrem Kopf geht dann das Grübeln los, ohne Unterlass und zu allen Themen. Innere Unruhe macht sich in ihr breit, Anspannung, Ängste darüber, den Alltag und die Arbeit nicht mehr zu schaffen. Als die Leipzigerin 2008 das erste Mal in solch ein seelisches Loch fiel, war es eine neue Erfahrung für sie. Mobbing hatte sie dorthin getrieben, soziale Kälte vertrauter Mitmenschen. Ein stationärer Klinikaufenthalt half ihr seinerzeit. Auch ein Angehörigengespräch, dass sie gemeinsam mit Therapeut:innen und ihrem Ehemann führte. „Das hat uns beiden gutgetan. Seither versteht er besser, warum mein Wesen sich immer wieder verändert“, betont sie.

Gefühl der Sicherheit
Doch an ihrem Empfinden in den dunklen Tagen der Depression ändert sich nichts. „Die Freude ist aus mir ausgezogen“, umschreibt sie es. Es gebe keinen Elan, kein Lachen, keine Kraft, keinen Impuls. Der Motor lasse sich einfach nicht mehr starten. Dafür braucht es professionelle Hilfe. „Für Außenstehende ist diese Situation nur schwer zu verstehen. Es gibt kein Gleichnis dazu, nicht einmal tiefe Traurigkeit lässt sich mit der Schwere einer Depression vergleichen“, verdeutlicht Prof. Dr. Katarina Stengler, die Direktorin des Zentrums für Seelische Gesundheit und Chefärztin der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Helios Park-Klinikum Leipzig. Patient:innen wie Hell, die zur Behandlung ihres Leidens stationär aufgenommen werden, fühlen sich während des Klinikaufenthaltes in Sicherheit. „Ich weiß, dass mir hier geholfen wird, den richtigen Weg wieder zu finden“, blickt die Patientin erwartungsfroh voraus.

Verlorenes Leben
Dass der Ort, an dem sie in den nächsten vier bis sechs Wochen lebt, das vorübergehende Zuhause vieler psychisch Kranker ist, stört Andrea Hell nicht. Im Gegenteil. Betroffene tun ihr gut, sagt sie. „Ich brauche den Kontakt zu anderen Menschen.“ Mit den depressiven Schüben, die fortan ein fester Teil ihres Lebens sind, kann sie sich jedoch noch nicht arrangieren. Vielmehr sei jedes Tief eine weitere Katastrophe. „Es sind Stunden, Tage, Wochen verloren gegangenen Lebens, die mir keiner mehr zurückgeben kann“, so ihr düsteres Fazit. Dem entgegenzutreten, ist auch die Aufgabe der Therapeut:innen. „Wir ergründen, was genau zur Depression geführt hat, erstellen Belastungs- und Entlastungsfaktoren und erarbeiten mit den Patienten kognitive Ansätze, um aus den vorhandenen Denkschleifen auszubrechen“, erläutert Prof. Stengler.

Entspannungsübungen, Sport, Musiktherapien, Yoga, tiergestützte Therapien und viele Gespräche kommen dabei neben anderem, wie auch Medikamenten, zum Einsatz.

Partner in der Not
Übungen, die hierbei erlernt werden, helfen den Patient:innen im späteren Alltag. „Wenn ich spüre, dass ein neues Tief droht, setze ich dem progressive Muskelentspannungsübungen entgegen oder gehe mit dem Hund spazieren“, berichtet Hell. „Tiere“, ergänzt Prof. Stengler, „sind für diese Patienten ein guter Partner in der Not. Sie sind unvoreingenommen, nehmen ihr Gegenüber an und verstehen sie oder ihn wortlos.“

> **Es gibt kein Gleichnis, nicht einmal tiefe Traurigkeit lässt sich mit der Schwere einer Depression vergleichen. Hier bieten wir professionelle Hilfe an.**
>
> —
>
> Prof. Dr. Katarina Stengler, Direktorin des Zentrums für Seelische Gesundheit im Helios Park-Klinikum Leipzig

Das Team um Psychiaterin Prof. Dr. Katarina Stengler gibt psychisch erkrankten Menschen Halt. FOTO: SVEN GÜCKEL

Der Tag, an dem Hell wieder lachen kann, kommt garantiert. Sie wird ihn genießen, wohl wissend, dass ein neues Tal der Tränen bereits auf sie warten kann. ■ *Sven Gückel, Leipzig*

** Name von Redaktion geändert.*

SOSEHEN WIR DAS

Mentale Gesundheit – mehr als ein Randthema

Unser seelisches Wohlbefinden rückt immer mehr in den Fokus unseres Erlebens und hat erheblichen Einfluss auf unsere Lebensqualität. Warum das so ist und was wir dafür tun können, beschreibt Priv.-Doz. Dr. Sebastian Rudolf, Helios Fachgruppenleiter Psychiatrie und Psychosomatik.

Eigentlich leben wir doch in guten Zeiten … Klingt verrückt, ist es aber nicht. Nie war unser Wohlstand so groß, waren unsere Gesundheit und die Lebenserwartung auf einem so hohen Niveau wie gegenwärtig. Und dennoch würden viele Menschen diese Einschätzung nicht unbedingt teilen. Daran zeigt sich, wie sehr unser Wohlbefinden von unserem seelischen Erleben abhängig ist. Beeinflusst wird dieses Erleben von vielen Faktoren. Die Welt um uns herum entwickelt sich rasant. Wir müssen uns immer schneller auf neue Gegebenheiten einstellen. Das Informationsangebot ist riesig und will geordnet werden. Kein Wunder also, dass wir uns dabei gelegentlich überfordert und manchmal sogar hilflos vorkommen. Hinzu kommt auch noch ein weiterer Umstand. Unsere rein körperliche Belastung hat in vielen Bereichen objektiv abgenommen, sodass wir die Möglichkeit haben, den Fokus auf unsere seelische Gesundheit zu lenken. Das gibt uns Gelegenheit, unser Leben im privaten wie im beruflichen Umfeld so zu gestalten, dass wir uns auch tatsächlich wohlfühlen können. Warum gelingt das aber nicht immer?
Seelisches Wohlbefinden und psychische Gesundheit unterliegen nicht nur unserem direkten Einfluss. So sind zum Beispiel Depressionen und Angststörungen psychische Störungen, die uns schicksalhaft ereilen können. Wir wissen, dass es „biologische“ Faktoren gibt (eine genetische Disposition oder Veränderungen der Botenstoffe im Gehirn), die psychische Störungen mitverursachen. Dagegen kann man sich ja nicht einfach schützen. Und psychische Störungen sind alles andere als selten: Circa 20 bis 30 Prozent der Menschen erleben zumindest einmal in ihrem Leben eine Depression. Treten diese Störungen auf, haben sie einen sehr großen Einfluss auf unsere Lebensqualität, wie auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) festgestellt hat. Und dennoch gibt es viele Hilfsmöglichkeiten und jeder kann auch dazu beitragen, dass es ihm (wieder) gut geht.

> **Wir können aufgrund zahlreicher Fortschritte sowohl psychotherapeutisch als auch mit modernen nebenwirkungsarmen Medikamenten sehr gut helfen.**
>
> —
>
> Priv.-Doz. Dr. Sebastian Rudolf, Ärztlicher Direktor der Helios Fachklinik Schleswig und Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychosomatische Medizin

Umso unverständlicher mag es da erscheinen, dass auch heute noch psychische Störungen sowohl von den betroffenen Menschen selber wie auch von unserer Gesellschaft häufig tabuisiert werden. Menschen mit psychischen Störungen kann man nun mal nicht immer ansehen, wie schlecht es ihnen geht. Sie wirken rein äußerlich doch gesund und haben dann gelegentlich mit dem Vorurteil zu kämpfen, dass sie sich „doch nur anstellen“. Das kann dazu führen, dass sich die Betroffenen nicht trauen, Hilfe zu suchen und in Anspruch zu nehmen. Vielleicht auch noch unterstützt von einem veralteten Blick auf die Psychiatrie und Psychosomatik, der von Schlagworten wie „Irrenanstalt“, „Gummizelle“ oder „Zwangsjacke“ geprägt wird und natürlich Ängste schürt.
Dabei haben die heutigen modernen Angebote in Psychiatrie und Psychosomatik mit diesem Bild nichts mehr zu tun. Wir können aufgrund zahlreicher Fortschritte sowohl psychotherapeutisch als auch mit modernen nebenwirkungsarmen Medikamenten sehr gut helfen. Und dafür muss man nicht unbedingt in ein Krankenhaus. Versorgung findet heute sowohl im ambulanten, teilstationären und (wenn es hilfreich erscheint) auch im stationären Rahmen statt. Sowohl Inhalte als auch Ort der Therapie werden dabei jeweils individuell besprochen und gemeinsam festgelegt.
Zuletzt eine Bitte: Gehen Sie mit sich und dem Thema seelische Gesundheit sorgfältig und mit möglichst wenig Vorurteilen um. Dann besteht eine gute Chance, dass wir gemeinsam dem Ziel von auch tatsächlich erlebten „guten Zeiten“ immer ein Stück näherkommen.

→ *Wie sehen Sie das? Schreiben Sie uns Ihre Meinung an:* **magazin@helios-gesundheit.de**

Trotz Krankheit arbeiten – unterstützt durch das Projekt LIPSY. FOTO: CHRISTIAN HÜLLER

Trotz Krankheit zurück in den Beruf

LEIPZIG Erwerbslosigkeit kann sich auf die seelische Gesundheit auswirken und umgekehrt. Das Leipziger Modellprojekt LIPSY der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Helios Park-Klinikum Leipzig, gefördert durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales, möchte Betroffenen in dieser Spirale helfen. „Fast alle Menschen sind mit unterschiedlichen psychischen Belastungen konfrontiert. Wir unterstützen sie dabei, ein gesundes, unabhängiges Leben zu führen“, erklärt Projektkoordinator und Klinik-Sozialarbeiter Mathias Alberti das speziell auf Menschen mit Arbeitslosengeld-II-Bezug zugeschnittene Angebot. Gemeinsam mit dem Jobcenter und anderen Akteuren wurden Gruppenangebote, Beratungen und ein individuelles Jobcoaching konzipiert. Teilnehmende können sich bei der beruflichen Orientierung, der Arbeitsaufnahme und berufsbegleitend unterstützen lassen. ■ *Stefan Möslein*

→ Wollen Sie mehr über das Projekt LIPSY erfahren? Scannen Sie den QR-Code!

Musiktherapie auf der Intensivstation

Nicht selten entwickeln Patient:innen nach einem Aufenthalt auf der ITS ein Post Intensive Care Syndrome, das zum Beispiel zu verminderter Belastbarkeit oder Konzentrations- und Gedächtnisstörungen führen kann. Um dem entgegenzuwirken, bietet das Helios Klinikum Emil von Behring in Berlin-Zehlendorf ein musiktherapeutisches Angebot an.

Bringt Musik ans Krankenbett – Musiktherapeutin Alexandra Hilleke auf der Intensivstation. FOTO: HELIOS KLINIKUM EMIL VON BEHRING

Die Klinik für Intensiv- und Notfallmedizin und die Klinik für Palliativmedizin und Geriatrie arbeiten eng und vertrauensvoll zusammen und haben unter anderem Palliativ-Visiten auf der ITS etabliert. Zu dem Palliativteam gehört auch Dipl.-Musiktherapeutin Alexandra Hilleke, die mit Musik die akute Belastung reduzieren und zur emotionalen Stabilität beitragen kann.

Dabei sitzt sie mit einer Leier am Krankenbett und improvisiert in Kontakt mit den Patient:innen eine individuelle Musik, einen Klangraum. Es entsteht eine gemeinsame musikalische Schutzhülle. Wache Patient:innen sind meist sehr berührt. Patient:innen mit geringerer Wachheit zeigen in der Regel deutliche Entspannungsreaktionen. Die Musik schafft Erleichterung und Raum für Emotionen, sie hilft, in Selbstwahrnehmung zu kommen.

Studien belegen, dass sich Musiktherapie positiv auf Herzfrequenz, Atmung, Blutdruck und Muskelspannung auswirkt. Darüber hinaus lassen sich oft eine signifikante Senkung des Cortisolspiegels und die Ausschüttung von Endorphinen beobachten. Musik wirkt angstlindernd, stress- und schmerzreduzierend. Kurz: Musik auf der Intensivstation wirkt positiv auf Körper und Seele. ■ *Christoph Kolbe, Berlin*

1996 wurde die Musiktherapie von der Weltgesundheitsorganisation als Heilverfahren anerkannt.

Quelle: nmz neue musikzeitung, Ausgabe 5/2000

STATIONSÄQUIVALENTE BEHANDLUNG

Die Psychiatrie kommt nach Hause

Das Konzept der stationsäquivalenten Behandlung erweist sich in der Psychiatrie als großer Erfolg. Im Helios Park-Klinikum Leipzig kommt das Behandlungsteam zu den Betroffenen nach Hause.

Ingetraut Preusch wird von Facharzt Thomas Herzog (rechts) und seinem Team in ihren eigenen vier Wänden behandelt. FOTO: VLADISLAV SYUMKO

Studien zeigen, ein psychiatrischer Klinikaufenthalt führt nicht immer zum optimalen Behandlungsergebnis. Mitunter lässt sich mehr erreichen, wenn die Patient:innen in ihrem häuslichen Umfeld betreut werden. Die Vorzüge dieser stationsäquivalenten Behandlung, kurz StäB, hat auch Ingetraut Preusch aus Leipzig zu schätzen gelernt. Den Tod ihres Mannes und den Umzug in ein Heim für betreutes Wohnen konnte sie nur schwer verkraften. Depressionen, Panikattacken und Angstzustände waren die Folge. Zweimal schon verließen Preusch die Kräfte, jedes Mal wies sie ihr behandelnder Hausarzt in das Zentrum für Seelische Gesundheit am Helios Standort Leipzig ein. Abermals, sagt die 84-Jährige, wollte sie das aber nicht. Denn die Wohnung längere Zeit zu verlassen, falle ihr zunehmend schwerer.

Kein Unterschied zu stationär

„Wenn bei den Betroffenen die Symptomatik vor allem in der Häuslichkeit auftritt, ist die Behandlung dort besonders erfolgversprechend. Außerdem können andere Verpflichtungen der Betroffenen, etwa die Betreuung von Kindern, gute Gründe für eine Behandlung zu Hause sein“, erläutert Thomas Herzog, Facharzt in der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Helios Park-Klinikum Leipzig und Leiter des dortigen StäB-Teams. 18 Patient:innen betreut das Team, dem wie beim stationären Aufenthalt Fachärzt:innen sowie Mitarbeiter:innen der Ergotherapie, Sozialarbeit und Psychotherapie angehören, im Stadtgebiet Leipzig. Drei Wochen lang besuchten die Fachleute täglich Preusch. „Ich fühle mich gut versorgt und behandelt“, resümiert sie ihre Fortschritte zum Abschluss der Behandlung.

Großes Vertrauen

Ängste, die Preuschs Seele einst im Zaum hielten, nehme sie nun als natürlichen Vorgang an. Eine Fahrt in der Straßenbahn, das Zugehen auf fremde Personen, allein schon der Gang vor die Haustür stellen kein Hindernis mehr dar. Schwierig gestaltet sich für die Seniorin nur der Übergang in die ambulante Versorgung. Eine niedergelassene Ärztin oder einen niedergelassenen Arzt zu finden, sei schier hoffnungslos. Umso mehr weiß Preusch die Arbeit und Verlässlichkeit des Zentrums für Seelische Gesundheit zu schätzen. Hier hat man ihr auch praktische Übungen beigebracht, die sie bei aufkommenden Ängsten selbst anwenden kann. Gezielte Atemübungen gehören dazu oder Muskelentspannung.

Erfolg mit Nebeneffekt

Die Erfolge der stationsäquivalenten Behandlung lassen sich klar belegen, betont Herzog. „Es spricht einiges dafür, dass dies bei vielen Erkrankten der bessere Weg ist“, fügt er an. Aktuell ist Helios die einzige Klinik mit diesem Angebot im Großraum Leipzig. Doch das Konzept spricht sich herum und macht Schlagzeilen. Thomas Herzog: „Ein positiver Nebeneffekt ist, dass das Stigma, welches die psychiatrische Behandlung mitunter noch umgibt, damit weiter an Kraft verliert.“ ■ *Stefan Möslein, Leipzig*

Klare Kriterien festgelegt

Das Repertoire der Behandlung ist bei StäB wie in der Klinik auf die Patient:innen ausgerichtet. Kriterien zur Aufnahme in das Programm sind die stationäre Behandlungsbedürftigkeit, das Einverständnis eventueller Mitbewohner:innen sowie der Ausschluss einer Kindeswohlgefährdung. Eine akute Eigen- oder Fremdgefährdung darf ebenfalls nicht vorliegen.

→ Mehr zu StäB erfahren Sie online.

Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz

FOTO: PRIVAT

3 TIPPS

Arbeits- und Organisationspsychologe Antonin Fischer unterstützt Arbeitgeber dabei, gesunde Arbeitsbedingungen zu schaffen, und hat für Sie drei Tipps zur mentalen Gesundheitserhaltung im Job zusammengefasst.

Text: Antonin Fischer, Leipzig

1 Die richtige Work-Life-Balance finden

Flexible Arbeitszeiten, Homeoffice & Co. führen vermehrt zur Überlappung von Beruf und Privatleben. Langfristiger negativer Stress durch Mehrarbeit kann sich nachteilig auf die psychische Gesundheit auswirken. Durch das Integrieren regelmäßiger sportlicher und sozialer Aktivitäten sowie arbeitsfreier Zeiten schaffen Sie einen Ausgleich. Achtung: Insbesondere die permanente Erreichbarkeit spielt hier eine tragende Rolle.

Feierabendritual: Integrieren Sie für sich ein sogenanntes Abschüttelungsritual nach der Arbeit, zum Beispiel das Abstreifen von Arbeitsklamotten oder das Durchschütteln von Händen und Füßen. Nehmen Sie sich danach 30 Minuten Zeit, um abzuschalten und somit eine Grenze zur Arbeit zu schaffen.

2 Emotionsregulation im Dienstleistungssektor

In personenbezogenen Dienstleistungsberufen (zum Beispiel Servicekräfte, Empfangspersonal) ist das bewusste Regulieren emotionaler Ausdrücke eine berufliche Anforderung. Um adäquat mit eigenen Gefühlen umzugehen und ein Ventil für negative Gefühle zu finden, ist eine gezielte Emotionsregulation notwendig. Muskel- und Atementspannungsübungen reduzieren psychophysiologische Anspannungszustände. Ebenso helfen arbeitspsychologische Trainings, den Umgang mit negativen Emotionen zu üben.

Atemübung: Atmen Sie bewusst ein und aus und versehen Sie Ihren Atemzug am Ende mit einer Nummer. Wenn Sie abschweifen, fangen Sie wieder bei eins an. Sind Sie besonders unruhig, dann verlängern Sie Ihr Ausatmen.

3 Bewegung als Gesundheitsfaktor

Sport ist ein Alleskönner, auch in Sachen mentale Gesundheit. Jede Art der körperlichen Bewegung ist dabei hilfreich. Ob Gärtnern oder Treppensteigen, ja sogar Hausarbeit kann dazu zählen! Dreimal wöchentlich 30 Minuten Bewegung sind empfohlen.

Bewegung am Arbeitsplatz: Nehmen Sie sich Pausen, um vom Platz aufzustehen und sich durchzudehnen. Zur Stärkung der Beinvenen bei längeren Sitzpositionen: Stellen Sie sich mit geschlossenen Beinen hinter einen Stuhl und legen Sie die Hände darauf locker ab. Achten Sie auf einen geraden Rücken und stellen Sie sich auf die Zehenspitzen (Fersen dabei gut zusammenhalten). Verharren Sie etwa zehn Sekunden lang in dieser Position und sinken Sie danach Richtung Boden (zehn Wiederholungen).

ILLUSTRATION: ELENA SOLODOVNIKOVA – STOCK.ADOBE.COM

20 %

aller Führungskräfte, die ins Berliner Helios Prevention Center kommen, haben psychosomatische Beschwerden.

→ Sie suchen Unterstützung für Ihre betriebliche Gesundheit? Nehmen Sie Kontakt zu uns auf: **www.helios-gesundheit.de/arbeitsmedizin**

INTERVIEW

Dr. Markus Moser ist Arzt im Helios Prevention Center Berlin und führt regelmäßig Check-ups durch, in denen er häufig Führungskräfte berät. Im Interview verriet er uns mehr über die psychische Gesundheit von Führungskräften und weshalb dieses Thema so wichtig ist.

Herr Dr. Moser, welche Art von Führungskräften kommen zu Ihnen in die Check-ups? Das ist bunt gemischt: Immer mal wieder haben wir CEOs, allerdings sind es meist Führungskräfte des mittleren Managements, die teamleitende Positionen einnehmen und Verantwortung für 20 bis 50 Personen haben.

Unter welchen psychischen Verhaltensauffälligkeiten leiden Führungskräfte am häufigsten? Minimum 20 Prozent unserer Teilnehmer haben in irgendeiner Form psychosomatische Beschwerden. Es gibt drei übergeordnete Probleme, die der Auslöser hierfür sein können, nämlich Angst, Depression und Burnout.

Sie sprachen von psychosomatischen Beschwerden: Was genau bedeutet dies und welche dieser Fälle kommen in den Check-ups am häufigsten vor? Es handelt sich um Beschwerden, bei denen man nicht zwangsläufig einen Organfehler feststellen kann. Dies ist jedoch nicht immer der Fall, denn es gibt auch Patienten mit einer bestehenden Vorerkrankung, bei denen sich darüber hinaus eine psychische Problematik entwickelt. Am häufigsten haben wir bei uns mit Rückenschmerzen zu tun, verursacht beispielsweise durch eine große Arbeitsbelastung. Auch Bluthochdruck kommt sehr oft vor, welcher stets Ausdruck inneren Drucks ist. Ebenso häufig sind Migräne, Magen-Darm-Beschwerden, Herzstolpern oder Atemnot.

Wir haben Teilnehmer in den Check-ups, die mit ihren Beschwerden bei zehn Ärzten waren und alle sagten, da ist nichts. Wir schauen dann tiefer und sehen, dass da doch etwas ist.

—

Dr. Markus Moser,
Präventivmediziner im Helios Prevention Center in Berlin

FOTO: THOMAS OBERLÄNDER

Worin liegt der Unterschied von Führungskräften im Vergleich zu „normalen" Arbeitskräften im Hinblick auf die psychische Belastung? Führungskräfte haben in der Regel eine größere Verantwortungstragweite sowie eine größere Belastbarkeit und Willensstärke. All dies sind positive Attribute, die dabei helfen, eine derartige Position auszuüben. Allerdings bringen all diese Eigenschaften auch eine höhere Leidensbereitschaft mit sich. Das Überschreiten körperlicher und psychischer Grenzen tritt somit schneller ein. Ich erlebe es immer wieder, dass Führungskräfte häufig eine schon eine masochistische Leidensbereitschaft haben.

Welchen Unterschied sehen Sie in den Check-ups im Vergleich zu einer gewöhnlichen ärztlichen Versorgung? Zeit ist der erste signifikante Unterschied, wodurch wir die Ursachen für die Probleme der Teilnehmer ergründen können, statt lediglich ihre Symptome zu lindern. Ein zweiter relevanter Unterschied ist unsere Vielfältigkeit: Wir sind breitgefächert aufgestellt und arbeiten internistisch. Alle Untersuchungen werden von einem Arzt an nur einem Tag durchgeführt, wohingegen niedergelassene Ärzte ihre Patienten für jede einzelne Untersuchung zum jeweiligen Facharzt überweist. Dementsprechend können wir ein viel detaillierteres und vor allem ganzheitliches Bild unserer Teilnehmer kreieren.

Fällt es Ihren Teilnehmer:innrn schwer, über psychische Belastung zu berichten, und wenn ja, was sehen Sie dafür als ursächlich an? Das ist sehr unterschiedlich. Dadurch, dass wir engen Kontakt mit unseren Teilnehmern haben, bekommen wir einen guten Draht zu ihnen, wodurch sich viele öffnen. Dennoch fällt es insbesondere Führungskräften schwer, sich psychische Belastungen einzugestehen, da sie dies mit Schwäche assoziieren und sich in ihrer Autorität angegriffen fühlen.

Wieso sollten Führungskräfte ihre mentale Gesundheit ernst nehmen? Oft sind mentale Gesundheitsprobleme, wie beispielsweise psychosomatische Leiden, eine Art Weckruf unseres Körpers an uns selbst. Wenn die Signale des eigenen Körpers alle konsequent überhört werden, dann kann das letzten Endes zu einer organischen Krankheit führen. Daher sollte jeder das Thema ganzheitliche Gesundheit unbedingt ernst nehmen.

Das Interview führte Nina Ofer, Berlin.

→ Sie möchten mehr über unsere Angebote wissen? **www.helios-gesundheit.de/praevention**

SUCHT

Wenn das Verlangen zum Zwang wird

FOTO: DROBOT DEAN – STOCK.ADOBE.COM

Sucht ist das zwanghafte Verlangen nach bestimmten Substanzen oder Verhaltensweisen, die Missempfindungen und negative Gedanken vorübergehend lindern und erwünschte Empfindungen auslösen. Obwohl die Süchtigen sich und andere damit schädigen, wird der Konsum der Substanz oder die Verhaltensweise fortgesetzt. *Text: Anja Dörner, Wiesbaden*

Was ist Sucht?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Sucht 1957 folgendermaßen definiert: „Sucht ist ein Zustand periodischer oder chronischer Vergiftung, hervorgerufen durch den wiederholten Gebrauch einer natürlichen oder synthetischen Droge“ und gekennzeichnet durch vier Kriterien:

- ein starkes Verlangen zur Einnahme und Beschaffung des Suchtmittels,
- eine Tendenz zur Dosissteigerung (Toleranzerhöhung),
- die psychische und meist auch körperliche Abhängigkeit von der Wirkung der Substanz,
- die Schädlichkeit für den Einzelnen und/oder die Gesellschaft.

Wo beginnt Sucht?

Die Grenzen sind fließend und und das Spektrum der Sucht reicht von einem schädlichen Gebrauch bis hin zur Abhängigkeit. Einige werden nicht abhängig und gehen wieder in einen normalen Gebrauch über. Manchmal entwickelt sich eine Abhängigkeit aus gesellschaftlichen Verpflichtungen heraus oder im Rahmen von Belastungssituationen und Krisen. Die durch die Substanz ausgelösten Effekte werden als positiv erlebt, die negativen Erlebnisse und Gefühle verdrängt. Manchmal liegt auch eine psychische Erkrankung vor, die durch das Suchtmittel „behandelt“ wird. Es findet eine Selbstmedikation statt.

Von einer Substanzabhängigkeit spricht man, wenn mindestens drei der folgenden sechs Fragen mit „Ja“ beantwortet werden. Der Bezugszeitraum sind dabei die letzten zwölf Monate. Sind Sie betroffen? Dann nehmen Sie bitte professionelle Hilfe in Anspruch.

- ☐ Spüren Sie häufig eine Art unbezwingbares Verlangen, die Substanz zu konsumieren?
- ☐ Kommt es vor, dass Sie nicht mehr aufhören können zu konsumieren, wenn Sie einmal angefangen haben?
- ☐ Konsumieren Sie manchmal morgens, um eine bestehende Übelkeit oder Zittern (z.B. Ihrer Hände) zu lindern?
- ☐ Brauchen Sie zunehmend mehr vom Suchtmittel, bevor Sie eine bestimmte Wirkung erzielen?
- ☐ Ändern Sie Tagespläne, um das Suchtmittel konsumieren zu können? Richten Sie den Tag zum Beispiel so ein, dass Sie regelmäßig Alkohol trinken können? Oder vernachlässigen Sie andere Interessen (z.B. Hobbys, Familie, Freunde) wegen des Konsums?
- ☐ Konsumieren Sie, obwohl Sie spüren, dass der Substanzkonsum zu schädlichen körperlichen, psychischen oder sozialen Folgen führt?

Wo und wie kann ich mir Hilfe suchen?

Erste Anlaufstelle ist die Hausärztin oder der Hausarzt. Sie oder er kann zunächst eine Überweisung ausstellen oder direkt an Selbsthilfegruppen oder an eine Suchtberatung verweisen. Psychiatrische Kliniken sind mittlerweile auch spezialisiert und bieten Entgiftungsbehandlungen an. Nach einer Entgiftungstherapie kann eine weitere psychotherapeutisch-psychiatrische Versorgung notwendig werden. Psychische Begleiterkrankungen und auch körperliche Erkrankungen durch den chronischen Konsum machen eine stationäre Entgiftung erforderlich. Anschließende Rehabilitationsbehandlungen, die von der Krankenkasse oder der Rentenversicherung getragen werden, machen ein Antragsverfahren notwendig. Dafür ist eine Kontaktaufnahme mit einer Suchtberatungsstelle notwendig und dringend indiziert.

→ Erste Informationen finden Sie auf den Internetseiten der Deutschen Haupstelle für Suchtfragen e.V.: **www.dhs.de**

Dr. Eva-Maria Hoffmann ist Direktorin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in den Helios HSK Wiesbaden. Sie ist eine ausgewiesene Expertin für Verhaltenstherapie und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Suchterkrankungen, insbesondere der Alkoholabhängigkeit.
FOTO: PETRA HAHNER

3 FRAGEN AN

Genesungsbegleitende: Wertvolle Unterstützung durch eigene Psychiatrie-Erfahrung

Nur wer selbst eine psychische Krise oder Erkrankung durchlebt hat, kann nachfühlen und verstehen, was Patient:innen in dieser außergewöhnlichen Situation benötigen. Genesungsbegleitende sind mittlerweile ein fester Bestandteil bei der Behandlung psychisch Erkrankter in den Helios Fachkliniken Hildburghausen.

1 **Welche Aufgaben haben Genesungsbegleitende?** Als Genesungsbegleitende haben wir in der Klinik die Aufgabe, mit anderen Menschen in psychischer Not auf Augenhöhe zu kommunizieren. Mit unserer eigenen Erfahrung in der Psychiatrie verstehen wir die Situation der Patient:innen leichter, können mit ihnen in derselben Sprache sprechen und uns für ihre Bedürfnisse einsetzen. Wir selbst haben bereits Krisen in unserem Leben gemeistert und wissen um die Schmerzen in der Seele, die diese hinterlassen. Aktiv bringen wir in den multiprofessionellen Teams den besonderen Aspekt von Psychiatrie-Erfahrenen ein und können als wertvolle Wegweiser bei der Behandlung psychisch erkrankter Patient:innen vermitteln und unterstützen. Neben Gesprächsangeboten für Patient:innen nehmen wir an Visiten teil.

Genesungsbegleitende des EX-IN Landesverbandes Thüringen e.V.
FOTO: PRIVAT

2 **Warum haben Sie sich für eine Ausbildung zum Genesungsbegleitenden entschieden?** Die Erfahrungen aus einer eigenen Krise und der Genesung anderen Menschen mit psychischen Erkrankungen weitergeben zu können und ihnen eine Stütze zu sein und Mut zu machen für alles, was hilft, wieder positiv ins Leben zurückzukommen, war die Entscheidung für die Weiterbildung.

3 **Welche positiven Erfahrungen machen Sie während Ihrer Tätigkeit?** Wir möchten anderen zuhören, spüren, wie sich Menschen im Laufe des Gespräches ernst genommen fühlen und entspannen. Es hilft viel, einfach nur da zu sein und anderen ein Stück Hoffnung zu geben. Es ist ein Austausch, von dem beide Parteien profitieren. Manchmal sind es unausgesprochene Dinge, einfach Gefühle, die sich durch gegenseitige Offenheit ganz von alleine reparieren. Ein wunderbares Phänomen in der Genesungsbegleitung.

Das Interview führte Sandra Rützel.

HELIOS KLINIKUM PFORZHEIM

Marktbeschicker auf Zwangsauszeit

Jörg Müller ist dankbar für die schelle Entfernung seines Darmpolypen und schätzt „seinen“ Prof. Rupp. FOTO: CHRISTINA SCHWARA

Während der Darmkrebsvorsorgeuntersuchung wurde bei Jörg Müller ein größerer Darmpolyp entdeckt. Sein Hausarzt verwies ihn zur weiteren Abklärung direkt in das Helios Klinikum.

Bereits zum vierten Mal hat der Wanderhändler des Pforzheimer Wochenmarktes, Jörg Müller, seine Darmkrebsvorsorgeuntersuchung bei einem niedergelassenen Gastroenterologen wahrgenommen. Seine Frau ist diejenige, die energisch hinterher ist, dass er keine Krebsvorsorge versäumt. Und das ist auch gut so! Denn dieses Mal wurde ein größerer Darmpolyp entdeckt. Unbemerkt kann sich daraus Darmkrebs entwickeln. Deshalb kontaktierte Müllers Gastroenterologe mit diesem Befund direkt den Chefarzt für Innere Medizin im Helios Klinikum Pforzheim, Prof. Dr. Christian Rupp. Rechtzeitig erkannt kann ein solcher Darmpolyp in einer Klinik endoskopisch – also ohne Hautschnitte – entfernt werden.

Unkomplizierter Eingriff, große Wirkung

Wie die Darmspiegelung selbst ist auch die Entfernung eines Darmpolypen ein unkomplizierter Eingriff, der lediglich einen kurzen stationären Aufenthalt erfordert. Um eine Krebserkrankung auszuschließen, wird anschließend eine Gewebeprobe des Polypen im Labor untersucht. Herr Müllers Darmpolyp war bereits recht groß, sodass für die vollständige Entfernung zwei endoskopische Eingriffe nötig waren. Somit musste der Marktchef einen Tag länger im Klinikum verweilen und eine Zwangsauszeit von seiner Firma „Champignon und Gemüse Müller“ nehmen. Doch pünktlich zum Markttag konnte er wieder aus dem Klinikum entlassen werden.

> **Werden auffällige Veränderungen im Darm jedoch zu spät erkannt, steigt das Krebsrisiko. Oft kann dann nur eine größere Operation oder Bestrahlung helfen. Deshalb ist die Darmkrebsvorsorge so wichtig.**
>
> Prof. Dr. Christian Rupp

„Ich freue mich, dass das Helios Klinikum Pforzheim mit Prof. Dr. Rupp einen so kompetenten und einmaligen Spezialisten gewonnen hat. Er ist nicht nur fachlich, sondern auch menschlich sagenhaft. Als Dankschön habe ich ‚meinen' Professor auf einen frisch gepressten Orangensaft an meinem Marktstand eingeladen“, erzählt der zufriedene Patient. Das Angebot hat der Chefarzt gerne wahrgenommen. Sein spontaner Marktbesuch sorgte für große Wiedersehensfreude auf beiden Seiten. ■ *Christina Schwara, Pforzheim*

Prof. Dr. Christian Rupp leitet seit Januar 2022 als Chefarzt die Gastroenterologie, Infektiologie und Diabetologie im Helios Klinikum Pforzheim. Dank seiner Kompetenz gepaart mit großer Sympathie gewinnt er auf Anhieb das Vertrauen seiner Patient:innen.

Herausforderung Drillingsschwangerschaft

Drillingsgeburten sind ein großes Ereignis: Sie sind nicht nur selten, sondern auch die Drillingsschwangerschaft stellt werdende Mütter vor ziemliche Herausforderungen.

Auch wenn die Häufigkeit von Mehrlingsschwangerschaften durch die Reproduktionsmedizin insgesamt gestiegen ist und die Wahrscheinlichkeit einer Drillingsschwangerschaft dadurch nicht mehr ganz der „Hellin-Regel“ (1:85^2 =1:7.000, also 0,01 % aller Schwangerschaften) entspricht, sind Drillinge immer noch ein seltenes Ereignis. Sobald die Ärzt:innen im Ultraschall den Herzschlag bei einem Embryo feststellen können, etwa in der vollendeten sechsten Schwangerschaftswoche, können sie auch sehen, ob mehr als ein Baby unterwegs ist. „Eine Drillingsschwangerschaft muss engmaschiger überwacht werden, da es sich um eine Risikoschwangerschaft handelt“, so Dr. Silke Meinig, Oberärztin der Frauenheilkunde und Geburtshilfe im Helios Klinikum Erfurt.

FOTOS: CHRISTIAN FISCHER

Regelmäßige Vorsorge beugt Komplikationen vor

Die Belastung für den mütterlichen Körper ist einfach deutlich größer. Nicht nur bekannte Schwangerschaftsbeschwerden wie Übelkeit, Rückenschmerzen und Wassereinlagerungen treten vermehrt auf, auch ernste Komplikationen wie zum Beispiel eine Frühgeburt durch das vorzeitige Einsetzen der Wehen oder einen vorzeitigen Blasensprung, ein Schwangerschaftsdiabetes, Schwangerschaftserkrankungen mit Blutdruckerhöhung und vermehrter Eiweißausscheidung sowie die mögliche Unterversorgung eines oder mehrerer Föten sind da keine Seltenheit. „Umso wichtiger sind die regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen“, betont die erfahrene Ärztin. „Die Kontrollen geben Sicherheit und ermöglichen, etwaige Auffälligkeiten früher festzustellen, um so mögliche Komplikationen noch zu vermeiden.“ Außerdem kommen Drillinge für gewöhnlich nicht erst am errechneten Geburtstermin zur Welt, sondern werden bewusst möglichst als „späte Frühgeborene“ nach der vollendeten 34. Schwangerschaftswoche geboren. Zu diesem Zeitpunkt ist die kindliche Reife so weit fortgeschritten, dass die Kinder mit neonatologischer Unterstützung einen guten und sicheren Start ins Leben haben können. ■ *Gesine Harnisch, Erfurt*

2020 waren in Deutschland von 13.867 Mehrlingsgeburten 198 Drillingsgeburten.

Quelle: Statistisches Bundesamt

Amen, Hiyab und Eliana bescherten ihren Eltern Sara Grmay (25) und Amanuel Rezene (25) ein dreifaches Babyglück. Die Drillingsmädchen kamen in der 30. Schwangerschaftswoche zu früh, aber kerngesund per Kaiserschnitt zur Welt.

Neuanfang im Beruf

Eins ist klar – geradlinige Berufsbiografien gehören schon längst der Vergangenheit an. Doch was bewegt Menschen, nach vielen Jahren nochmal den Beruf zu wechseln? Wir haben drei Helios Mitarbeiter:innen porträtiert und sie gebeten, uns ihre persönliche Geschichte zu erzählen.

TEXTE: CLAUDIA MITEV, BERLIN
FOTOS: CHRISTOPH EISENMENGER

Wechsel fürs private Glück

20 Jahre lang war Oliver Dürselen Regionalleiter in der Modebranche und sammelte über eine Million „Asphaltkilometer“ in Deutschland, Österreich und Slowenien. Soviel Spaß und Abwechslung sein alter Beruf auch zu bieten hatte, musste er im Gegenzug auf vieles verzichten. Er war selten zu Hause und verpasste wertvolle private Momente. Da ihm besonders die Personalarbeit Freude bereitete, entschied er sich für den Neustart und ließ sich zum Personalreferenten weiterqualifizieren. Das Jobangebot der Hamburger ENDO-Klinik ließ nicht lange auf sich warten. Einen Dienstwagen fährt er heute nicht mehr und auch bei seinem Gehalt hat er ganz bewusst deutliche Einschnitte einkalkuliert. Den Schritt, noch einmal neu durchzustarten, hat er jedoch keinen einzigen Tag bereut.

Von der Küche ins Krankenhaus

Melitta Sahl, Pflegefachkraft auf der Wachstation der Helios Klinik Leezen, lernte einst Köchin. Erst wurde sie Facharbeiterin, dann Küchenleiterin. 1995 zog es sie von Waren (Müritz) nach Schwerin, wo sie als Filialleiterin im Bereich Lebensmittel und Backwaren arbeitete. Zum beruflichen Wendepunkt kam es, als Sahl als Projektleiterin mit dem Deutschen Roten Kreuz zu tun bekam. Fortan begeisterte sie sich für Soziales und schulte zur Altenpflegerin um. Hinzu kamen Weiterbildungen wie Praxisanleiterin, Pflegefachkraft für außerklinische Beatmung und Notfallseelsorge. Neben ihrer Arbeit auf der Wachstation, auf der schwerstkranke Patient:innen intensivmedizinisch betreut werden, unterstützt Sahl ehrenamtlich die Klinikseelsorge. Ihre Berufung hat sie gefunden.

Viele Wege führen in den OP

Kay Jürgensen ist OP-Helfer, korrekt Operationstechnischer Assistent (OTA), in der Hamburger ENDO-Klinik. Nach einem ungewollten Umweg über die Bundeswehr, wo er als Sanitäter eingesetzt war, kam er als Zivildienstleistender zur ENDO-Klinik. Obwohl sein Berufsweg von Anfang an im Krankenhaus begann, brauchte es doch mehrere Stationen im Haus, bis er sein Glück im Operationssaal fand. Denn zunächst war er im Transport tätig, dann für die Versorgung der Wäsche und Dienstkleidung im Haus verantwortlich. Eine Umstrukturierung machte Jürgensens Start im OP möglich. Am liebsten ist ihm dabei die Lagerungspflege. Das Hakenhalten musste er wegen Rückenproblemen aufgeben. Trotzdem bleibt noch genug zu tun rund um das abwechslungsreiche Geschehen im Operationssaal.

→ Auf eine ganz besondere Weise Kolleg:innen näher kennenlernen – das können Sie in jedem H Magazin. Erfahren Sie auf Seite 41, welches Thema wir im kommenden Heft planen und wie Sie dabei sein können.

Bucher Sarkomzentrum ist Teil des EURACAN-Netzwerkes

Sarkome, bösartige Knochen- und Weichgewebstumore, zählen zu den komplexesten Krebsdiagnosen. Gerade deswegen sollten Betroffene die Sarkomtherapie in ausgewiesenen Spezial- bzw. Referenzzentren durchführen lassen.

Geleitet wird das Sarkomzentrum von Priv.–Doz. Dr. Per-Ulf Tunn und Priv.-Doz. Dr. Peter Reichardt, die sich auf die internationale Zusammenarbeit freuen. FOTO: THOMAS OBERLÄNDER

BERLIN-BUCH Das Sarkomzentrum im Helios Klinikum Berlin-Buch ist seit dem 17. März 2022 offiziell Mitglied des EURACAN Expert Center im europäischen Referenznetzwerk (ERN) und somit eines von insgesamt vier Onkologischen Zentren in Deutschland, die sich auf die Sarkombehandlung spezialisiert haben und Teil des Referenznetzwerks sind. Nach einem zweijährigen Bewerbungs- und Auswahlprozess ist das Bucher Klinikum derzeit zudem die einzige im EURACAN Netzwerk vertretene Helios Klinik.
EURACAN befasst sich speziell mit der Optimierung der Behandlung von Erwachsenen mit seltenen soliden Tumoren. Durch seine Mitarbeit unterstützt das Bucher Sarkomzentrum das Netzwerk in der Umsetzung seiner Ziele, zu denen der verbesserte Zugang zu molekularer Diagnostik oder zu modernen Therapieverfahren in ganz Europa zählen. Aber auch der Austausch mit Erkrankten, die internationale Vernetzung von Spezialist:innen sowie gemeinsame Fort- und Weiterbildung stehen im Fokus der Zusammenarbeit. Das übergeordnete Ziel ist es somit, die Versorgungsqualität für alle von seltenen Krebserkrankungen betroffenen europäischen Bürger:innen langfristig zu verbessern. ■ *Julia Talman*

Sarkomzentrum im Helios Klinikum Berlin-Buch

Das Bucher Sarkomzentrum ist weltweit eines der größten Zentren mit umfassender Expertise und jahrzehntelanger Erfahrung bei der Behandlung von seltenen Knochen- und Weichgewebssarkomen.

→ *Weitere Informationen unter:*
www.helios-gesundheit.de/sarkomzentrum

FOTO: CHRISTINA FUHRMANN

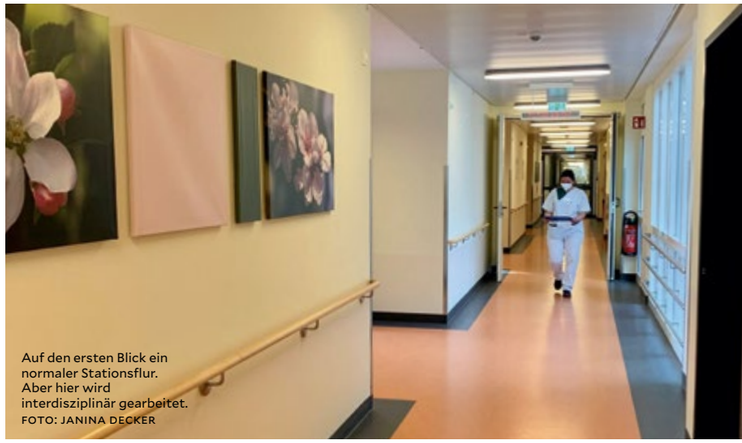
Der Oberhausener Allgemeinchirurg Prof. Dr. Till Hasenberg mit den beiden aktuellen Ausgaben der Lehrbücher.

Chirurg ist Mitherausgeber

OBERHAUSEN Beide Bücher zählen zu den Standardlehrwerken in der Medizinausbildung deutschlandweit. „Mein erster Klinikleitfaden war zu Beginn der Ausbildung vor 20 Jahren mein ständiger Begleiter in der Kitteltasche“, erinnert sich Prof. Dr. Till Hasenberg, Chefarzt Allgemein-, Viszeralchirurgie und Koloproktologie in der Helios St. Elisabeth Klinik Oberhausen. „Daher bin ich umso stolzer, nun selbst an den aktuellen Ausgaben mitgearbeitet zu haben.“ Zusammen mit Prof. Dr. Hubert Zirngibl und Priv.-Doz. Dr. Axel Pommer des Helios Universitätsklinikums Wuppertal brachte der Oberhausener das Lehrbuch „Klinikleitfaden Allgemeinchirurgie Viszeralchirurgie“ auf den neuesten Stand. Bei „Allgemein- und Viszeralchirurgie II“ verfasste er das Kapitel zur Adipositaschirurgie. „Die Bücher sollen der nächsten Generation eine Grundlage für die Behandlung und Heilung von Patienten geben“, weiß Prof. Hasenberg. ■ *Christina Fuhrmann*

Interdisziplinär für kurzen Aufenthalt

Das Helios Klinikum Siegburg hat eine neue interdisziplinäre Station eröffnet, die über 27 Betten verfügt und von montags bis samstags geöffnet ist.



Auf den ersten Blick ein normaler Stationsflur. Aber hier wird interdisziplinär gearbeitet. FOTO: JANINA DECKER

SIEGBURG Die neue Station richtet sich an Patient:innen unterschiedlicher Fachbereiche mit einer kurzen Verweildauer von maximal fünf Tagen. Dies sind beispielsweise Patient:innen, bei denen ein minimalinvasiver Eingriff vorgenommen wurde. Auch ist es der Wunsch vieler Patient:innen, nach einem Eingriff möglichst bald wieder nach Hause entlassen zu werden.
Mit seiner neuen interdisziplinären Station kommt das Siegburger Klinikum diesem Anspruch nach. Die Station wird von einem neuen Team geführt, das unterschiedliche pflegerische Hintergründe aufweist: Die elf Mitarbeiter:innen der Station kommen beispielsweise aus der ambulanten, palliativen oder der Intensivpflege.
„Ich freue mich, dass wir diese interdisziplinäre Station in unseren Krankenhausbetrieb integrieren konnten. Das umfassende Know-how und der umfangreiche Erfahrungsschatz unserer Mitarbeiter:innen aus verschiedenen pflegerischen Bereichen ist für uns eine große Bereicherung. So können wir die bestmögliche Versorgung unserer Patient:innen unter Berücksichtigung ihrer individuellen Bedürfnisse jederzeit sicherstellen. Auch für unsere Mitarbeiter:innen stellt die Station aufgrund ihrer verkürzten Öffnungszeiten ein besonders familienfreundliches Angebot dar“, erklärt Mark Bierther, Pflegedirektor im Helios Klinikum Siegburg. ■ *Janina Decker*

11

Mitarbeiter:innen

bilden das interdisziplinäre Pflegeteam aus der ambulanten, palliativen oder Intensivpflege.

Der einzigartige Workshop ermöglicht es, neue Operationstechniken zu erlernen. FOTO: HUKW/ MICHAEL MUTZBERG

Ein erfolgreicher Brust-Operations-Workshop mit Körperspender:innen

Unter der Leitung von Prof. Dr. Vesna Bjelic-Radisic, Leiterin des Brustzentrums und der Senologie der Helios Landesfrauenklinik Wuppertal, fand im März 2022 am Institut für Anatomie der Universität Witten/Herdecke ein zweitägiger Operationsworkshop statt. 20 Teilnehmer:innen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz hatten die Möglichkeit, unter Führung von 20 Tutor:innen an den fünf Körperspender:innen neue Operationstechniken und das entsprechende perioperative Komplikationsmanagement zu erlernen. „Die in diesem Workshop gewählte Herangehensweise ist bis dato weltweit einzigartig“, erklärt Prof. Bjelic-Radisic. „Der Zuspruch der Kolleg:innen war sehr positiv“, freut sie sich. „Wir sind bereits in den Planungen für eine Wiederholung. Vom 9. bis 10. März 2023 findet ein weiterer Workshop statt“. Anmeldung: www.mammaworkshop.com ■ *Janine von Heyking*

„BRAINFOOD“

Gesundes Frühstück fürs Oberstübchen

Eine ausgewogene Ernährung kann Sie dabei unterstützen, Ihre mentale Gesundheit zu erhalten. Denn das körperliche Wohlbefinden ist mit dem seelischen Befinden verknüpft.

Zum Anbeißen! Dieses Frühstück bringt Sie gut durch den Tag. FOTOS: JANETT KARTELMEYER

Chia-Granola Kokos
Zutaten für vier Portionen

Chiapudding:
- 40 g Chiasamen
- 200 ml Hafermilch
- 160 g Naturjoghurt

Granola:
- 80 g Haferflocken Feinblatt
- 30 g Kokosnusschips
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Leinsamen geschrotet
- 20 g Amaranth gepufft
- 20 g Cranberrys
- 20 g Rosinen
- 15 g Gojibeeren
- 40 g Tannen- oder Waldhonig
- 50 g Apfelmus

Quarkcreme:
- 320 g Quark
- 14 g Leinöl
- 20 g Tannen- oder Waldhonig
- 10 g Hafermilch

Topping:
- 100 g Heidelbeeren
- 100 g Himbeeren
- frische Minze

Kreiert von Hendrik Otto

Hendrik Otto ist bei Helios Leiter Quality and Sustainable Culinary Development. Er war zuvor Restaurant-Chef im Berliner Hotel Adlon Kempinski und erkochte sich mehrere Michelin-Sterne. Seine Mission bei Helios ist die Qualitätssteigerung. Die Themen regionaler Einkauf, ökologische Landwirtschaft und vegetarische und vegane Küche sollen stärker in den Fokus rücken.

Zubereitung
in 60 Minuten

1

Die Chiasamen mit der Hafermilch und dem Joghurt vermischen und mindestens zwei Stunden oder im Idealfall über Nacht im Kühlschrank einweichen. Kühl gelagert und verschlossen hält sich der Chiapudding bis zu drei Tagen und kann daher auch schon vorab vorbereitet werden.

Den Ofen auf 200 °C Grad Umluft vorheizen. Beachtet werden muss, dass die Temperaturen je nach Ofen unterschiedlich ausfallen können.

2

Für das Granola die Cerealien in eine Rührschüssel geben und gut vermischen.

Anschließend mit dem Honig und dem Apfelmus vermengen.

Die fertige Mischung auf einem Backpapier flach ausbreiten und vier bis sieben Minuten vorsichtig in dem bereits vorgeheizten Ofen backen. Es soll nur leicht karamellisieren und eine goldgelbe Farbe annehmen. Das Granola aus dem Ofen nehmen und in einem anderen Behälter abkühlen lassen. Die gedörrten Früchte dazugeben. Das Granola lässt sich gut vorbereiten und kann in einem Glas aufbewahrt werden.

3

Für die Quarkcreme den Quark mit dem Leinöl, der Hafermilch und dem Tannenhonig abschmecken.

4

Erst den Chiapudding, dann das Granola und anschließend die Quarkcreme aufeinander in einem Behälter schichten.

Für das Topping eignen sich besonders gut frische Früchte sowie Minze.

Guten Appetit!

Gesunde Ernährung bedeutet Selbstfürsorge

Eine ungesunde, einseitige und nährstoffarme Ernährung kann zu Übergewicht oder körperlichen Krankheiten führen. Aber hat das, was wir zu uns nehmen, auch Auswirkungen auf unser psychisches Wohlbefinden? Ja, an der Redewendung „Du bist, was du isst“ ist durchaus etwas dran.

Kathleen Voigt ist Diätassistentin in der Helios Klinik Jerichower Land.

FOTO: THOMAS OBERLÄNDER

Eine gesunde Ernährung mit viel Gemüse und Obst hat nicht nur viele positive Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit, sondern auch einen großen Einfluss auf unsere psychische Gesundheit.
Wenn jeder auf seine eigenen Bedürfnisse achtet, genügend trinkt und sich gesund ernährt, tut sich jeder selbst was Gutes. Wir sorgen für uns und diese Selbstfürsorge stärkt unsere psychische Gesundheit weiter.
Wenn die Seele aus dem Gleichgewicht geraten ist, können die Symptome einer Übersäuerung diese Situation noch verschlimmern. Kopfschmerzen, Sodbrennen, Lustlosigkeit/Antriebsarmut oder auch Arthrose sind mögliche Folgen und beeinträchtigen das Wohlfühlen.
Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist sowohl körperlich als auch psychisch äußerst wichtig. Eine der wichtigsten Regeln bei der Auswahl der Zutaten ist das Gleichgewicht zwischen Säure und Base. Der menschliche Körper braucht beides: Einige Körperteile müssen sauer sein, während andere basisch sein müssen. Unser Organismus verfügt über ein komplexes System, um das Gleichgewicht herzustellen: Atmung, Kreislauf, Verdauung, Hormonhaushalt. Stress und unbewusste Ernährung können bei vielen Menschen zu einer Übersäuerung führen.

■ *Katja Boese, Burg*

Mit 80 zu 20 in die Säure-Basen-Balance

Ein optimaler Säure-Basen-Haushalt besteht aus 70 bis 80 Prozent basenbildenden und 20 bis 30 Prozent säurebildenden Nahrungsmitteln.

Basenbildende und neutrale Lebensmittel sind Gemüse, Obst, gute Pflanzenöle und glutenfreie Mehle.

Säurebildende Nahrungsmittel sind Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Süßigkeiten und Alkohol.

Vielfalt bei Helios – im täglichen Miteinander leben

Alle Menschen sollen unabhängig von ihrer sozialen oder ethnischen Herkunft, ihrem Geschlecht oder ihrer sexuellen Orientierung anerkannt und wertgeschätzt werden.

Warum ist Vielfalt für Helios wichtig? In unserer heutigen Arbeitswelt sind Offenheit, Toleranz, Fairness und die Bereitschaft, ausgetretene Pfade auch mal zu verlassen und neue Wege auszuprobieren, entscheidende Erfolgsfaktoren für ein gutes Miteinander in der Arbeitswelt.

Wie divers ist Helios heute und wie prägt diese Diversität die Unternehmenskultur? Helios ist mit seinen über 75.000 Beschäftigten ein gutes Abbild der Gesellschaft, die ja auch sehr bunt und vielfältig ist. Ein gutes Miteinander auf Augenhöhe entsteht, wenn wir uns offen für andere Menschen interessieren. Wir können so Themen und Projekte aus verschiedenen Sichtweisen betrachten und auch neue Lösungen gemeinsam entwickeln. Das ist sinnvoll, denn es kann zu besseren und auch mal ungewöhnlichen kreativen Lösungen führen. In vielen Helios Einrichtungen wird Vielfalt in diesem Sinne schon gelebt – ganz ohne Label, im täglichen Miteinander. Diese Zusammenarbeit wollen wir in unseren Teams weiter fördern und unterstützen.

Beim Thema Diversität denken viele zuerst an mehr Frauen in Führungspositionen. Zu kurz gegriffen, oder? Mehr Frauen in Führungspositionen zu bringen ist ein guter Ansatz. Aber Diversität hat viele Dimensionen. Etwa die soziale oder ethnische Herkunft, die sexuelle Orientierung, das Arbeiten in altersgemischten Teams oder die Frage, wie man Menschen mit einer Behinderung besser in den Arbeitsmarkt integriert. Die Palette ist sehr bunt. Das ist auch ein Grund, warum wir uns dazu entschieden haben, der Charta der Vielfalt beizutreten. Sie setzt sich seit Jahren erfolgreich dafür ein, alle Dimensionen von Vielfalt sichtbar zu machen. Uns geht es im Übrigen auch gar nicht um Quoten. Wir wollen eine offene und wertschätzende Unternehmenskultur fördern und ein inklusives Arbeitsumfeld mit gegenseitigem Respekt und Vertrauen für alle weiter ausbauen.

Das Interview führte Danielle Dähn, Berlin.

Jeder bringt seine eigene Geschichte, seine Erfahrungen und seine individuelle Persönlichkeit mit. Mir ist wichtig, dass wir ein gemeinsames Ziel haben und in den Teams gut zusammenarbeiten.

Corinna Glenz, CHRO Helios

charta der vielfalt
Für Diversity in der Arbeitswelt

→ Helios ist Mitglied der Charta der Vielfalt. Wir begreifen Vielfalt als Chance – in unserer Belegschaft und in der Gesellschaft: **www.charta-der-vielfalt.de**

Corinna Glenz, Geschäftsführerin Personal im Gespräch mit Mitarbeiter:innen in der Helios Klinik Wiesbaden FOTO: ANDRÉ HIRTZ

Diversity als Schulfach

LEIPZIG Im Helios Bildungszentrum können Auszubildende das Unterrichtsfach „Diversity“ belegen. 2021 wurde das Wahlpflichtfach mit den Schwerpunktthemen Rassismus und sexuelle Identität eingeführt. Die Azubis haben so über die drei Ausbildungsjahre 20 Unterrichtsstunden im diesem Fach. Aktuell weisen fast 27 Prozent der deutschen Bevölkerung einen Migrationshintergrund auf. Diskriminierung aufgrund von Hautfarbe oder Herkunft bekommen nicht nur Patient:innen zu spüren, auch Pflegefachkräfte sind dieser ausgesetzt. Die Zahl der medizinischen Fachkräfte, die aus aller Welt nach Deutschland kommen, Ärzt:innen gleichermaßen wie Pflegekräfte, wächst. Ziel ist es, Vorurteile bei der Stammbelegschaft und in den Teams gegenüber Kolleg:innen und Azubis mit Migrationshintergrund abzubauen. Fragen wie „Warum trägst du Kopftuch?“ und Anfeindungen auch von Patient:innen haben gezeigt, dass hier Aufklärungsarbeit geleistet werden muss. Das Projekt wurde von Schulleiter:innen, Klinikgeschäftsführer:innen, Pflegedienstleiter:innen und Kolleg:innen aus der Unternehmenskommunikation initiiert und umgesetzt. Die Resonanz ist sehr positiv. Aktuell besuchen 100 Azubis der generalistischen Ausbildung aus den Klinken in Leipzig, Leisnig und Schkeuditz das Wahlpflichtfach. „Sämtliche Aspekte des Themas Diversität sind längst ein Teil der Gesprächskultur Jugendlicher. Sie gehen damit weitaus offener um als ältere Generationen, die zumeist einen anderen geschichtlichen Kontext haben und sich mit der neuen Denkweise schwerer tun“, erläutert Juliette Nadine Becker, Pädagogin im Bildungszentrum Leipzig, die das Curriculum erarbeitet hat.
Im medizinischen Bereich gehören alle Facetten der Diversität zum normalen Berufsalltag. Heute sind wir als Gesellschaft offener bei der Frage, ob jemand Mann oder Frau ist und so auch empfindet, ob Patient:innen ein Kopftuch im Sprechzimmer tragen oder welche Hautfarbe Patient:innen haben. Mediziner:innen und Pflegekräfte haben alle gleich zu behandeln. „Soziale Ungerechtigkeiten resultieren in erster Linie aus Diskriminierung. Dagegen gilt es anzugehen, von Beginn an“, sagt Hendrik Ott-Loffhagen, Leiter des Bildungszentrums.

Medizinpädagogin Juliette Nadine Becker unterrichtet Auszubildende
FOTO: THOMAS MEINICKE

Gelebte Vielfalt in den Helios Kliniken

„New Work“ für Pflegekräfte

SCHLESWIG Vielfalt ist auch im Pflege-Personalmanagement ein wichtiges Thema. So wünschen sich viele ältere Kolleg:innen als auch junge Fachkräfte mehr Flexibilität entsprechend ihrer jeweiligen Lebenssituation in ihrem Job. Das „New Work“-Projekt zielt auf eine höhere Flexibilität bei den Arbeitszeitmodellen. So erhalten ältere Kolleg:innen beispielsweise die Möglichkeit, in einem für sie passenderen Umfang als Pflegekraft zu arbeiten und ehemalige Mitarbeiter:innen können wieder in ihren Beruf zurückkehren, ohne einen Full-Time-Job auszuüben beziehungsweise im Drei-Schichten-System zu arbeiten. Im Gegenzug wird die Bereitschaft erwartet, auch in anderen Bereichen zu arbeiten. Dies erfordert sowohl vom Unternehmen als auch von den Mitarbeiter:innen viel Verständnis und Toleranz. „Mit diesem offeneren und breiteren Konzept bei der Personalsuche können wir einen möglichen Personalmangel oder gar Personalengpässe erfolgreich ausgleichen. Somit ist dies eine Win-win-Situation für das Unternehmen“, sagt Michael Lang, Pflegedirektor im Klinikum Schleswig.

Michael Lang, Pflegedirektor in der Helios Klinikum Schleswig, hat das Projekt „New Work“ ins Leben gerufen.
FOTO: HELIOS KLINIKUM SCHLESWIG

Irina Kaping ist Personalleiterin der Helios Kliniken Mittelweser.

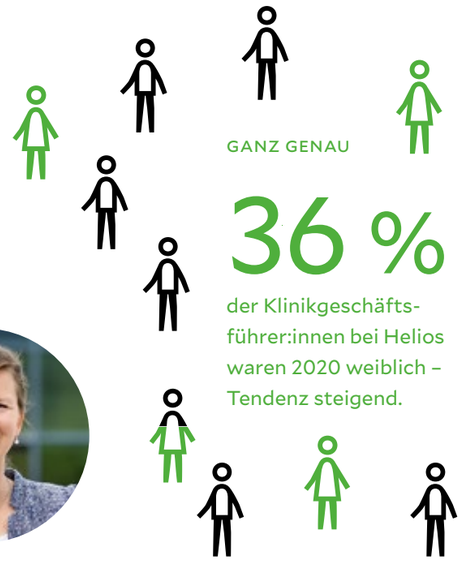
Was geben Sie Frauen mit, die am Anfang ihrer Karriere stehen? Das Wichtigste ist: Nicht aufgeben und selbstbewusst sein! Auch, wenn man mal zurückgeworfen wird, sollte man immer dranbleiben und an sich selbst glauben. Auch in eher männerdominierten Bereichen kann man als Frau durch Leistung und Selbstbewusstsein überzeugen und weit kommen.

Frauen in Führung

Mehr Frauen in Führungspositionen zu bringen ist ein Teilaspekt von Diversity – auch bei Helios. Um die Zahl der weiblichen Führungskräfte zu erhöhen, setzen Helios Kliniken auf konkrete Zielwerte. Um die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu verbessern, gibt es Betreuungsmöglichkeiten für Kinder und flexible Arbeitszeitmodelle. Drei weibliche Führungskräfte teilen ihre Sicht auf die Arbeitswelt.

Diana Kirscht ist Pflegedirektorin in den Helios Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden.

Glauben Sie, dass Ihr Weg nach oben schwieriger war als bei Männern? Da bin ich mir sicher, ja. Krankenhäuser haben einen überwiegenden Anteil weiblicher Beschäftigter, aber umso mehr ein Aufstieg in der Karriere geschieht, desto weniger Frauen sind zu finden. Selbst im Pflegemanagement dominieren die Pflegedirektoren. Das ist kein Zufall. Frauen müssen die Karriere vielfach für die Familie zurückstellen und werden leider häufig als nicht so durchsetzungsstark eingeschätzt, sodass ihnen bestimmte Positionen nicht zugetraut werden.



Carmen Bier ist Klinikgeschäftsführerin des Helios Klinikums Bad Saarow.

Inwieweit unterscheidet sich Ihr Führungsstil von dem eines Mannes? Führungsstile unterscheiden sich meiner Meinung nach nicht zwingend aufgrund des Geschlechts. So habe ich beispielsweise männliche Kollegen, die andere Stärken haben als ich und von denen ich mir gerne auch mal etwas abgucke. Ich denke aber, dass Frauen mit ihrer weiblichen Intuition den Männern manchmal etwas voraus sind. Aber ganz egal, ob eine Führungskraft weiblich oder männlich ist: Ich finde es wichtig, dass man Mitarbeitenden respektvoll und wertschätzend gegenübertritt, dass man sie ernst nimmt und für jede(n) ein offenes Ohr hat.

FOTOS AUF DER SEITE (VON OBEN LINKS): HELIOS, PETRA HAHNER,THOMAS OBERLÄNDER

INTERVIEW

Hirntumor durch Handystrahlung?

Nachts besser ganz aus oder im Flugmodus – ständige Handynutzung kann die Gesundheit beeinträchtigen.
FOTO: CHERRYANDBEES – STOCK.ADOBE.COM

Haben Sie sich auch schon gefragt, was passieren kann, wenn sich das Handy ständig am Ohr und damit am Hirn befindet? Unsere Autorin sprach darüber mit Prof. Dr. Steffen Rosahl, der darauf eine Antwort weiß.

Begünstigt Handystrahlung die Entstehung von Hirntumoren? Diese Frage ist inzwischen in sehr vielen Studien untersucht worden. Aktuelle Übersichtsarbeiten schlussfolgern, dass die Häufigkeit von Hirntumoren durch Handystrahlung nicht erhöht ist. Allerdings mit Unsicherheiten bezüglich längerer Untersuchungszeiträume, seltenen Hirntumoren und exzessiver Handynutzung in der Kindheit. Das Problem bei fast allen Studien: Vieltelefonierer haben oft auch einen anderen Lifestyle, sodass andere Risikofaktoren in Betracht gezogen werden müssen.

Kann man Hirntumoren vorbeugen? Viel ist darüber bisher nicht bekannt, aber es gibt Hinweise bezüglich anderer Krebserkrankungen. Einige Tumore werden demnach ähnlich wie Alterungsprozesse auch durch unsere Lebensweise beeinflusst. Gesunde Ernährung und ausreichend körperliche Aktivität können auch hier nicht schaden, um chronische Entzündungsvorgänge im Körper so gering wie möglich zu halten und das Immunsystem zu stärken.
Übrigens: Zu Hirntumoren werden auch Absiedelungen (Metastasen) anderer Tumore, zum Beispiel bei Lungenkrebs, gezählt. Gegen Lungenkrebs kann man sehr gut vorbeugen, indem man das Rauchen vermeidet.

Was ist Ihre Empfehlung im Umgang mit Smartphones? Keinen „Glaubenskrieg“ gegen Smartphones starten, aber sich immer fragen: Muss ich das Handy gerade wirklich anschalten, kann die Nachricht warten oder finde ich die gesuchte Information mit ein bisschen Nachdenken nicht auch noch in meinem Gedächtnis? Ich selbst schalte das Smartphone nachts immer aus oder lasse es außerhalb des Schlafzimmers liegen. Außerdem kann man bei allen Smartphones auch den „Flugmodus“ einschalten – das ist besonders für Leseratten sinnvoll, die ihre Bücher auf dem Smartphone haben.

Wie wird ein Hirntumor entfernt? Zu den Hirntumoren zählen sehr viele völlig unterschiedliche Gewächse. Manche sind bösartig und entstehen direkt im Gehirn, manche wachsen im Schädel, verdrängen das Gehirn und können ohne Rest vollständig entfernt werden. Die Technologien, die bei der Entfernung von Hirntumoren angewendet werden, haben sich in den letzten Jahrzehnten stark entwickelt. Die Chirurg:innen nutzen schon lange Navigationssysteme – ganz ähnlich wie im Auto. Zunehmend wichtig sind aber Systeme zur Überwachung von Nervenfunktionen unter Narkose. Wenn man einen Tumor nur dann entfernen kann, wenn man Patient:innen dabei irreparable Schäden zufügt, dann sollte man darüber nachdenken, die Operation zu stoppen und andere Methoden zusätzlich einzusetzen, wie zum Beispiel die Radiochirurgie (Cyberknife, Gammaknife, Linearbeschleuniger).

Das Interview führte Gesine Harnisch, Erfurt.

Prof. Dr. Steffen Rosahl ist Chefarzt der Klinik für Neurochirurgie im Helios Klinikum Erfurt.

FOTO: HELIOS KLINIKUM ERFURT

RESILIENZ

Widerstandskraft für die Untiefen des Alltags

FOTO: SANDRA KERN

Georg Seufert arbeitet zusammen mit Andrea Becker in den Helios Kliniken Miltenberg-Erlenbach als Coach und Supervisor im innerbetrieblichen Fortbildungszentrum. Wie viele Bereiche unserer Kliniken hat die Pandemie auch seinen Tätigkeitsbereich vor neue Herausforderungen und Belastungen gestellt. Das Thema mentale Resilienz ist dadurch zunehmend in den Fokus seiner Arbeit gerückt.

Herr Seufert, was macht ein Coach und Supervisor in einem Krankenhaus? Was sind Ihre Aufgaben? Andrea Becker und ich begleiten Teams, Gruppen und Einzelpersonen in Arbeits- und Changeprozessen sowie in Konflikt- und Problemsituationen. Konkret liegt das Augenmerk darauf: Wer kann was wie tun, um Entlastung für die Mitarbeiter:innen zu erreichen?

Haben Sie konkrete Beispiele für erreichte Entlastungen? In der Zentralen Notaufnahme hat man oft wenig Zeit und viel Stress. Da kann man nicht immer über seine Wortwahl nachdenken, wodurch es Stimmungsschwankungen und Konflikte im Team geben kann. Durch Supervisionen biete ich die Möglichkeit, in Gesprächen alltägliche Situationen zu klären, wofür die Mitarbeiter:innen während ihres Arbeitsalltages wenig bis manchmal gar keine Zeit haben. Durch verschiedene Methoden lernen sich die Mitarbeiter:innen aus einer anderen Perspektive kennen.

Welche Bedeutung kommt dabei der Thematik Resilienz zu? Eine sehr zentrale. Das große Ziel ist, die Widerstandsfähigkeit der Mitarbeiter:innen für kleinere und größere Wellen und Untiefen des Lebens zu verbessern. Es geht um die Kultivierung positiver Gedanken. Die sieben Säulen der Resilienz werden bei uns in allen Fortbildungen aufgenommen: Selbstwirksamkeit, Selbstwahrnehmung, Kontrollüberzeugung, positive Emotionen, Akzeptanz, Optimismus und soziales Netzwerk. Wir haben beispielsweise ein Resilienztagebuch erstellt. Vielen Menschen fällt es nämlich schwer, nicht nur die negativen Erlebnisse, sondern auch die schönen Erlebnisse am Ende des Tages wahrzunehmen und auch davon beim Abendessen zu erzählen. Wir wünschen uns, dass abends mit der Familie darüber gesprochen wird und somit eine positivere Grundstimmung entstehen kann.

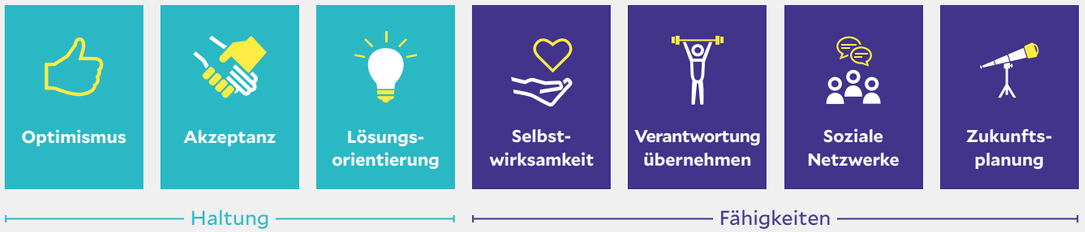
Wie wichtig ist Resilienz in Pandemiezeiten? Wir geben hierzu extra Kurse und sind im Haus auch Kriseninterventionsbegleitung. Wir waren insbesondere in der zweiten Welle sehr involviert. Viele Beschäftigte, auch auf der Intensivstation, waren aufgrund der vielen Covid-Fälle an ihre Belastungsgrenze gekommen. Hier haben wir akut Krisenintervention angeboten, um die Kolleg:innen aufzufangen. In der Folge haben wir interdisziplinäre Nachgespräche geplant, also mit Ärzt:innen, Pflegekräften und Physiotherapeut:innen etc., um aufzuarbeiten, dass die Kolleg:innen alles in ihrer Macht Stehende getan haben und nichts anderes hätten tun können.

Das Interview führte Markus Höppner.

Was bedeutet Resilienz?

Laut Duden ist Resilienz die „psychische Widerstandskraft; Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen“. Um Resilienz zu entwickeln oder die bereits vorhandene Resilienz zu stärken, ist es wichtig, Krisen als Herausforderungen des Lebens zu sehen, die verstanden und gemeistert werden können.

Sieben Säulen der Resilienz



Die Kleinigkeiten des Tages werden im Tagebuch zu schönen Erinnerungen FOTO: ANNEMARIE VORMELCHER

Seelenbuch – schöne Momente festhalten

Noch immer wird das seelische Wohlbefinden unterschätzt, fehlende Selbstfürsorge mit „Ich bin doch nicht verrückt!“ abgetan. Die eigenen Gefühle zu formulieren, ist jedoch auch für gesunde Menschen hilfreich.

Die aktuelle Zeit bringt viele Herausforderungen für die seelische Gesundheit mit sich. Umso wichtiger ist es, sich auch in diesen Tagen an schönen Dingen zu erfreuen – die Kollegin, die ungefragt einen Kaffee mitbringt, der Patient, der sich für die nette Behandlung bedankt, oder der Neffe, der einfach zu Hause zu Besuch kommt. Damit diese Dinge nicht untergehen und schöne Erinnerungen bleiben, schenkten die Helios Kliniken Schwerin ihren Mitarbeiterinnen zum Weltfrauentag ein sogenanntes Seelenbuch. Prof. Dr. Andreas Broocks, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, erklärt den Hintergrund: „Ich persönlich habe mit 19 Jahren angefangen, Tagebuch zu schreiben. Auslöser war ein Wust von Problemen und Gedanken – und das Aufschreiben half mir, alles vernünftig zu sortieren.“ Schnell seien durch die geordneten Gedanken Ideen entstanden, wie er selbst mit den Problemen umgehen könnte.

> **Die eigenen Gedanken zu formulieren, kann bei der persönlichen Weiterentwicklung helfen.**
>
> —
>
> Prof. Andreas Brooks, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in den Helios Kliniken Schwerin

Mehr Raum für Dankbarkeit

Mit dem Älterwerden nahm für ihn das Thema Dankbarkeit mehr Raum ein – ob für die Gesundheit oder für die Menschen an seiner Seite. Das Formulieren der Gedanken könne dabei helfen, sich wieder auf die guten Kleinigkeiten zu fokussieren, die sonst untergehen würden. „Das kann eine große Hilfe bei der persönlichen Weiterentwicklung sein“, erklärt Prof. Broocks. Und nach ein paar Monaten oder Jahren sind die Einträge in das Buch schöne Erinnerungen, die nicht verloren gehen. ■ *Patrick Hoppe, Schwerin*

Tagebuch schreiben: Wie fange ich an? Wenn Sie mögen, kaufen Sie sich ein schönes Notizbuch oder Schreibheft und dazu einen Stift. Bevor Sie loslegen, sollten Sie sich entscheiden, wie Ihre Tagebucheinträge aufgebaut sein sollen. Wie oft wollen Sie schreiben? Machen Sie doch ein Ritual daraus und nehmen Sie sich jeden Tag vor dem Schlafengehen ein wenig Zeit dafür.

Schifffahrtsmedizin und Seenotrettung

Was passiert, wenn auf See ein medizinischer Notfall eintritt und kein:e Mediziner:in in der Nähe ist? Dann greift unter anderem die Grundausbildung in Schifffahrtsmedizin.

Im Rahmen der nautischen und technischen Bildungsgänge an der Staatlichen Seefahrtschule Cuxhaven wird unter anderem das Fach Gesundheitspflege unterrichtet, zu dem diese eine Kooperation mit dem Helios Bildungszentrum in Cuxhaven eingegangen ist. Damit wird der theoretische sowie der praktische Unterricht in diesem Fach ganzheitlich vom Helios Bildungszentrum gelehrt.
Detlef Graven, Schulleiter der Staatlichen Seefahrtschule Cuxhaven, zeigt sich zufrieden: „Wir heben damit unsere Ausbildung auf ein neues Niveau und können Synergien nutzen: Das Bildungszentrum hat nicht nur die fachliche Kompetenz, diese Ausbildung durchführen zu können, sondern verfügt auch über die räumliche und vor allem sachliche Ausrüstung, um unseren Schüler:innen eine qualitativ hochwertige Ausbildung mitzugeben. Unsere künftigen Absolvent:innen lernen somit dort, wo ihnen auch nach der Ausbildung in Notfällen an Bord per funkmedizinischer Beratung geholfen werden kann.

BEREITS SEIT ÜBER

90

Jahren

übernimmt das Krankenhaus in Cuxhaven die medizinische Betreuung von Seeleuten.

Leiter des Helios Bildungszentrums Teris Machado Chatzieleftheriou (links) und Schulleiter der Staatlichen Seefahrtschule Cuxhaven Detlef Graven (rechts) besiegeln die Zusammenarbeit für den maritimen Standort Cuxhaven. FOTO: KATHARINA RECHT

Wenn auf stürmischer See ein medizinischer Notfall eintritt, ist die funkärztliche Beratung die erste Wahl. FOTO: JUERGEN E. FISCHER – STOCK.ADOBE.COM

Medizinische Notfälle auf See gut versorgen
Die Grundausbildung in der Schifffahrtsmedizin befähigt die angehenden Nautiker:innen, später die Besatzung an Bord in medizinischen Belangen zu versorgen. Die Ausbildung beinhaltet unter anderem die Erste Hilfe oder auch den Umgang mit gefährlicher Ladung.
Darüber hinaus umfasst die Ausbildung Kenntnisse in der Notfallmedizin, aber auch die Fertigkeiten für die Inanspruchnahme funkärztlicher Beratung. Hierzu betreibt die Helios Klinik Cuxhaven den ärztlichen Notfalldienst MEDICO Cuxhaven im Auftrag des Bundesverkehrsministeriums und der Berufsgenossenschaft Verkehr. Insgesamt gehören speziell geschulte Mediziner:innen dem Telemedical Maritime Assistance Service (TMAS) an. Diese stehen 24 Stunden rund um die Uhr an sieben Tagen der Woche Schiffen weltweit bei medizinischen Fragen zur Verfügung. ■ *Katharina Recht, Cuxhaven*

Bom Dia – Pflegedirektoren zu Gast in São Paulo

Das Kennenlernen der Bewerber:innen gab wertvolle Einblicke in ihre Lebensumstände. FOTO: NEANIS D'EL LUTZER

GIFHORN Die gebürtige Brasilianerin Carolina Dockter ist vor zehn Jahren nach Deutschland ausgewandert und arbeitet seit knapp einhalb Jahren im Helios Klinikum Gifhorn als Integrationsmanagerin. „Mir war es eine Herzensangelegenheit, auch in meinem Heimatland Pflegekräfte zu rekrutieren. Durch meine Kontakte nach São Paulo konnte ich in Zusammenarbeit mit der Zentralen Auslands- und Fachvermittlung eine Bewerberwoche organisieren“, erzählt Dockter.

Die 36 ausgewählten Bewerber:innen durchlaufen aktuell in ihrer Heimat einen Sprachkurs. Januar 2023 können die neuen Kolleg:innen in Niedersachsen begrüßt werden.

Im April flogen die Integrationsmanagerin und die Pflegedirektor:innen Aline Prasse und Jens Bosenick der Helios Kliniken Helmstedt und Gifhorn kurzerhand in die Millionenmetropole. „Durch ein persönliches Kennenlernen wollten wir ein besseres Gefühl für die Bewerber:innen gewinnen“, so Pflegedirektor Bosenick. In fünf Tagen wurden 60 Vorstellungsgespräche geführt. „Durch die Gespräche haben wir erfahren, wie die Arbeitsverhältnisse in Brasilien sind. Somit ist auch das Verständnis, warum die Bewerber:innen so weit von zu Hause entfernt arbeiten möchten, gewachsen“, sagt Prasse, Pflegedirektorin. ■ *Lisa Iffland*

Das Direktorium und die Stationsleitung Manuela Balakowski von der Notaufnahme verabschiedeten die Soldaten nach drei Monaten. FOTO: PATRICK HOPPE

Mit Tarnuniform ans Patientenbett

Um Engpässe während der Coronapandemie auszugleichen, konnten die Helios Kliniken Schwerin auf die Bundeswehr zählen.

SCHWERIN Zu Beginn des Jahres unterstützten Soldat:innen des Versorgungsbataillons 142 aus Hagenow in den Helios Kliniken Schwerin das Personal. In den rund drei Monaten ihres Einsatzes waren die Männer und Frauen in Uniform ein gewohntes Bild im Schweriner Krankenhaus. Sie halfen in der Notaufnahme, im Testzentrum, als Begleitdienst oder als Ersatz für die Grünen Damen und Herren aus. Für Pflegedirektor Robert Green war die Unterstützung viel wert: Die Belastungsgrenze sei durch Krankheitsausfälle oft erreicht gewesen, die Soldat:innen hätten hier für eine Entspannung der Lage gesorgt, so Green.
Auch in den einzelnen Bereichen zeigt man sich dankbar. In den ersten Tagen fremdelte man untereinander, doch durch hohe Einsatzbereitschaft integrierten sich die Soldat:innen schnell in die Teams. So sehr, dass zwei der Soldaten eine Ausbildung zum Notfallsanitäter bei der Bundeswehr beginnen möchten. Die Arbeit in der Notaufnahme hat sie nachhaltig beeindruckt und den Wunsch gestärkt, kranken Menschen zu helfen.
■ *Patrick Hoppe*

Die Soldatinnen und Soldaten haben unserem Personal in einer Ausnahmesituation enorm geholfen.

Robert Green, Pflegedirektor Helios Kliniken Schwerin

Diana Thiel ist Stellvertretende Teamleiterin der Helios Zentralbibliothek. FOTO: THOMAS OBERLÄNDER

Wege in den Beruf:

Der Weg in diesen Beruf kann über eine Ausbildung oder einen Quereinstieg erfolgen. Der Großteil des HZB-Teams hat einen bibliothekarischen Abschluss gemacht, entweder über ein Studium oder eine Ausbildung zur/m Fachangestellten für Medien und Information oder zur Bibliotheksassistentin/zum Bibliotheksassistenten. Eine Mitarbeiterin arbeitete erst als Buchhändlerin und sattelte dann in den Bibliotheksbereich um.

ALS BIBLIOTHEKAR:IN BEI HELIOS

„Wir haben viele Ideen, was wir noch machen können.“

Viele Menschen sind überrascht, wenn sie hören, dass ich als Bibliothekarin im Krankenhaus arbeite“, verrät Diana Thiele. Die studierte Bibliothekarin hat vor drei Jahren ihren Weg in die Helios Zentralbibliothek gefunden und arbeitet hier als Stellvertretende Leitung des achtköpfigen Teams.
Die Helios Zentralbibliothek, kurz HZB, wurde vor gut 20 Jahren gegründet und versorgt mittlerweile über ihr Online-Portal alle Mitarbeiter:innen von Helios und Vamed mit Literatur. „Natürlich liegt ein starker Fokus auf Medizinthemen, aber auch unsere Kolleg:innen aus anderen Abteilungen, wie der IT, Human Resources, Unternehmenskommunikation oder Controlling, finden bei uns reichlich Literatur, zum Beispiel für ihre Aus-, Fort- und Weiterbildung oder Vorträge“, sagt Thiele.
Wer sich im HZB-Portal einloggt, findet unter der Rubrik „Arbeitsmittel“ alle Inhalte, die abrufbar sind: Datenbanken, E-Books und E-Journals sowie zahlreiche Online-Angebote. Weitere Neuerungen für noch mehr Service und Anwenderfreundlichkeit sind schon in Planung: „Wir haben viele Ideen, was wir noch machen können. Dabei helfen uns natürlich unsere eigenen Erfahrungen, aber auch unsere Nutzer:innen, die uns Vorschläge zusenden, damit unsere Webseite nutzerfreundlicher wird“, so Diana Thiele. Besonderen Stellenwert erhalten im Bibliotheksportal die eigenen Publikationen der Mitarbeiter:innen. Unter der Rubrik „Helios Bibliografie“ werden vor allem Zeitschriftenartikel der Autor:innen aus dem eigenen Haus erfasst.
Fest steht: Die Arbeit in der Zentralbibliothek ist abwechslungsreich. „Aktuell feiern wir den 20. Geburtstag unseres Bibliotheksportals und planen verschiedene Aktionen, um ihn mit den Mitarbeiter:innen zu feiern. Hier macht vor allem die teamübergreifende Arbeit riesigen Spaß: also gemeinsam daran zu arbeiten, die Bibliothek im Unternehmen bekannter zu machen und voranzubringen.“ ■ *Miriam Hemmer, Berlin*

Das Bibliotheksportal der HZB wird in diesem Jahr bereits 20 Jahre alt: Am 3. Mai 2002 ging die digitale Bibliothek mit einigen Dutzend Titeln an den Start. Heute bietet sie Zugang zu rund 1.260 laufenden E-Journals, mehr als 30.000 E-Books sowie zahlreichen Datenbanken. Auch auf der Website hat sich einiges getan. Mit einem Blog und wechselnden Literatur-Tipps hält das Bibliotheksportal seine Leser:innen auf dem Laufenden.

Ultraschall-Methode erhält Gebärmutter

Schon 2.500 Patientinnen vertrauten einem modernen Verfahren, das mit fokussiertem Ultraschall arbeitet. Im Helios Amper-Klinikum Dachau wurde ihnen so ein gutartiger Tumor aus der Gebärmutter entfernt.

Ilonka Kahler hatte ein schmerzhaftes Myom an der Gebärmutter. „Ich habe das Thema erst gegoogelt und dann mit meiner Gynäkologin besprochen“, erzählt die 46-Jährige. „Sie hat mich an das Amper-Klinikum überwiesen.“ Kahler ist die 2.500. Patientin, die in Dachau mit dem Magnetresonanztomographie-gesteuerten fokussierten Ultraschall (MRgFUS) behandelt wurde.

Die 2.500. Myom-Patientin Ilonka Kahler mit dem behandelnden Chefarzt Dr. Matthias Matzko. FOTO: HELIOS

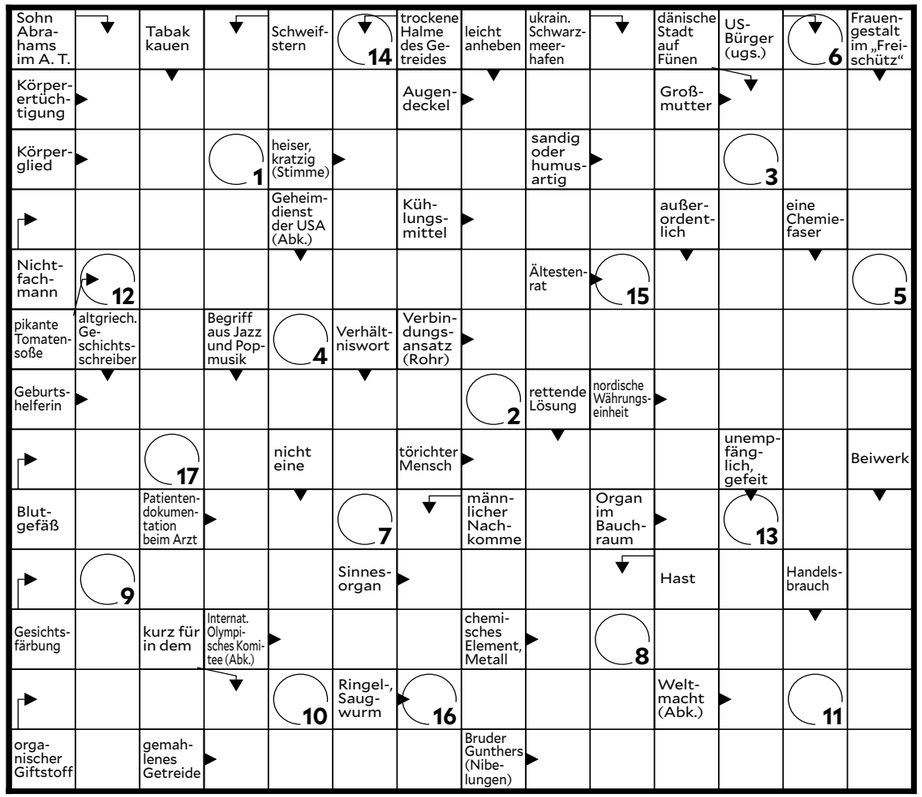
Keine Vollnarkose, keine Operation, keine Narbe – die Vorteile der modernen Ultraschall-Therapie haben sich herumgesprochen. Patientinnen aus der ganzen Welt kommen für die Entfernung dieses gutartigen Tumors nach Dachau.
Bei MRgFUS liegt die Patientin mit dem Bauch auf dem Behandlungstisch, von unten werden hochfrequente Schallwellen wie mit einem Brennglas auf die einzelnen Myome gelenkt. „Dabei entsteht eine so große Hitze, dass die Myome absterben und vom Immunsystem abgebaut werden“, erklärt Dr. Matthias Matzko, Chefarzt diagnostische und interventionelle Radiologie. „Durch die gezielte Bündelung von Ultraschallwellen im Innern des Körpers kann das Myom punktgenau erhitzt werden, das umliegende Gewebe bleibt unverletzt.“

Das Myom schrumpft und bereitet keine weiteren Beschwerden mehr, das abgestorbene Gewebe baut sich im Laufe der kommenden Wochen selbstständig ab. „Die Gebärmutter bleibt erhalten, daher eignet sich diese Methode oft für Frauen mit Kinderwunsch“, so der Chefarzt. „Allerdings kann nicht jedes Myom mit fokussiertem Ultraschall behandelt werden.“

Patientinnen aus der ganzen Welt
Dr. Matzko hat von 2008 bis heute rund zehn Prozent aller weltweiten Behandlungen mit fokussiertem Ultraschall bei Gebärmuttermyomen durchgeführt. Eine solche Behandlung dauert zwischen zwei und vier Stunden. Mit 2.500 Behandlungen hat er international die größte persönliche Erfahrung. Seine Patientinnen kommen nicht nur aus Deutschland, sondern auch aus Australien, Asien, Europa und den USA. ■ *Pia Ott, Dachau*

Dr. Matthias Matzko ist seit 2010 Chefarzt für diagnostische und interventionelle Radiologie im Helios Amper-Klinikum in Dachau. Der Experte hat weltweit die größte Erfahrung mit dem Einsatz von fokussiertem Ultraschall bei der Entfernung von Myomen. FOTO: HELIOS

Das beliebte Kreuzworträtsel – finden Sie das Lösungswort?
Die Auflösung finden Sie im nächsten Heft. Viel Spaß beim Knobeln.



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

HABEN SIE ES HERAUSBEKOMMEN?

Das Kreuzworträtsel unserer Frühjahrsausgabe ergab das Lösungswort „Mittelmeerkueche“.

Die korrekte Lösung für das Gewinnspiel aus dem letzten Heft war 116. Aus den richtigen Antworten wurden folgende Gewinner:innen ermittelt: Über das Kochbuch „Mittelmeerküche“ darf sich Vladimir Tarci aus Plauen freuen. Und das Gewürzölset geht an Nicole Weber aus Wandlitz.

Helios Gewinnspiel

So geht’s: Finden Sie die Originalbilder im Heft und notieren Sie die Seitenzahlen. Addieren Sie diese und schicken Sie Ihr Ergebnis an:
→ **magazin@helios-gesundheit.de**

Rund um das Thema „Mentale Gesundheit“ verlosen wir unter allen richtigen Einsendungen:

1. Das Buch „Bowl for the Soul: Essen für mentale Stärke. Rezepte für Gaumen und Gemüt.“

2 Das Denkspiel „Brain Game“.

Gewinnspielbedingungen: Teilnahmeberechtigt sind volljährige Personen. Gewinner:innen werden mit Vor- und Nachnamen im nächsten Heft des Helios Magazins genannt. Mit Übermittlung einer Teilnahme-Mail erklären sich die Gewinner:innen mit einer Veröffentlichung einverstanden. Preise können nicht in bar abgelöst werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

WO SIND DIE BILDER IM HEFT ZU FINDEN?

Notieren Sie hier die Seitenzahlen, auf denen die Originalbilder im Heft zu finden sind.

Hier kommt die Summe aus den Seitenzahlen rein!

→ *Die errechnete Zahl per Mail an:*
magazin@helios-gesundheit.de.
Vor- und Nachnamen nicht vergessen!

Einsendeschluss ist der 5. August 2022

Hingeschaut Heft Herbst 2022

Im Beruf älter werden

Im Jahr 2021 vermeldete das Statistische Bundesamt, dass immer mehr Menschen auch jenseits des Rentenalters arbeiten würden. Passend dazu beschäftigen wir uns in der nächsten Ausgabe des H Magazins mit dem Thema Alter(n). Für die Fotostrecke suchen wir Kolleg:innen, die schon etliche Dienstjahre hinter sich haben und ihre Geschichte erzählen möchten. Sind Sie dabei?

Wir freuen uns über kurze Nachrichten – gern mit Handy-Schnappschuss. Drei Kolleg:innen erhalten Besuch von unserem Fotografen und werden in der kommenden Ausgabe vorgestellt.

→ *Melden Sie sich unter:*
magazin@helios-gesundheit.de

Ihr gesamtes Berufsleben hat Caroline Poit an einem Standort verbracht. Die OP-Pflegekraft war insgesamt 47 Jahre im Helios Seehospital Sahlenburg, ehemals Nordheimstiftung, tätig. Nun wurde sie in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet. FOTO: KATHARINA RECHT

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

So geht’s: Füllen Sie die leeren Felder so, dass in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem 3×3-Kästchen die Zahlen 1 bis 9 nur einmal vorkommen.

KINDERFRAGEN

Luca (10): Was ist eigentlich dieses ADHS?

Dr. Swen Geerken, Chefarzt für Kinder- und Jugendmedizin im Helios Klinikum Uelzen

Hallo Luca,
ADHS steht für Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung. Betroffene Kinder können sich nicht gut auf eine Sache konzentrieren. Sie sind sehr leicht abgelenkt. Manche Kinder sind deutlich aktiver als andere. Sie sind ständig in Bewegung. Stillsitzen ist für sie sehr schwer. Wieder andere Kinder tun etwas, ohne vorher über die Folgen nachzudenken. Man sagt, sie sind impulsiv. Sie stupsen zum Beispiel ein anderes Kind, denken aber nicht daran, dass es fallen und sich verletzen könnte. Kindern mit ADHS passiert das häufig. Jedes dieser Krankheitsmerkmale trifft irgendwie auf viele Kinder zu. Wenn das Verhalten bereits im Kindergarten beginnt und spätestens in der Grundschule ein Problem wird, dann machen diese Kinder in Gruppen oft negative Erfahrungen. Dies betrübt dann nicht nur die Kinder selbst, sondern oft die ganze Gruppe.
Daher sollte man dann Kinderärzt:innen oder Kinderpsychiater:innen aufsuchen, die mit Testverfahren und Beobachtungsbögen herausfinden können, was los ist. ADHS behandelt man mit Verhaltenstherapie und manchmal auch mit Medikamenten, um so den Kindern wieder ein positives Gruppen- und Selbstgefühl zu ermöglichen.

SUCHSPIEL

Endlich Sommer!

1. Wie viele Sonnenschirme kannst du entdecken?
2. Wo versteckt sich die Sonnenbrille?
3. Was macht die Möwe?

Hier findest du die Lösungen:
1 – sieben Sonnenschirme, 2 – oben links in der blauen Strandtasche, 3 – die Möwe badet mit einem Schwimmreifen

ILLUSTRATION: ARDEA-STUDIO – STOCK.ADOBE.COM

HIERZULANDE

Schützen Sie sich vor Zecken!

Zeckenschutz ist wichtig: Das unterstreichen Oberarzt Torsten Klein (Klinik für Neurologie) und Kathrin Chickowsky
FOTO: THOMAS OBERLÄNDER

Impfung kann vor FSME schützen

Die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) ist eine von Zecken übertragene Viruserkrankung, bei der sich die Gehirnhäute, das Gehirn und das Rückenmark entzünden können.

Oberarzt Torsten Klein untersucht Zeichen einer Meningitis
FOTO: THOMAS OBERLÄNDER

Starke Kopfschmerzen kennt Kathrin Chickowsky eigentlich nicht. Doch im Oktober 2021 leidet sie plötzlich unter phasenhaften, dumpfen Schmerzen in der linken Seite ihres Kopfes. So blitzartig wie die Schmerzen kamen, waren sie nach zwei Wochen wieder verschwunden. Kathrin Chickowsky atmet auf. Dann treten die Beschwerden 14 Tage später wieder auf. Diesmal sehr viel stärker und wandernd. Während der anfallsartigen Schmerzen fühlt sich die 55-Jährige elend. Als die Medikamente nicht mehr helfen, sucht sie die Notaufnahme im Helios Klinikum Bad Saarow auf.

Zur Diagnostik wird Kathrin Chickowsky in der Klinik für Neurologie stationär aufgenommen. Hier soll geklärt werden, woher ihre starken Kopfschmerzen kommen. Bei der Blut- und Liquor(Gehirnwasser)-Diagnostik zeigt sich ein entzündliches Bild. Die Patientin wird behandelt und schon bald geht es ihr besser. Dann kommt der Befund: FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis). „FSME ist eine durch Zecken übertragene Erkrankung mit einem zweiphasigen Krankheitsverlauf: Die ersten Anzeichen zeigen sich einige Tage nach der Infektion. Betroffene verspüren dabei grippeartige Beschwerden wie Fieber und allgemeine Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen und Muskelschmerzen, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Bauchschmerzen oder Durchfall“, erklärt Torsten Klein, Oberarzt der Klinik für Neurologie.
Nach einem kurzen, symptomfreien Zeitraum kommt es bei etwa zehn Prozent der infizierten Personen zu einer zweiten Krankheitsphase. Ein erneuter Fieberanstieg, heftige Kopf- und Gliederschmerzen mit starkem Krankheitsgefühl sind zu beobachten. „Die meisten FSME-Virus-Betroffenen bekommen eine Hirnhautentzündung (Meningitis) oder eine Infektion des Gehirns (Meningoenzephalitis). Selten erkranken sie, wie im Fall von Frau Chickowsky, an einer Entzündung des Hirn- und Rückenmarkgewebes (Meningoenzephalomyelitis, Meningoradikulitis). FSME kann auch sehr schwer verlaufen und dann zu bleibenden, dauerhaften neurologischen Ausfällen wie Lähmungen, Schluck- und Sprechstörungen führen. Ein Prozent der Erkrankungsfälle verläuft sogar tödlich“, erläutert der Oberarzt. Da es bisher keine Medikamente gegen die FSME-Viren gibt, ist es umso wichtiger, sich vor Zecken zu schützen. Dazu gehört, lange Kleidung in den Wäldern zu tragen und Zeckenschutzmittel zu verwenden. „Aber auch eine FSME-Impfung kann den Ausbruch der Erkrankung verhindern“, so der Oberarzt.
Bisher lagen die FSME-Risikogebiete vor allem in der Südhälfte Deutschlands, in Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, Thüringen und Sachsen. Brandenburg gehörte bislang nicht dazu. Noch im November 2021 ist Frau Chickowsky eine der ersten Fälle in dieser Region, aber schon im März 2022 sind erstmals drei Brandenburgische Landkreise vom Robert-Koch-Institut als FSME-Risikogebiete erklärt worden, darunter auch der Landkreis Oder-Spree.
Kathrin Chickowsky hat die FSME gut überstanden. Mit ihrem Mann lebt sie auf einem Bio-Bauernhof in einem brandenburgischen Dorf. „Eines steht fest, wir werden uns schnellstmöglich gegen FSME impfen lassen“, sagt sie.

■ *Anja Paar, Bad Saarow*

Schwangerschaft und Diabetes

Über sechs Prozent aller werdenden Mütter entwickeln in der Schwangerschaft einen Diabetes. Das hat Auswirkungen auf die Gesundheit von Mutter und Kind. Im Klinikum Freital behandeln Expert:innen der Geburts- und Kinderklinik sowie des Diabeteszentrums gemeinsam.

Arbeiten eng zusammen für eine bestmögliche Behandlung: Chefarzt Stadthaus, Oberärztin Norkus und Chefarzt Reichelt. FOTO: Heike Klameth

Von einem Schwangerschaftsdiabetes (Gestationsdiabetes) spricht man, wenn der Blutzuckerspiegel einer werdenden Mutter zu hoch ist und dieser Zustand erstmals während der Schwangerschaft auftritt. Ein Schwangerschaftsdiabetes stellt eine häufige Begleiterkrankung einer Schwangerschaft dar und kann unbehandelt zu ernsten Komplikationen für Mutter und Kind führen. In der Regel verursacht der Schwangerschaftsdiabetes keine merkbaren Symptome. Das ist problematisch, denn Erkrankungen, die den werdenden Müttern keine Beschwerden bereiten, werden oft vernachlässigt oder als Begleiterscheinung der Schwangerschaft abgetan. Das kann dazu führen, dass die gravierenden Folgen der Erkrankung übersehen werden. Im Klinikum Freital behandeln Experten die werdenden Mütter fachübergreifend. In der Geburtsklinik unter Leitung von Chefarzt Dr. Fakher Ismaeel werden die Schwangeren bis zur Geburt engmaschig betreut. Unter der Leitung von Chefarzt Dr. Andreas Reichel gewährleistet das zertifizierte Diabeteszentrum die fachspezifische Behandlung des Diabetes. In der Kinderklinik unter der Leitung von Chefarzt Daniel Stadthaus werden die Neugeborenen auf Risikofaktoren untersucht, überwacht und behandelt. Gut zu wissen: In Deutschland haben alle Schwangeren Anspruch auf ein Schwangerschaftsdiabetes-Screening. Diese Untersuchung sollte zwischen der 24. und der 27. Schwangerschaftswoche stattfinden.

■ *Heike Klameth, Weißeritztal-Kliniken*

Neuer Chefarzt der Klinik für Gefäßchirurgie

BERLIN Priv.-Doz. Dr. Jörg Linneweber hat die Leitung der Klinik für Gefäßchirurgie und Endovaskuläre Chirurgie am Helios Klinikum Emil von Behring in Berlin-Zehlendorf übernommen. Als Chefarzt wird er die umfassende gefäßchirurgische Versorgung fortführen und den Auf- sowie Ausbau von Hybridoperationen vorantreiben. Hiervon profitieren Patientinnen und Patienten, die im zertifizierten Gefäßzentrum Berlin Südwest gemeinsam mit den Fachbereichen Angiologie und Radiologie bestmöglich behandelt werden.

■ *Christoph Kolbe, Berlin*

Priv.-Doz. Dr. Jörg Linneweber leitet die Klinik für Gefäßchirurgie und Endovaskuläre Chirurgie am Helios Klinikum Emil von Behring in Berlin-Zehlendorf FOTO: THOMAS OBERLÄNDER

„Zertifiziertes Diabeteszentrum“ erneut mit DDG-Siegel ausgezeichnet

Diabetes-Patientinnen und -Patienten erhalten die bestmögliche Behandlung in spezialisierten Zentren, die das Siegel „Zertifiziertes Diabeteszentrum“ der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) tragen. Die Klinik für Gastroenterologie, Hepatologie und Diabetologie am Helios Klinikum Emil von Behring in Berlin-Zehlendorf wurde jetzt erneut von der Fachgesellschaft für die fachübergreifende, hochwertige Versorgung ausgezeichnet. Betroffene haben mit diesem Qualitätssiegel somit die Gewissheit, hier optimal behandelt zu werden.

Sturz mit Folgen und Happy End

Heide Renner drohte ein Pflegefall zu werden. Ein Sturz machte der Sachsen-Anhalterin schwer zu schaffen. Nach einer OP wurde ihr Zustand schlechter. Helfen konnten erst die Geriater aus Leipzig.

Oft sind es die kleinen Dinge, die eine große Wirkung hervorrufen. Den leichten Sturz, der Heide Renners Alltag kreuzte, hatte die 82-Jährige schon fast vergessen. Ihr Körper konnte den Fall jedoch nicht verdrängen. Stattdessen brachte der zugezogene Beckenbruch einen medizinischen Leidensweg ins Rollen, den erst das ganzheitliche Handeln des Teams der Geriatrie des Helios Park-Klinikums Leipzig stoppen konnte.
Der Weg dorthin war für die vormals rüstige Seniorin allerdings beschwerlich lang. Ein operativer Eingriff im heimatnahen Krankenhaus samt anschließendem Kuraufenthalt brachten nicht die erhoffte Heilung. „Mein Allgemeinzustand wurde zusehends schlechter. Ich war ans Bett gefesselt, konnte mein rechtes Bein nicht mehr heben”, erinnert sie sich heute. Die behandelnden Ärztinnen und Ärzte machten der Rentnerin wenig Hoffnung auf Besserung. Es schien, als müsste sich Heide Renner ihrem Schicksal fügen.

Ganzheitlicher Ansatz

Hinnehmbar war die Situation auch für die Angehörigen der Patientin nicht. Daher suchte die Familie nach einer zweiten ärztlichen Meinung und wurde im Helios Park-Klinikum in Leipzig fündig. Vom Erfolg der ganzheitlichen, übergreifenden Behandlung älterer Menschen überzeugt, setzt man hier auf die Vorzüge des Zentrums für Altersmedizin. „Der Kern ist ein ganzheitliches Denken. Physiotherapie, therapeutische Pflege, Ergotherapie, Logopädie und Psychologie finden einen gleichfalls starken Einfluss in das jeweilige Behandlungsmuster wie die Arbeit von Expertinnen und Experten der Chirurgie, Onkologie oder Herzmedizin“, erläutert Anna-Maria Keilitz, Leitende Oberärztin der Klinik für Geriatrie. „Bevor ein älterer Patient in den OP-Saal kommt, gilt es für uns immer zu klären, ob er für diesen Eingriff auch stabil genug ist.“ Anna-Maria Keilitz nahm sich Heide Renner an und unterzog sie als erstes einer umfassenden Bildgebung. Dabei wurde festgestellt, dass das Becken der Seniorin völlig instabil und nicht mehr mit der Wirbelsäule verbunden war. Zudem spiegelten die Bilder eine Ansammlung von Eiter in einer Gewebshöhle wieder, wodurch eine Blutvergiftung drohte. „Um die OP-Fähigkeit der Patientin herzustellen, mussten wir zuerst die Sepsis beseitigen, um die Lebenserwartung zu erhöhen“, betont die Geriaterin. Die später erfolgte Wirbelsäulen-OP, bei der Rückgrat und Becken mit Hilfe von Schrauben wieder verbunden wurden, verlief dieses Mal erfolgreich. „Ohne die Hilfe des Teams der Geriatrie wäre ich jetzt vielleicht ein Pflegefall. So aber bin ich wieder mobil, so gut das für eine 82-Jährige eben geht”, freut sich Heide Renner.

■ *Stefan Möslein, Leipzig*

Anna-Maria Keilitz leitet die Geriatrie im Helios Park-Klinikum Leipzig.

Im Zentrum steht das Alter

Auch in der Umgebung von Leipzig gibt es eine Fachabteilung für das Alter. An der Helios Klinik Leisnig, im Department für Geriatrie, ist das Team spezialisiert auf die Behandlung Hochbetagter, die mehrere Krankheitsbilder gleichzeitig aufzeigen. Hier werden Seniorinnen und Senioren ganzheitlich betreut – von Körper bis Geist.

→ *Hier gehts zum Department:* **www.helios-gesundheit.de/leisnig-geriatrie**

Heide Renner ist wieder beweglich in der Hüfte. Dank der Behandlung in Leipzig kam die Lebensqualität zurück. FOTO: SVEN GÜCKEL

Die renommierte ENDO-Klinik hilft für eine zeitnahe Umsetzung Ihrer notwendigen Knie-/ Hüft OP in Berlin mit etablierten OP-Verfahren und Techniken.
FOTO: THOMAS OBERLÄNDER

ENDO-Klinik-Qualitätsstandard jetzt in Berlin

—

Endlich operiert! Mit neuem Kniegelenk ins neue Leben.

Die 88-jährige Ursula Thalheim aus Berlin-Mitte ist eine tapfere und starke Frau. Sie war jahrzehntelang immer in Bewegung bei ihrer Arbeit in der Gastronomie. Doch in den vergangenen Monaten drohte eine starke Arthrose im Knie, ihr den Mut zu nehmen. Die dringende Knie-OP der Rentnerin wurde in den Corona-Monaten mehrfach verschoben – verschiedene Krankenhäuser hatten sie trotz Notfalleinweisung abgewiesen. Im Helios Klinikum Berlin-Buch ist die Knie-OP geglückt.

In ihrer Not wendet sie sich ans Fernsehen. Eine Helios-Mitarbeiterin sieht den TV-Beitrag und sucht den Kontakt zu Frau Thalheim. Daraufhin konnte sie innerhalb von ein paar Tagen von Prof. Dr. med. Daniel Kendoff, Chefarzt der Orthopädie und Leiter der ENDO-Klinik im Helios Klinikum Berlin-Buch, operiert werden. „Aufgrund der fortgeschrittenen Arthrose und erheblichen Schmerzen war die Knie-OP bei Frau Thalheim bereits sehr zeitkritisch. Es wurde ein künstliches Kniegelenk – eine Standardprothese – eingesetzt," erklärt Prof. Dr. Kendoff. „Ich konnte die Schmerzen schwer ertragen und mich nur noch mit dem Rollator bewegen," erinnert sich Ursula Thalheim an die beschwerlichen Monate. Jetzt steht sie stolz in geblümter Bluse und eleganter Hose auf dem Krankenhausflur und läuft flott mit ihren behandelnden Ärzten ein paar Schritte.

> **Planbare Operationen bieten wir nach dem ENDO-Klinik-Qualitätsstandard an.**
>
> —
>
> Prof. Dr. Daniel Kendoff, Chefarzt der Orthopädie und Leiter der ENDO-Klinik im Helios Klinikum Berlin-Buch

„Wir sind sehr froh, dass wir der Patientin rasch helfen konnten und sich ihre Mobilität erfolgreich verbessert hat," freut sich ihr behandelnder Arzt Prof. Dr. Kendoff.

„Planbare Operationen bieten wir nach dem ENDO-Klinik-Qualitätsstandard an. Die ENDO-Klinik Hamburg ist Europas größte Spezialklinik für Endoprothetik mit weltweitem Renommee. Unsere ENDO-Experten arbeiten mit modernsten OP-Techniken und nach aktuellstem wissenschaftlichen Stand. Für Berlinerinnen und Berliner bietet sich nun eine neue Chance in der medizinischen Versorgung ohne die Stadt zu verlassen", sagt Prof. Dr. Kendoff. Nun hat Ursula Thalheim wieder neue Ziele vor Augen: Neben der zurückgewonnenen Selbstständigkeit freut sie sich auf gemeinsame Spaziergänge mit der Nachbarin und auf ihre Gymnastikgruppe. „Mit 88 Jahren ist es viel zu früh, um zu Hause rumzusitzen", betont die Rentnerin.

■ *Birgit Gugath, Berlin-Buch*

Dr. Sven Dobosch ist im zertifizierten EndoProthetikZentrum einer der Spezialisten für den Einbau künstlicher Knie- und Hüftgelenke.
FOTO: HELIOS KLINIKUM PIRNA

ENDOPROTHETIKZENTRUM: NEUES HÜFTGELENK, DAS PASST.

Wieder schmerzfrei!

Die Hüfte schmerzt beim Gehen oder Treppensteigen. Wenn Medikamente und Physiotherapie nicht mehr anschlagen und Schmerzen den Alltag beeinträchtigen, kann eine künstliche Hüfte helfen. Das Einsetzen einer Hüftendoprothese gehört im zertifizierten EndoProthetikZentrum des Helios Klinikums Pirna zu den Standardeingriffen.

Endoprothesen können in Hüftgelenken zerschlissene Gelenkköpfe und Hüftpfannen ersetzen.

FOTO: HELIOS WEISSERITZTAL-KLINIKEN

Ohne Rollator ist Frau D. schon seit Jahren nicht mehr unterwegs. Als die 77-Jährige kaum noch auftreten kann, die Schmerzen in Hüfte und Beinen selbst in der Nacht unerträglich sind, sucht sie Rat in der Klinik für Akutgeriatrie und geriatrische Frührehabilitation. Die Fachabteilungen im Helios Klinikum Pirna arbeiten Hand in Hand: Zunächst werden ein Röntgenbild und ein CT von Frau D.s schmerzhafter Hüfte angefertigt. Die Bilder zeigen einen fast komplett zerstörten Oberschenkelkopf des Gelenks, auch die Gelenkpfanne ist stark beschädigt.

Nur Patienten mit starkem Verschleiß benötigen Ersatz

Patienten mit starkem Gelenkverschleiß, wie bei Frau D., benötigen einen Ersatz", sagt Dr. Sven Dobosch. Sein Spezialgebiet ist der Einbau von künstlichen Hüft- und Kniegelenken. Im Pirnaer Zentrum, das von Dr. Knuth Herzmann und Dr. Sven Dobosch gemeinsam geleitet wird und das Gütesiegel EndoCert der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie (DGOOC) trägt, werden im Jahr rund 300 Hüft- und Kniegelenke eingesetzt. Dazu gehören standardmäßig auch Wechsel- sowie Frakturneingriffe.

Endoprothesen digital passgenau ermitteln

Von den modernsten technischen Möglichkeiten und Operationsmethoden des Zentrums profitiert auch Frau D. Bereits vor der OP wissen die Experten, welche Endoprothese für sie die beste Wahl ist. Ein spezielles Computerprogramm ermittelt exakt die individuelle Passgenauigkeit. „Wir setzen dabei auf gut im Knochen einwachsende Implantatoberflächen", so der Spezialist. Etwa 15 Jahre hält ein Implantat je nach Belastung. Ein künstliches Hüftgelenk kann mit kleinen Schnitten unter zehn Zentimetern und bei Operationszeiten deutlich unter einer Stunde implantiert werden.

Schon einen Tag nach dem Eingriff beginnt Frau D. mit der Physiotherapeutin, ihr Hüftgelenk zu aktivieren. Sie geht wieder ihre ersten Schritte. In der anschließenden Reha wird sie lernen, wie Bewegung funktioniert, ohne die Prothese zu überlasten. ■ *Birte Urban, Pirna*

Frauenherzen schlagen anders – besonders vor der Hochzeit

Die Hochzeitsvorbereitungen laufen auf Hochtouren, alles soll perfekt werden. Carolin R. (28) ist mitten im Stress, als sie zwei Wochen vor dem Termin Brustschmerzen, kalten Schweiß und Abgeschlagenheit verspürt. Sie schiebt ihr Befinden auf die Hektik, an einen Herzinfarkt denkt die junge Frau in ihrem Alter nicht.

Ihr Verlobter rief damals sofort den Rettungswagen, denn die Anzeichen für einen Herzinfarkt kannte er von seiner Mutter. Die richtige Entscheidung, wie der Leitende Oberarzt der Kardiologie Andreas Porsche betont: „Beim Infarkt zählt jede Minute – wählen Sie bei einem Verdacht sofort die 112.“ Der Kardiologe und Notfallmediziner hat seine junge Patientin umgehend im modernen Herzkatheterlabor der Helios Klinik Lutherstadt Eisleben untersucht und interventionell behandelt.
Die Gedanken der jungen Mutter kreisten eigentlich um ein ganz anderes Ereignis: In nur zwei Wochen sollte die geplante Hochzeit stattfinden. Brautkleid, Location, Gäste – alles war organisiert, alle waren eingeladen: „Ich wollte unbedingt schnell wieder fit werden. Zum Glück hat alles geklappt und ich war froh, am Tag der Hochzeit alles eindrücklich miterleben zu können. Wir hatten eine wunderschöne Hochzeit und haben mit unserer Familie und den engsten Freunden bis in die Nacht gefeiert.“
Ein ganz großes Dankeschön gilt dem Kardiologie-Team der Helios Klinik Lutherstadt Eisleben, das in zwei modern ausgestatteten Herzkatheterlaboren im 24-Stunden-Bereitschaftdienst rund um die Uhr akute Herzerkrankungen behandeln kann. Ein Wiedersehen nutzte Carolin R., um sich bei dem Team zu bedanken, das den schönsten Tag in ihrem Leben möglich gemacht hat.
Knapp zwei Jahre nach ihrem Infarkt steht Carolin R. mitten im Leben und vor dem Einzug ins gemeinsame Haus: „Ich wollte, dass alles wieder so wird wie vorher. Mein Sohn soll keine Angst um mich haben. Trotzdem hat sich Manches geändert: Ich achte jetzt mehr auf mich und meinen Körper, lasse alles ruhiger angehen und plane Zeit für mich ein – auch wenn es nicht immer klappt, sorge ich mich nicht mehr um jede Kleinigkeit.“

■ *Elisa Engert, Lutherstadt Eisleben*

Krum Petrov, Chefarzt der Kardiologie, erläutert den Fall: „So junge Patient:innen haben wir selten; dennoch kommen Herzinfarkte auch bei jüngeren Menschen vor, selbst wenn keine relevanten Vorerkrankungen bekannt oder Risikofaktoren wie Rauchen, Übergewicht, Bluthochdruck oder auch Diabetes auszumachen sind. Genau diese Anhaltspunkte fehlten bei Frau R.“

Gemeinsam gegen Krebs

Das Bild zeigt nur einen Bruchteil der vielen Menschen, die Teil des Onkologischen Zentrums im Helios Klinikum Bad Saarow sind. Hier ist die Krebsbehandlung ein herausragender Schwerpunkt. „Wir freuen uns deshalb ganz besonders, dass unser Onkologisches Zentrum nun auch durch die Deutsche Krebsgesellschaft e.V. zertifiziert wurde“, sagt PD Dr. Daniel Pink, Zentrumsleiter und Chefarzt der Klinik für Onkologie und Palliativmedizin. „Das Qualitätssiegel belegt, dass unsere Patientinnen und Patienten mit Tumorerkrankungen in Bad Saarow auf höchstem medizinischen Niveau und ganzheitlich behandelt werden“, fügt er hinzu.
In der Krebstherapie konnten in den letzten Jahren große Fortschritte erzielt werden. Das Bad Saarower Klinikum ist eines von vier zertifizierten Onkologischen Zentren in Brandenburg und bildet das Dach für die Organ-Tumorzentren, in denen Patientinnen und Patienten mit Brustkrebs, Darmkrebs, hämatologischen Neoplasien, uroonkologischen Erkrankungen, Sarkomen und vielen anderen bösartigen Erkrankungen behandelt werden.
In den Netzwerken der Zentren arbeiten verschiedenste Fachdisziplinen stationär und ambulant eng zusammen, um für jeden einzelnen Betroffenen die bestmögliche Therapie zu ermöglichen. Dabei wird die Arbeit der Zentren stetig vom internen Qualitätsmanagement sowie von externen Auditoren überprüft. ■ *Anja Paar, Bad Saarow*

Das Team des Onkologischen Zentrums freut sich über das Zertifikat. FOTO: THOMAS OBERLÄNDER

OP-Roboter hilft kleinem Mädchen

Aue An Johannas Operation erinnern nur noch drei kleine Punkte auf ihrer Haut. Schon bald werden die winzigen Narben nicht mehr zu sehen sein. Die Fünfjährige ist längst wieder mopsfidel. Zum Zeitpunkt des Eingriffs war Johanna vier Jahre alt – und schrieb am Helios Klinikum in Aue Medizin-Geschichte: Sie ist das erste Kind, welches in Aue mit dem hochmodernen OP-Roboter DaVinci operiert wurde. Eine Verengung eines Harnleiters führte immer wieder zu Nierenbeckenentzündungen. Die Entscheidung, die besonders exakte OP-Methode mit dem OP-Roboter an einem Kind einzusetzen, würde Chefarzt Dr. Olaf Reichelt immer wieder so fällen. „Der Harnleiter ist die Verbindung zwischen Niere und Blase“, sagt er. „Bei Erwachsenen haben die beiden Harnleiter jeweils die Größe eines Kugelschreibers, bei kleinen Kindern gleichen sie noch Bleistiftmienen. Liegt eine Verengung vor, wird die besagte Stelle entfernt, der Harnleiter durch körpereigenes Gewebe korrigiert und neu ans Nierenbecken angenäht.“ Dabei gilt: je feiner das Werkzeug, desto besser. Genau das gewährleistet der DaVinci.

■ *Katharina Kurzweg, Aue*

Johanna kann wieder lachen – Ihre Beschwerden gehören endlich der Vergangenheit an. FOTO: DOROTHEE SYKORA

Mit dem DaVinci stellt das Auer Klinikum minimalinvasive Eingriffe auf eine noch höhere Stufe – auch bei Kindern. Die Freiheitsgrade, die dem Arzt mit den Roboterarmen und den feinen Gliedern zur Verfügung stehen, machen den Unterschied aus. Dank 10- bis 40-fach vergrößerter Bilder, selbst von feinen anatomischen Strukturen, erlaubt das System millimetergenaues Vorgehen.