

Leben!

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



WENN DAS HERZ UM HILFE KLOPFT

DIE SCHILDDRÜSE

Kleines Organ
mit großer Wirkung

PANORAMABLICK IN DARM UND GALLE

Neuartige Endoskope im
Brüderkrankenhaus Trier



Wenn das Herz um Hilfe klopft

Rund um die Uhr. Volle Kraft voraus. Niemals abschalten. Über lange Zeit sind sich das Herz und sein Besitzer sehr ähnlich. Wenn unsere Schaltzentrale keinen anderen Ausweg sieht, um Dauerbelastung und Stress zu quittieren, ist schnelles Reagieren gefragt. Was sich nur anfühlt wie Müdigkeit und ein leichter Druck in der Brust, kann eine Herzerkrankung sein.



Krankenhaus der
Barmherzigen Brüder



Seniorenzentrum der
Barmherzigen Brüder Trier



Seniorenzentrum
St. Josefsheim Alf



Barmherzige Brüder
Rilchingen



Barmherzige Brüder
Schönfelderhof

inhalt

kurz&knapp

4 Nachrichten aus der BBT-Gruppe

titel

6 Wenn das Herz um Hilfe klopft

11 Hand aufs Herz und keine Hemmungen

gesund&lecker

12 Kürbis – die größte Beere

schilddrüse

14 Wenn die Drüse etwas im Schilde führt

standpunkt

18 Alt sein – jung fühlen

nahdran

20 Nachrichten aus den Einrichtungen
im Raum Trier, Saarbrücken und der Eifel

blickpunkt

24 Panoramablick in Darm und Galle

altersmedizin

26 Endlich wieder selbstständig

rätsel&co.

30 Kinderseite

31 Kreuzworträtsel

momentmal

32 Impuls

service

34 Veranstaltungstipps und Kontakt

Wenn die Drüse etwas im Schilde führt

Es gibt Dinge, die sind so unnötig wie ein Kropf – ein Kropf zum Beispiel. Weil sich Menschen fernab von Meeresküsten eher fischarm ernähren, nehmen viele zu wenig Jod auf. Eine mögliche Folge ist eine Wucherung des Schilddrüsengewebes.



Endlich wieder selbstständig

Mit über 80 treten häufig verschiedene Krankheiten gleichzeitig auf und dann kommt plötzlich ein Sturz hinzu und alles gerät aus dem Gleichgewicht. In der Altersmedizin sind Vernetzung und Verzahnung besonders wichtig, weil der Patient möglichst ganzheitlich behandelt werden muss – dann kann es schnell wieder bergauf gehen.



Im Internet geht's weiter:
www.bbtgruppe.de/leben



Werner Schmitz



Foto: istockphoto

Panoramablick in Darm und Galle

Rund 65.000 Menschen erkranken in Deutschland jährlich an Dickdarmkrebs. Weil er häufig zu spät entdeckt wird, sterben 40 Prozent der Betroffenen daran. Mit einer Darmspiegelung lassen sich Wucherungen frühzeitig erkennen. Neuartige Endoskope im Brüderkrankenhaus Trier bieten noch genauere Einblicke.



Liebe Leserinnen und Leser,

„Jemanden auf Herz und Nieren prüfen“ – ein geläufiges Sprichwort, das etwa so viel bedeutet, wie einer Sache auf den Grund gehen. Nähern wir uns Herz und Nieren also von Grund auf: Es ist schon erstaunlich, was unser Körper leistet. So filtern unsere Nieren Tag für Tag die unglaubliche Menge von 1.500 Liter Blut. Und das Herz eines Erwachsenen schlägt bei einem normalen Ruhepuls ca. 40 Millionen Mal im Jahr, wobei wir die meiste Zeit von diesen Leistungen gar nichts mitbekommen. Gerade das Herz ist für den Menschen aber noch weit mehr als nur die Leistung, die es für den Gesamtorganismus erbringt. Auch in der Literatur hat das Herz seinen festen Platz, so etwa im Märchen „Das kalte Herz“ von Wilhelm Hauff. Das Herz steht aber auch als Symbol für die Liebe. Ganze Reihen am Zeitschriftenstand liegen voll mit bunten Blättern voller Herzscherzgeschichten unserer sogenannten Promis.

In der Bibel ist „Herz“ eines der meistgebrauchten Worte. 876-mal kommt es vor. So heißt es im Alten Testament in 1. Samuel 16, 7: „Gott sieht nämlich nicht auf das, worauf der Mensch sieht. Der Mensch sieht, was vor den Augen ist, der Herr aber sieht das Herz.“ Diese Haltung setzt sich bei Jesus im Neuen Testament fort. Das Herz steht auch bei ihm für eine innere Haltung. Es geht ihm bei seinen Begegnungen mit Menschen weniger um das, was alle sehen können. So wirft er den Pharisäern vor, dass sie nach außen gottesfürchtig tun, in Wirklichkeit aber eine ganz andere Haltung haben. Jesus sagt in Richtung der Pharisäer: „Ihr seid es, die sich selbst rechtfertigen vor den Menschen, aber Gott kennt eure Herzen.“ (Lk 16,15)

Das Herz als Sitz des Lebens, als Sitz unserer Innerlichkeit, unserer Haltung und unserer Emotion! Bemerkenswert, was in unserer Vorstellung alles am Herzen hängt. Kein Wunder also, dass sich in diesem Heft auch aus medizinischer Sicht vieles rund ums Herz dreht.

Persönlichen Gewinn und Freude beim Lesen wünscht

Ihr

Werner Schmitz
Hausoberer
Barmherzige Brüder Schönfelderhof



Foto: istockphoto

TIPPS FÜR DIE KINDGERECHTE MEDIENNUTZUNG

FACEBOOK, WHATSAPP & CO.

Die Nutzung der digitalen Medien spielt nicht nur im Leben der Erwachsenen, sondern auch in dem vieler Kinder und Jugendlicher eine große Rolle. Mit dem ständig steigenden Angebot sind die Eltern jedoch oft unsicher, inwiefern sie Einfluss auf den genutzten Inhalt und die Sicherheit ihrer Kinder im Netz nehmen können. Die Initiative „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und öffentlichen Sendern gibt Tipps für einen verantwortungsbewussten Umgang mit den Medien. Die Webseite liefert unter anderem Informationen über die Unterstützung der ersten Schritte im Netz, bietet eine Übersicht von kindgerechten Apps und Webseiten und zeigt Möglichkeiten auf, wie Eltern spielerisch den Überblick über die Nutzungsgewohnheiten ihrer Kinder behalten. Die Seite liefert Informationen über die wichtigsten Neuigkeiten und aktuellen Entwicklungen in der Medienwelt.

Weitere Informationen unter www.schau-hin.info

WIE UNSERE EINSTELLUNG DAS EMPFINDEN TRÜGT

SCHMECKEN: REINE KOPFSACHE

„Wenn du das Gemüse isst, gibst's auch ein Stück Schokolade.“ Die Einstellung zum Essen wird bereits im Kindesalter geprägt. Doch mit solchen vermeintlichen Belohnungen suggeriert man dem Nachwuchs, dass Gemüse zwar nicht so gut schmeckt wie Schokolade, aber trotzdem sein muss, und prägt dadurch ein negatives Image der gesunden Nahrungsmittel. Dass der menschliche Körper biologisch darauf eingestellt ist fett- und zuckerhaltige Lebensmittel zu präferieren, um Polster für Zeiten der Nahrungsmittelknappheit anzulegen, macht das Ganze nicht unbedingt leichter. Dennoch konnten Forscher der Universität Kiel feststellen: Je bewusster man sich seiner Ernährung ist und der damit in Verbindung stehenden Gesundheit, desto besser schmecken auch die gesunden Lebensmittel.

Es ist also alles eine Frage der Einstellung: Unsere Gedanken geben den Geschmack vor.



Foto: istockphoto

GEMEINSAMES PROJEKT DES BISTUMS TRIER UND DEN SENIORENEINRICHTUNGEN

SEELSORGE FÜR ÄLTERE MENSCHEN

Wie lässt sich die Seelsorge in den Einrichtungen der stationären Altenhilfe auch dann gewährleisten, wenn die Pfarrgemeinden dafür kaum noch personelle Ressourcen aufbringen können? Eine Antwort gibt nun ein gemeinsames Projekt des Bistums Trier mit mehreren großen Trägern von Altenhilfeeinrichtungen wie der BBT-Gruppe, der Marienhaus Stiftung, der Caritas Trägergesellschaft Saarbrücken und den Franziskanerbrüdern vom Heiligen Kreuz. Demnach sollen bestehende und erprobte Strukturen in der Zusammenarbeit zwischen Gemeinden und Einrichtungen weiter gestärkt und ehrenamtliche Mitarbeitende als seelsorgliche Alltagsbegleiterinnen und -begleiter qualifiziert werden. Kernstück des Projekts ist die Qualifizierung von hauptamtlichen Mitarbeitenden der Einrichtungen, die dann mit kirchlicher Beauftragung als sogenannte Mitarbeitende in der Seelsorge einzelne Aufgaben wie Gespräche, Begleitung von Angehörigen, gottesdienstliche Feiern übernehmen werden. Der erste Kurs für die Qualifizierung von Mitarbeitenden soll im Februar 2017 beginnen.

ÄNDERUNGEN AB 2017

VON PFLEGESTUFEN ZU PFLEGEGRADEN

Um die Versorgung von pflegebedürftigen Menschen besser an deren Bedürfnisse anzupassen, steht im Jahr 2017 eine Reform der Pflegestufen an. Bisher standen hauptsächlich die körperlichen Einschränkungen bei der Einteilung der Pflegestufen im Mittelpunkt. Mit den umbenannten Pflegegraden wird nun auch die psychische Verfassung begutachtet. Die Bedürfnisse von Demenzzkranken werden stärker berücksichtigt. Für alle, die 2017 erstmals einen Antrag auf Pflegeleistungen stellen, wird ein neues Begutachtungsverfahren (NBA) genutzt, um die Pflegebedürftigkeit festzustellen.

Anhand von sechs unterschiedlich gewichteten Kriterien wird der Grad der Selbstständigkeit des Betroffenen ermittelt und daraufhin ein Vorschlag für einen bestimmten Pflegegrad an die jeweilige Pflegekasse übermittelt. Wer 2016 bereits eine anerkannte Pflegestufe hat, wird nicht erneut begutachtet.

Die Umwandlung von den drei Pflegestufen zu fünf Pflegegraden erfolgt nach einem festgelegten Schema. Der Pflegegrad 1 betrifft hierbei Menschen, die im Rahmen des alten Systems noch keinen Anspruch auf Unterstützung hatten.

Weitere Informationen unter www.bmg.bund.de/themen/pflege



BARMHERZIGE BRÜDER VON MARIA-HILF

VEREINIGUNGSFEIER

Am 1. September 2016 fand in Clarence die liturgische Vereinigungsfeier der US-amerikanischen Region der Barmherzigen Brüder von Montabaur mit der Kongregation der Barmherzigen Brüder von Maria-Hilf unter dem Vorsitz des Bischofs von Buffalo, Richard J. Malone, statt. Während dieser Feier erhielten die amerikanischen Brüder die Lebensform, das Ordenskleid und den Profess-Ring der Barmherzigen Brüder von Maria-Hilf – überreicht von Bruder Peter Berg, dem Generaloberen. Gemeinsam erneuerten alle anwesenden Brüder vor dem Bischof ihre Gelübde. Somit zählt die Gemeinschaft der Barmherzigen Brüder von Maria-Hilf nun 60 Brüder, die in neun verschiedenen Ländern leben und wirken. Die Einrichtungen der Barmherzigen Brüder mit weit über 12.000 Mitarbeitenden sind Teil und Ausdruck des Wirkens der Ordensgemeinschaft in der Welt von heute.

THERAPIE BEI DEPRESSIONEN

SPORT HILFT AUCH DER PSYCHE

Vier bis fünf Millionen Menschen leiden in Deutschland an Depressionen. Nicht nur ein psychisches Problem, sondern dies kann auch zu einigen körperlichen Erkrankungen führen. So wird Typ-2-Diabetes durch Depressionen begünstigt, auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind ein häufiger Begleiter. Um das Herzinfarkt-Risiko zu reduzieren, sollten Erkrankte ihr Herzfettgewebe verringern. Die Umstellungen des Körpers, die eine Depression mit sich bringt, können zur Zunahme von Herzfettgewebe führen und somit das Herz-Kreislauf-System belasten. Im Rahmen einer Studie untersuchte die Medizinische Hochschule Hannover (MHH), wie sich eine strukturierte Sporttherapie auf depressive Patienten auswirkt. Die Probanden nahmen, zusätzlich zu ihrer individuellen Psychotherapie und der Psychopharmakotherapie, an einem sechswöchigen Gerätetraining für Kraft und Ausdauer teil. Ergebnis: Rund zehn Prozent ihres Herzfettes verloren die Teilnehmer nach den sechs Wochen.



WENN DAS HERZ UM HILFE KLOPFT





Text: Angelika Prauß | Fotos: Bert Bostelmann, Christel Nowak

Rund um die Uhr. Volle Kraft voraus. Niemals abschalten. Über lange Zeit sind sich das Herz und sein Besitzer sehr ähnlich. Wenn unsere Schaltzentrale keinen anderen Ausweg sieht, um Dauerbelastung und Stress zu quittieren, ist schnelles Reagieren gefragt. Was sich nur anfühlt wie Müdigkeit und ein leichter Druck in der Brust, kann eine Herzerkrankung sein.

Volker Eckert führte bis zum 24. Juni 2016 ein durchgetaktetes Leben – um fünf Uhr stand der erfolgreiche Unternehmer auf, machte ein paar Liegestütze, trank schnell einen Kaffee, war kurz nach sechs in seinem Büro oder auf Baustellen und blieb dort oft bis 19, 20 Uhr. Bis den 51-jährigen Familienvater ein schwerer Herzinfarkt aus dem Takt brachte. Nur weil die Rettungskette perfekt funktionierte und er rechtzeitig ins Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim eingeliefert wurde, konnte sein Leben gerettet werden.

Kaum etwas deutete an diesem heißen Sommertag darauf hin, dass er sich am Abend im Herzkatheterlabor bei Chefarzt Privatdozent Dr. Mathias Borst wiederfinden würde. Wie jeden Freitagnachmittag ließ der sportliche Unternehmer die Woche beim Fußballspielen in seiner Altherrenmannschaft ausklingen. Nach dem Training wurde er ungewöhnlich müde, spürte einen Druck auf der Brust und legte sich in den Schatten. Seine Kameraden sahen gleich, dass mit ihm etwas nicht stimmte, riefen den Rettungswagen zu dem abgelegenen Fußballplatz und fuhren den Rettern sogar ein Stück

entgegen. „Sie haben keine Zeit verplempert“, erinnert sich Eckert dankbar.

LEBENSBEDROHLICHE LAGE

Als die Notärztin nach dem EKG von Herzinfarkt sprach, merkte er, dass es doch „was Ernstes“ war. Die Leitstelle checkte die Krankenhauskapazitäten und schickte den Patienten ins „Caritas“. „Ich habe noch gebetet, dass ich zu den richtigen Ärzten komme.“ Wenig später habe Dr. Borst vor ihm gestanden – „ein großer Mann mit beruhigender Stimme“.



Nachuntersuchung: Zwei Monate nach dem Infarkt fühlt sich Volker Eckert wieder leistungsfähig und fit.



Eingriff am Herzen: Im Herzkatheterlabor werden Untersuchungen und minimalinvasive Eingriffe durchgeführt. Wichtigste therapeutische Einsatzmöglichkeit ist die Notfallbehandlung bei Herzinfarkt.

Der Chefarzt hatte nach dem Eingang des Notrufs binnen 20 Minuten sein Team aus dem beginnenden Wochenende im Herzkatheterlabor zusammengetrommelt. „Eines von drei Herzkranzgefäßen war komplett verschlossen“, erinnert sich Dr. Mathias Borst an die lebensbedrohliche Lage.

EINSATZ EINES STENTS

Von alledem bekam Volker Eckert nichts mit. Der Kardiologe führte seinem Notfallpatienten routiniert einen Katheter mit Stent vom rechten Unterarm aus in das vordere linke Herzkranzgefäß ein. „Er hat mir erklärt, was er macht. Wir haben gescherzt und Smalltalk betrieben“, sagt Eckert. „Es fühlte sich gar nicht an wie zwischen Leben und Tod – erst im Nachhinein habe ich erfahren, wie knapp die ganze Sache war.“

Notfälle wie dieser gehören zum Alltag von Intensivmediziner Borst, der seit

zwölf Jahren im Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim tätig ist. Im hochtechnisierten Herzkatheterlabor kann er schnell einen Zugang zum Herzen legen, etwa um einen Engpass am Herzkranzgefäß mit einem Stent aufzudehnen, damit die Durchblutung schnell wiederhergestellt und so Schaden vom Herzmuskel abgewendet wird. Im Herzkatheterlabor sind aber auch andere diagnostische und therapeutische Eingriffe möglich: Es dient zugleich als OP. Hier können Chefarzt Dr. Borst und sein Team Herzpatienten einen Defibrillator implantieren oder einen Herzschrittmacher einsetzen, um einen drohenden Herzstillstand zu vermeiden. Bei Patienten mit schwer einstellbaren Herzrhythmusstörungen ist es hier mithilfe der sogenannten Ablation unter 3-D-Navigation sogar möglich, krankhafte Leitungsbahnen und Erregungsherde zu veröden und so die Rhythmusstörungen auf Dauer zu beseitigen.

Dr. Borst ist froh, seinen Patienten solche Untersuchungen und minimalinvasiven Eingriffe anbieten zu können. Dadurch könne die Überlebenschance der Betroffenen deutlich verbessert werden. „Wir führen hier aber keine Operationen am offenen Herzen durch, weil man dafür eine Herz-Lungen-Maschine benötigt“, erklärt der Mediziner. Die Bad Mergentheimer Schwerpunktambulanz arbeitet in solchen Fällen eng mit der Universitätsklinik im 40 Kilometer entfernten Würzburg zusammen. „Jeden zweiten Dienstag kommt ein Herzchirurg aus Würzburg zu uns, und wir besprechen im Team anstehende Eingriffe.“

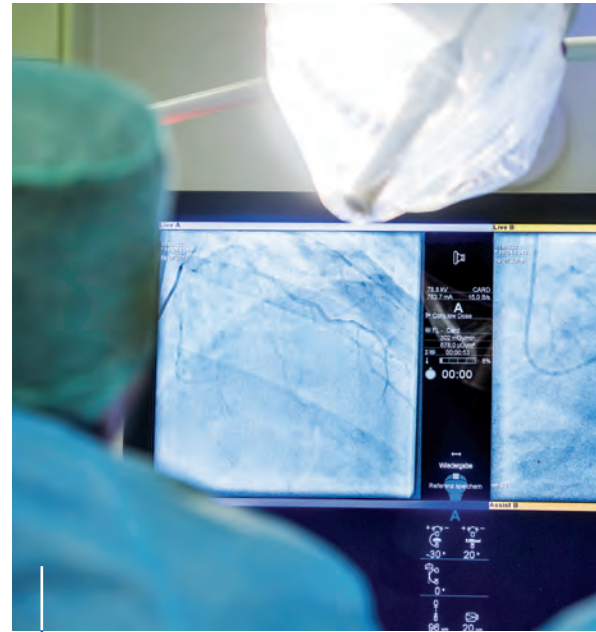
NACH DER OP SCHNELL WIEDER MOBIL

Durch die modernen Behandlungsverfahren seien heute deutlich weniger große Herzoperationen nötig, erklärt der Chefarzt. Früher sei den Patienten sechs



Es fühlte sich gar nicht an wie zwischen Leben und Tod – erst im Nachhinein habe ich erfahren, wie knapp die ganze Sache war.

Volker Eckert



Herzgefäße im Blick: Wo der Katheter sich genau befindet, zeigt der Bildschirm.

Wochen strikte Bettruhe verordnet worden. „Man sagte: ‚Das Herz braucht Zeit.‘ Dabei steigt bei zu langer Bettruhe die Gefahr von Thrombosen und Embolien.“ Heute würden die Patienten schnell mobilisiert, „einen Tag nach der OP sitzen sie schon wieder auf der Bettkante“.

Das glaubte auch Volker Eckert, als sich der Kardiologe am Morgen nach seiner Einlieferung nach seinem Befinden erkundigte. „Ich fühlte mich blendend, außer einem leichten Druck in der Herzgegend, den ich auf den Eingriff am Vortag zurückführte.“ Bei dem Arzt indes schrillten die Alarmglocken. „Ich hörte ihn zur Schwester sagen: Informieren Sie das Notfallteam“, erinnert sich der Patient. Zehn Minuten später lag er wieder auf dem Herzkatheter-Tisch. Trotz der verabreichten Blutverdünnungsmittel hatte sich ein weiteres Blutgerinnsel im eröffneten Herzkranzgefäß gebildet.

Dr. Borst zeigt am Modell, wo sich Engstellen bilden können.





Viel über gesunde Lebensführung lernte Volker Eckert in der Reha-Klinik. Dazu gehörte auch das tägliche körperliche Training unter ärztlicher Kontrolle.

Es musste sofort entfernt werden, und stärkere Medikamente waren notwendig. Nach zehn Tagen konnte Volker Eckert das Krankenhaus verlassen und ging in eine dreiwöchige Reha in die nur zwei Kilometer entfernten Kliniken Dr. Vötisch. Hier trainierte er täglich unter Beobachtung der Ärzte seine Belastungsfähigkeit und nahm an Schulungen über gesunde Lebensführung und Entspannungskursen teil.

WIE EIN ZWEITER GEBURTSTAG

Bei der ambulanten Nachuntersuchung zwei Monate später fühlt er sich wieder leistungsfähig und fit. Das Belastungs-EKG zeigt eine völlig normale Belastbarkeit, und im Ultraschall ist die Pumpkraft des Herzmuskels fast normal. Dennoch wird Volker Eckert in Zukunft mehr Rücksicht auf sein Herz nehmen müssen, damit dieses gute Ergebnis erhalten

bleibt. Dazu gehört auch die Einnahme von Tabletten, die das Herz dauerhaft entlasten und den erneuten Verschluss einer Herzkranzarterie verhindern. Dr. Borst empfiehlt, es mit dem Fußball etwas lockerer angehen zu lassen und dafür weiterhin Ausdauersport und Freizeitaktivitäten wie Bergwandern zu betreiben.

Volker Eckert hat erfahren, dass sein Herz trotz einer gesunden Lebensweise und ausreichend Bewegung die Reißleine gezogen hat. Vielleicht war es der Stress und sein Perfektionismus bei der Arbeit. Der Herzinfarkt war für ihn „kein Schuss vor, sondern einer in den Bug“. Er habe sich „den Stress auch schönegeredet; ich war schon ziemlich eingespannt“. Das will er in Zukunft ändern, Arbeit auch mal an sein Team abgeben, mehr Zeit für seine Frau Sabine und die drei heranwachsenden Kinder haben, regelmäßiger essen und „mehr leben und genießen“. Der 24. Juni sei sein „zweiter Geburtstag“, sagt der schlanke Mann. Er habe eine zweite Chance bekommen, „der Schöpfer meint es gut mit mir“.



Erfahren Sie mehr im Internet: www.bbtgruppe.de/leben

NICHT LANGE ZÖGERN!



Typische Anzeichen eines Herzinfarktes sind plötzlich einsetzende, länger als fünf Minuten anhaltende starke Schmerzen hinter dem Brustbein und auf der linken Brustseite. Diese können bis in den Hals oder auch in den Rücken, den Oberbauch und die Arme ausstrahlen. Häufige Begleiterscheinungen sind Engegefühl in der Brust, Übelkeit, Atemnot, kalter Schweiß, Blässe, Unruhe und Angst. Rufen Sie bei diesen Symptomen sofort den Notarzt unter der Nummer 112.

Nicht immer sind die Anzeichen eindeutig, so kann der typische Schmerz hinter dem Brustbein

fehlen und stattdessen treten Schmerzen im Hals- und Kieferbereich, im Rücken oder auch Oberbauch auf. Bei Frauen kann sich ein Infarkt auch eher mit Übelkeit, Bauchschmerzen und Schwindel zeigen.

Ein Herzinfarkt kann sich ankündigen. Verdächtig sind zum Beispiel Schmerzen im Brustkorb, die bei Belastung oder psychischem Stress auftreten und dann wieder verschwinden. Treten solche Beschwerden immer wieder auf, sollten Sie dies unbedingt mit dem Arzt besprechen.

Hand aufs Herz und keine Hemmungen

Kampagne will Bereitschaft zur Reanimation stärken



Jährlich erleiden in Trier mehr als 100 Menschen einen Herzstillstand. Ob zu Hause, am Arbeitsplatz oder unterwegs – setzt das Herz aus, gilt es, keine Zeit zu verlieren. Deshalb sollten Laien unverzüglich mit Wiederbelebungsmaßnahmen beginnen. Ängste nehmen und Hemmungen abbauen will eine Kampagne von Experten des Krankenhauses der Barmherzigen Brüder Trier.

„Hand aufs Herz – Trier lebt“ lautet das Motto einer Aktion von Experten der Abteilungen für Innere Medizin III/Kardiologie sowie Anästhesie und Intensivmedizin im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier. Das erklärte Ziel: Menschen darin schulen, im Ernstfall sofort mit wiederbelebenden Maßnahmen zu beginnen.

Dr. Manfred Schiffer, Ärztlicher Leiter des Rettungsdienstes Trier-Saarburg, weiß um die Ängste, die viele Menschen daran hindern, sofort zu reanimieren. So hätten nicht wenige die Sorge, etwas falsch zu machen. „Ich sage dann: Wenn ein Mensch leblos am Boden liegt, kann man nichts mehr falsch machen! Falsch wäre es aber, gar nicht erst zu versuchen, zu helfen!“ Ähnlich sieht es Dr. Thomas Gehrig, der Leitende Oberarzt der Kardiologie im Brüderkrankenhaus Trier unterstreicht, wie wichtig der Einsatz von Laien ist: „In den ersten Minuten entscheidet es sich, wie viel wir Ärzte nach dem Eintreffen beim Patienten noch ausrichten können.“ Unterbleiben zu Beginn Maßnahmen wie Herzdruckmassage und Mund-zu-Mund-Beatmung, ist die Gefahr bleibender Schäden größer und die Chance auf eine Wiederbelebung geringer. Denn obschon die Rettungskräfte binnen weniger Minuten am Einsatzort sind, ist wertvolle Zeit verstrichen, in der das Gehirn nicht mit Sauerstoff versorgt wurde.

Wiederbelebung als Schulfach

Das ist auch ein Grund, weshalb eine Kooperation der Inneren Medizin III/Kardiologie sowie der Abteilung für Anästhesie und Intensivmedizin entstand. Die Initiatoren der Aktion „Hand aufs Herz – Trier lebt“ blicken gen Norden: In skandinavischen Ländern ist die Reanimation Teil der Lehrpläne. Die Statistik spricht dafür, dass dieses Beispiel Schule machen sollte: Während hierzulande Laien in nur 15 bis 25 Prozent der Fälle vor Eintreffen des Rettungsdienstes mit Wiederbelebungsmaßnahmen beginnen, liegt diese Rate in Schweden und Norwegen bei bis zu 70 Prozent. Noch steht die Wiederbelebung nicht auf rheinland-pfälzischen Lehrplänen, doch wollen die Initiatoren mit der Aktion „Hand aufs Herz – Trier lebt“ in Schulen und Betriebe gehen, um dort die Wiederbelebungsschulungen anzubieten. Denn jeder sollte lernen, Leben zu retten.

Kontakt:

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier

Abteilung für Innere Medizin III/Kardiologie
Abteilung für Anästhesie und Intensivmedizin
Tel.: 0651/208-2784

Kürbis – die größte Beere

In kräftigem Gelb oder Orange strahlen sie uns besonders während der goldenen Jahreszeit an: Kürbisse. Von Chutney über Suppen bis zu Aufläufen – die schweren Früchte sind vielseitig zuzubereiten. Und gesund sind sie noch dazu. Gönnen Sie sich ruhig öfter das Vitaminwunder.

MULTITALENT

Seine wertvollen Inhaltsstoffe machen den Kürbis zu einem wahren Allrounder. Wer unter Blasen- und Prostatabeschwerden leidet, sollte beherzt zugreifen. Das Fleisch besteht zu circa 90 Prozent aus Wasser und die Kombination aus viel Kalium, aber wenig Natrium wirkt harntreibend. Bei Prostataleiden kann der hohe Zinkanteil helfen.

Aktiven Zellschutz und eine entzündungshemmende Wirkung bringt das Beta-Carotin mit sich. In unserem Körper wird dieses dann zu Vitamin A weiterverarbeitet – einem wichtigen Nährstoff für unsere Sehkraft.

Damit wir in der Herbst- und Winterzeit nicht die Laune verlieren, schenkt uns der Kürbis ein natürliches Antidepressivum. Die in den Kernen enthaltene Aminosäure Tryptophan wird zur Produktion des Glückshormons Serotonin benötigt.

Die hohe Menge an sättigenden Ballaststoffen unterstützt unseren Körper beim Abtransport von Giften, Fetten und Schadstoffen. Zusätzlich weist das Fleisch pro 100 Gramm nur etwa 26 Kilokalorien auf und unterstützt uns so auch optimal beim Abnehmen. Kürbisse sind damit auch für Diabetiker ein wertvoller Bestandteil des Speiseplans.

WELTENBUMMLER

Kartoffeln und Kürbisse dürften sich nicht erst im Suppentopf begegnet sein – denn wie auch die Kartoffel stammt der Kürbis ursprünglich aus Amerika. Aber auch andere Länder wie Japan züchteten fleißig, sodass es heutzutage rund 800 Sorten gibt, wovon um die 200 essbar sind. Der Kürbis zählt wie seine botanischen Schwestern, die Melone und die Gurke, zu den Beeren, da die Kerne frei im Fruchtfleisch liegen. Aufgrund seiner Schale ist der Kürbis genauer gesagt eine Panzerbeere.

DIE QUAL DER WAHL

Für welche Sorte soll ich mich entscheiden? Der ursprünglich aus Japan stammende orangerote Hokkaido ist der perfekte Einsteiger-Kürbis, da auch seine Schale verzehrt werden kann. Weiterhin werden oft angeboten der gelbe birnenförmige Butternut mit einem nussig-buttrigen Aroma, der Spaghettikürbis, dessen Fleisch nach dem Garen in lange Fäden zerfällt und das sehr mild schmeckt, sowie der Gelbe Zentner. Er empfiehlt sich besonders für Süßspeisen und Eingemachtes.



KÜCHENMEISTER
ARNOLD MÖSELER EMPFIEHLT:

KÜRBISCREMESUPPE „SCHÖNFELD“

Für 4 Personen, Zubereitungszeit ca. 45 Min.

1 Kürbis (Hokkaido, evtl. mit Schale, oder Muskatkürbis) 1,2 – 1,5 kg
1 Zwiebel, ca. 250 g, 30 g Öl
1 l Gemüse- oder Geflügelbrühe
300 g Sahne, 100 g Butter
4 Stück Garnelen (Größe 8/12)
Je ein frischer Thymian- und Rosmarinweig
4 dünn geschnittene Scheiben Frühstücksspeck
120 g Kürbiskerne
Salz, weißer Pfeffer, Ingwerpulver, frisch geriebene Muskatnuss und je nach Wunsch etwas Curry

Den Kürbis schälen, halbieren und die innere Füllung entnehmen. Das Fruchtfleisch in kleinere Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Das Öl im Kochtopf erhitzen, die Zwiebel und die Kürbisstücke anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen und circa 15 bis 20 Minuten leicht köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer, Ingwerpulver und Muskat abschmecken. Die in Stücke geschnittene Butter hinzugeben. Die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Bei den Garnelen die Schale – und falls vorhanden den Darm – entfernen, waschen und abtupfen. Die Garnelen in den Speckscheiben einrollen und mit Pfeffer würzen. Mit etwas Butter und den Thymian- und Rosmarinweigen garen. Die Suppe fein pürieren, durch ein Sieb passieren und im Kochtopf nochmals zum Kochen bringen. Die Sahne zugeben und nicht mehr kochen. Nochmals fein abschmecken. Die Suppe anrichten, mit den gerösteten Kürbiskernen bestreuen und mit der warmen Garnele garnieren.

Guten Appetit!



Arnold Möseler leitet seit 32 Jahren die Küche auf dem Schönfelderhof in Zemmer. Er ist vielfach ausgezeichnet, u. a. Grand Prix Culinaire, Luxemburg 1984, Koch des Jahres 1995, Deutscher Meister in Berlin mit der Köche-Regionalmannschaft Rheinland-Pfalz-Saarland 1998, Mitglied der Deutschen Köchenationalmannschaft 1997 bis 2004. Sein Motto: „Kochen ist eine Kunst, Kochen ist Leidenschaft und mit die Erfüllung meines Lebens!“

GUT ZU WISSEN!

Beim Einkauf gilt es, drei Dinge zu beachten: Der Kürbis darf nicht glänzen, der Stiel muss noch dran sein und es muss hohl klingen, wenn man auf den Kürbis klopft. Übrigens: Viele Sorten des Zierkürbisses sind giftig und somit nur zum Dekorieren, nicht aber zum Verzehr geeignet. Im Supermarkt sind diese aber entsprechend gekennzeichnet.

WENN DIE DRÜSE ETWAS IM SCHILDE FÜHRT

Es gibt Dinge, die sind so unnötig wie ein Kropf – ein Kropf zum Beispiel. Weil sich Menschen fernab von Meeresküsten eher fischarm ernähren, nehmen viele zu wenig Jod auf. Eine mögliche Folge ist eine Wucherung des Schilddrüsengewebes. Allerdings können sich Fehlfunktionen des Organs in einer Vielzahl weiterer Symptome zeigen und einem arg zusetzen.





Das kleine Organ ist so etwas wie die Hormonfabrik des Körpers, deshalb kommt ihm eine Schlüsselfunktion für den gesamten menschlichen Organismus zu. Ohne Schilddrüse wäre ein Mensch nicht lebensfähig, denn gerät die körpereigene Produktion von Hormonen aus dem Gleichgewicht, drohen gesundheitliche Beschwerden.

So lassen sich die Ursachen von Herzrhythmusstörungen wie Tachykardien oder Vorhofflimmern bisweilen ebenso in der Schilddrüse ausmachen wie eine verstärkte Schweißbildung oder anhaltende Müdigkeit oder neurologische Beeinträchtigungen bis hin zu Wortfindungsstörungen. Fehlfunktionen können sich sowohl in Schlaflosigkeit als auch in stetigem Schlafbedürfnis äußern, erläutert Professor Stefan Weiner.

SYMPTOME HÄUFIG DIFFUS

Der Chefarzt der Inneren Medizin II/Endokrinologie im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier zeigt das Dilemma auf: Weil die Symptome häu-

fig diffus und auch widersprüchlich erscheinen können, fällt der Verdacht nicht immer auf Anhieb auf die Schilddrüse als Quelle allen Übels.

Bleibt eine Fehlfunktion aber unbehandelt, sind Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck und Herzprobleme programmiert oder es droht gar eine thyreotoxische Krise, eine schwerwiegende und oft lebensbedrohliche Form der Schilddrüsenüberfunktion.

Soweit muss es nicht kommen. Schließlich lässt sich rasch feststellen, ob eine Fehlfunktion vorliegt. So wird mit der Bestimmung des TSH-Werts ermittelt, wie viel Hormone das Organ ins Blut abgibt. Das in der Hirnanhangdrüse gebildete TSH reguliert die Produktion von Hormonen in der Schilddrüse, allen voran von Thyroxin (T4) und Trijodthyronin (T3). Ist der Wert zu hoch, liegt eine Unterfunktion vor, bewegt er sich unterhalb des Normbereichs, handelt es sich um eine Überfunktion. Bei einer Unterfunktion muss die Schilddrüse stärker stimuliert und mehr TSH ausgeschüttet werden – und umgekehrt.



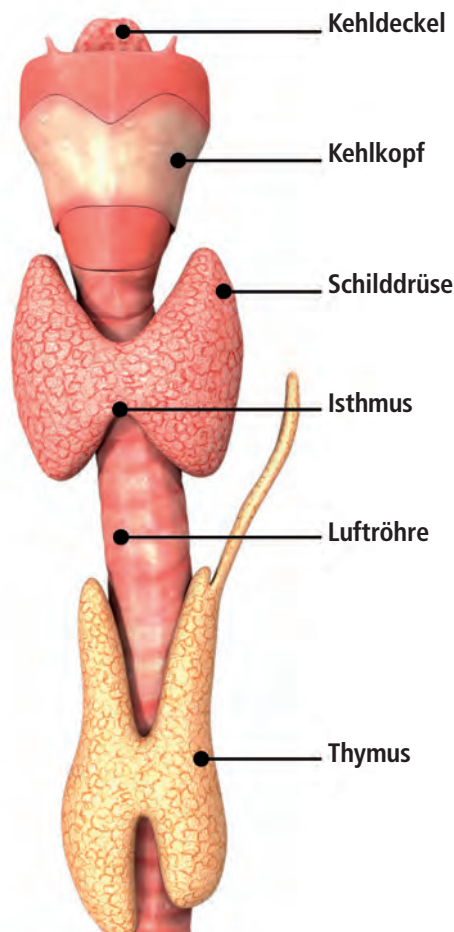


Foto: istockphoto

Häufig ist der Blick in den Spiegel der Auslöser, um zum Arzt zu gehen: Sitzt der Kragen oder die Kette zu eng? Auch Druck- oder Schluckbeschwerden können Anzeichen sein, dass die Schilddrüse nach innen wächst. Zeigt die Ultraschalluntersuchung eine Vergrößerung, gibt ein Szintigramm genauere Auskunft.

Die Schilddrüse

Gerade mal rund 30 Gramm schwer und damit so leicht wie ein Spatz ist die Schilddrüse. Sie liegt einigermaßen verborgen, weshalb die meisten wohl Schwierigkeiten hätten, die exakte Lage ihrer Schilddrüse zu benennen: Im Hals in Höhe des Kehlkopfs befindet sich das schmetterlingsförmige Organ. Die dort erfolgende Produktion von Hormonen beeinflusst den Stoffwechsel des gesamten menschlichen Körpers. Für die Bildung der Hormone ist das Spurenelement Jod unerlässlich. Der vermehrte Einsatz von Jodsalz hat die Erkrankungszahlen zwar spürbar verringern können, doch handelt es sich nach wie vor um ein weit verbreitetes Leiden.



DEN HORMONWERT BESTIMMEN

Die Ermittlung des TSH-Werts wird vom niedergelassenen Mediziner in die Wege geleitet; falls nicht, sollte der Patient ihn darauf ansprechen. Besteht eine Fehlfunktion, wird die Diagnostik vertieft. Nun gilt es, die Konzentration der Schilddrüsenhormone T3 und T4 zu bestimmen. Erst wenn eine abschließende Diagnose vorliegt, kann die Therapie starten. Wobei sich drei mögliche Behandlungsoptionen anbieten: die medikamentöse Therapie, eine vollständige bzw. teilweise Entfernung der Schilddrüse oder eine Behandlung mit radioaktivem Jod. Gemeinsam mit dem Patienten entscheidet der Arzt, welches die erfolgversprechendste Therapie ist.

Bei Schilddrüsen-OPs handelt es sich um Routineeingriffe, sagt Professor Dr. Detlef Ockert, Chefarzt der Abteilung für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie des Brüderkrankenhauses, und nicht alle haben die Beseitigung eines

Foto: istockphoto

Kropfes zum Ziel; manche dienen auch der Entfernung eines Schilddrüsentumors oder der Behandlung eines Morbus Basedow, einer immunbedingten Schilddrüsenüberfunktion. Die OP verläuft nahezu immer ohne Komplikationen, die Chancen auf eine Heilung sind bestens. Mithilfe spezieller Hormonpräparate lässt sich die Funktion der Schilddrüse in aller Regel problemlos ersetzen.

SZINTIGRAFIE ZEIGT STÖRUNGEN

Bei der Abklärung von Schilddrüsenerkrankungen greifen Mediziner auf spezielle Verfahren zurück, darunter die Szintigrafie. Hierbei wird über die Vene eine schwach radioaktive Substanz in den Körper gegeben. Diese hat keine Nebenwirkungen und ermöglicht es, nach

etwa 20 Minuten eine aussagekräftige Aufnahme der Schilddrüse zu machen. Die Szintigrafie wird hauptsächlich zur Abklärung von Knoten und Schilddrüsenüberfunktionen eingesetzt.

Häufig ist die Erkrankung auch kaum mehr zu übersehen – dann, wenn sich die Schilddrüse derart vergrößert, dass sich ein Kropf oder Struma bildet. Diese meist gutartige Wucherung des Schilddrüsengewebes ist auf einen Mangel an Jod zurückzuführen. Bei vielen Betroffenen vollzieht sich die Vergrößerung des kleinen Organs anfangs völlig beschwerdefrei, ab einer gewissen Größe jedoch macht sich der Kropf unangenehm bemerkbar: etwa in Form von Schluckbeschwerden oder dem Gefühl, der eigene Hals würde zugeschnürt. Dass ein Kropf auch ein

unliebsamer Hingucker ist, erhöht den Leidensdruck erheblich. Wer also den Verdacht hegt, an einer Fehlfunktion seiner Schilddrüse zu leiden, sollte nicht warten, bis ihm sprichwörtlich der Kragen zu platzen droht.



„Operationen an der Schilddrüse sind Routineeingriffe“, sagt Professor Dr. Detlef Ockert.

Karzinome sind sehr selten

Dr. Fadie El Odeh, Oberarzt der Abteilung für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie im Brüderkrankenhaus Trier, beantwortet die wichtigsten Fragen zur Schilddrüse und deren Behandlung.



Wann führt bei Erkrankungen der Schilddrüse kein Weg an einer Operation vorbei?

Wenn medikamentös nicht zu behobende Beschwerden wie Schluckstörungen auftreten oder eine durch die Schilddrüse bedingte Atemnot vorliegt. Auch wenn bösartige Veränderungen selten sind, lässt sich trotz vielfältiger Untersuchungen eine endgültige Diagnose oft nur durch eine Operation der Schilddrüse mit teilweiser oder vollständiger Entfernung des Organs stellen. Auch bei Entzündungen der Schilddrüse, der sogenannten Morbus Basedow, erzielt die Chirurgie sehr gute Behandlungsergebnisse.

Was geschieht nach der OP einer gutartigen Erkrankung?

Die Patienten werden meist bereits zwei Tage nach der OP beschwerdefrei entlassen. Noch im Krankenhaus wird die Hormonersatztherapie eingeleitet, die auch deshalb lebenslang durchgeführt werden muss, damit sich nicht erneut ein Kropf bildet. Die Dosis des Schilddrüsenhormons ist unter anderem abhängig von

der Menge des verbliebenen gesunden Schilddrüsengewebes. Nach vier Wochen sollte vom Hausarzt der Hormonspiegel im Blut bestimmt und die Dosis entsprechend angepasst werden. Eine Ultraschall-Kontrolle ist nach sechs Monaten und danach einmal jährlich sinnvoll.

Wie gestaltet sich die Nachbehandlung bei einem Schilddrüsenkarzinom?

Schilddrüsenkarzinome sind sehr selten. Wurde eines nachgewiesen, ist – von wenigen Ausnahmen abgesehen – eine Nachbehandlung mit Radiojod angezeigt. Hierbei handelt es sich um eine Bestrahlung durch einen radioaktiven Stoff, Jod-131, den der Patient in Form einer Kapsel einnimmt. Die Behandlung erfolgt über einige Tage stationär. Die Nachsorgeuntersuchungen bestehen aus sonografischen Kontrollen in halbjährlichem, später jährlichem Intervall. Zudem wird regelmäßig das Schilddrüsen-Protein Thyreoglobulin als Tumormarker im Blut bestimmt. Die Langzeitprognose ist meist sehr gut.



Foto: istockphoto

ALT SEIN – JUNG FÜHLEN

Ob wir wirklich Angst vor dem Alter haben sollten und wie man die Herausforderungen des Lebens im Ruhestand meistern kann – im Interview mit Katharina Schmitz zeigt der Altersforscher Professor Dr. Frieder R. Lang die Notwendigkeit eines Perspektivwechsels auf und richtet den Fokus auf eine gute Vorbereitung.

Professor Dr. Frieder R. Lang ist Leiter des Instituts für Psychogerontologie (IPG) an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg und rief Anfang dieses Jahres eine Beratungsstelle für „Gesundes Altern“ ins Leben.



Foto: Karen Köhler

Menschen möchten heute gerne möglichst alt werden – aber nicht alt sein. Das Alter(n) ist in unserer Gesellschaft eher negativ behaftet. Woher rührt das?

Jeder ist früher oder später mit dem Alter konfrontiert und sieht auch seine Altersgenossen, die ebenfalls älter werden. Oft fühlen sich Menschen jünger als sie sind. **Vielleicht um sich so von „ihrer“ Altersgruppe abzugrenzen.** Wenn sich die 60- bis 70-Jährigen mit anderen älteren Menschen vergleichen, stellen sie fest: „Ich bin ja gar nicht so wie die anderen und fühle mich doch noch ganz jung.“ **Es sind also oft die Älteren selbst, die das Alter und alte Menschen negativ bewerten.**

Der Abschnitt nach dem Beruf wird gerne „goldener Herbst“ genannt. Der eine hat noch viel vor, der andere fällt in ein Loch. Wie kann man sich auf diesen Abschnitt vorbereiten?

Das ist eine zentrale Frage, die wir erforschen. Wohl nicht wenige Menschen stellen sich die Zeit zwischen 65 und 75 als etwas wie den längsten Urlaub ihres Lebens vor. Aber selbst der kürzeste Urlaub wird dann meist besser und bis ins Detail geplant und vorbereitet. Den sogenannten goldenen Herbst bezeichnen Altersforscher meist als drittes Lebensalter. Eine verlängerte Midlife-Phase, die als Befreiung von der Berufstätigkeit bei noch guter Gesundheit erlebt wird. Dennoch bringt auch diese Lebensphase viele Herausforderungen, die es zu meistern gilt. **Ich glaube, dass es darauf ankommt, sinnhafte Tätigkeiten in den Vordergrund zu stellen und nicht zu glauben, dass in der dritten Lebensphase noch etwas erreicht werden kann, das man nicht in irgendeiner Weise vorbereitet**

hat. Manchmal scheint es bei 70-Jährigen so, als hätten sie noch alle Zeit und als stünden ihnen alle Möglichkeiten offen. Aber auch diese Lebensphase endet irgendwann, beispielsweise wenn sich größere gesundheitliche oder soziale Verluste einstellen. Dann beginnt das, was wir das vierte Lebensalter nennen, das manchmal schwere Belastung mit sich bringt, und manch einer denkt dann: „Jetzt bin ich wirklich alt.“ **Es geht vor allem darum, solche Übergänge im Alter gut zu gestalten.**

Sie beraten Menschen rund um Altersfragen. Um welche Themen geht es konkret?

Da geht es um komplexe, aber auch unterschiedlichste Themen rund um die Gesundheit. Deswegen bieten wir unsere Beratung für gesundes Altern an. Früher kamen meist Menschen zu uns, weil sie das Gefühl hatten, ihr Gedächtnis lässt nach. Die Angst vor Demenz ist groß – ich glaube zu Unrecht. Demenz ist eine schlimme Erkrankung, aber nicht so weit verbreitet wie etwa depressive Erkrankungen oder Gebrechlichkeit im Alter. Oft geht es auch um **Fragen des Wohnens und der Mobilität.** Wenn das Haus zu groß wird, die Kinder ausgezogen sind und plötzlich die Treppen steil werden, bedarf es neuer Lösungen, die wir zusammen mit anderen Partnern entwickeln. Wir helfen auch bei der Frage, wie gut man noch Auto fahren oder ohne das Auto gut leben kann. **Wir beraten auch Angehörige,** die sich Gedanken und Sorgen um ihre Großeltern, Eltern oder Lebensgefährten machen. Manchmal geht es auch darum, wie man mit seinen älteren Angehörigen umgehen soll. Es ist wichtig, dass die Menschen weiterhin am Leben teilhaben können. Daher weisen wir auch auf **Freizeitangebote** hin oder auf andere Möglichkeiten der sozialen Partizipation.

Gerade im Bereich Wohnen sind die Veränderungen oft besonders einschneidend. In den vergangenen Jahren sind einige alternative Wohnformen wie Alten-WGs entstanden. Eine gute Lösung?

Zunächst einmal ganz grundsätzlich: Niemand wird – nur weil er älter ist – ein anderer oder neuer Mensch. Wer sein ganzes Leben lang in der Familie oder schon immer allein gelebt hat, will nicht plötzlich in eine Wohngemeinschaft mit Fremden ziehen. Ich glaube aber, dass es eine gute Sache ist, darüber nachzudenken, wie man die Fürsorge füreinander in den Kommunen gestalten kann. **Im Grunde entdecken viele Menschen, die früher gerne ein anonymes Großstadtleben geführt haben, für sich die Idee der dörflichen Gemeinschaft wieder.** Es ist vermutlich ein Wesensmerkmal der Spezies Mensch, in kleinen Gemeinschaften leben zu wollen. Es ist ja bekannt, dass dort, wo beispielsweise die Kirchengemeinde das Zentrum des dörflichen Zusammenlebens darstellt, häufig besser für die älteren Menschen gesorgt wird, weil Fürsorge gelebt wird.

Wie kann das Altern generell gut gelingen?

Das Wichtigste ist, **wie man das Altern erlebt und bewertet.** Dies betrifft sowohl die Selbstsicht der Älteren wie auch die Sichtweisen und das Verhalten der vermeintlich Jüngeren auf die Alten. Man kann das Alter erst richtig beurteilen, wenn man es erlebt. Neben den vermeintlich schlechten Seiten gibt es auch meist **viele gewinnbringende Momente – das sollte man nicht aus dem Blick verlieren.** Auch in dieser Lebensphase ist vieles möglich.

Vielen Dank für das Gespräch.



BARMHERZIGE BRÜDER RILCHINGEN

MINISTERIN ZU BESUCH

Bei ihrem Besuch der Barmherzigen Brüder Rilchingen konnte sich Monika Bachmann, Ministerin für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie im Saarland, einen Überblick über das Leistungsangebot verschaffen.

Denn neben dem modernen Demenzzentrum im Haus St. Hedwig konnten Matthias Warmuth, Geschäftsführer der BBT-Gruppe, und Hausoberer Alfred Klopries der Ministerin weitere Einrichtungen zeigen – unter anderem das Haus Johannes von Gott, in dem Menschen mit alkoholbedingten Behinderungen leben und betreut werden. Bei dem Besuch waren auch Planungen für die Zukunft Thema. „Auf die Änderungen in der Pflegeversicherung reagieren wir bereits heute und werden in Rilchingen moderne Formen des altersgerechten Wohnens anbieten. Hierzu entsteht ein neues Seniorenheim auf dem Gelände und neue Gebäude für Betreutes Wohnen sowie Appartements für Seniorinnen und Senioren“, erläuterte Alfred Klopries. Ministerin Bachmann lobte das Betreuungs- und Dienstleistungsangebot der Barmherzigen Brüder Rilchingen, das sich stets an den Bedürfnissen der Menschen orientiere. „Die konkreten Planungen für die Zukunft sind sehr überzeugend, und ich bin mir sicher, dass auch dieses Angebot die Menschen begeistern wird“, lobte Bachmann. Spontan sagte die Ministerin zu, beim Spatenstich für das neue Seniorenheim dabei zu sein.

SENIORENZENTRUM UNTER NEUER LEITUNG

STABWECHSEL IN ALF

Michael Bernard (Mitte) trat jetzt die Nachfolge von Daniel Knopp (2. v. li.) als Heimleiter des Seniorenzentrums St. Josefsheim an. Als Gratulanten waren auch Hausoberer Markus Leineweber (li.), sein Stellvertreter Stephan Schwab sowie der Kaufmännische Direktor Christian Weiskopf (re.) gekommen.





AGENTUR FÜR ARBEIT TRIER UND JOBCENTER
ZU BESUCH IM BEBIZ SCHWEICH

ARBEITSMARKT-INTEGRATION GEFLÜCHTETER MENSCHEN

Die Agentur für Arbeit Trier und Vertreter der Jobcenter Trier, Bernkastel-Wittlich und Bitburg-Prüm besuchten das BeBiz Schweich. Anlass war ein Austausch über ein mögliches Engagement der Barmherzigen Brüder Schönfelderhof bei der Arbeitsmarkt-Integration geflüchteter Menschen. Eine Arbeitsgruppe hatte zu diesem Thema ein Kurzkonzept entwickelt, das sie bei dem Termin präsentierte. Selbstverständlich war auch Raum, um das BeBiz mit seinen schon bestehenden Angeboten noch einmal vorzustellen. Alle Beteiligten waren sich einig, dass die gesellschaftliche Integration geflüchteter Menschen nur gelingen könne, wenn sie mit einer Integration auf dem Arbeitsmarkt Hand in Hand gehe. Um dies gemeinsam zu bewerkstelligen, war dieser Termin ein gelungener und produktiver Auftakt.

ORIENTIERUNGSHILFE FÜR SOZIALE BERUFE

VOM BUFDI ZUR AUSBILDUNG

Trotz Auslandsjahr nach dem Abitur wusste Saskia Grommes noch nicht, wie ihre berufliche Zukunft aussehen sollte. Um erste Einblicke in den Berufsalltag im sozialen Bereich zu erhalten, entschied sie sich im vergangenen Jahr für einen Bundesfreiwilligendienst in Trier. Das Programm empfindet sie als große Chance, um auszutesten, ob der Beruf passt.

„Der Kontakt mit den Klienten bereitet mir große Freude und die Arbeit mit vielen verschiedenen Menschen ist sehr facettenreich. Ich bin froh darüber, diesen Schritt gewagt zu haben, denn ich habe wirklich das Gefühl, dass die Arbeit mir etwas zurückgibt und mich auch persönlich weiterbringt“, so Saskia Grommes. Im Anschluss an ihren Bundesfreiwilligendienst hat sie nun ihre Ausbildung zur Heilerziehungspflegerin auf dem Schönfelderhof begonnen.



NACHWUCHSMEDIZINERIN BEIM DEUTSCHEN RÖNTGENKONGRESS

HELLE KÖPFE

„Die hellsten Köpfe für die Radiologie“ – so lautet die Nachwuchsinitiative der Deutschen Röntgengesellschaft. Melanie Kiendl, Assistenzärztin in Weiterbildung im Zentrum für Radiologie, Neuroradiologie, Sonografie und Nuklearmedizin im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier, nahm als eine von bundesweit 150 Stipendiaten am gleichnamigen Programm des Deutschen Röntgenkongresses in Leipzig teil.

Die 35-Jährige zieht ein positives Fazit: „Ich habe einen guten Überblick über den Stand der Dinge und die Vielfalt unseres Fachs bekommen. Vor allem als Berufsanfängerin ist es interessant, von anderen zu hören, wie es läuft.“ Aus Sicht von Professor Dr. Winfried A. Willinek, Chefarzt des Zentrums, ist das Angebot eine gute Möglichkeit, die Attraktivität des Fachs zu vermitteln. „Deshalb ist es mir ein besonderes Anliegen, den Nachwuchskräften unseres Hauses die Möglichkeit zu bieten, von dieser einzigartigen Initiative zu profitieren“, betont er. Rund 6.800 Radiologen, Gäste anderer medizinischer Fachrichtungen, Medizinphysiker, MTRAs und Medizinstudierende besuchten den diesjährigen Kongress, um sich über die gesamte Bandbreite radiologischer Themen und Innovationen zu informieren.



NEUARTIGE THERAPIE BEI AORTENPROTHESE

SCHAUM SCHÜTZT VOR ERNEUTEM ANEURYSMA

Im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier ist erstmals eine Aortenprothese mit Polymerschäum durchgeführt worden. Das neuartige Verfahren verspricht Patienten, bei denen ein Aneurysma behandelt wurde, einen noch größeren und langfristigeren Therapieerfolg. Ab dem 65. Lebensjahr steigt die Wahrscheinlichkeit, von einer gefährlichen Gefäßerweiterung betroffen zu sein, deutlich an. Häufig wird ein Aneurysma erst im Zuge eines Zufallsbefunds diagnostiziert.

Nichts dem Zufall überlässt man im Zentrum für Gefäßmedizin des Krankenhauses der Barmherzigen Brüder Trier. In der kürzlich von drei renommierten Fachgesellschaften rezertifizierten Einrichtung kam jetzt erstmals ein neuartiges Verfahren bei der Therapie von Aneurysmen zum Einsatz: Mittels Polymerschäum füllten die Mediziner im Nachgang zur Implantation einer Aortenprothese den diese umgebenden Hohlraum auf. Der binnen einer halben Minute erkaltete und gehärtete Kunststoff dichtet nun dessen Gefäßwände ab und stellt sicher, dass kein Blut mehr in das erweiterte Gefäß einsickern kann.

Nach Ansicht von Professor Dr. Winfried A. Willinek, Chefarzt des Zentrums für Radiologie, Neuroradiologie, Sonografie und Nuklearmedizin im Brüderkrankenhaus, birgt das Auffüllen mit Polymerschäum große Chancen für die Patienten. Die Betroffenen sind bereits aufgrund ihres meist fortgeschrittenen Alters sowie Vor- und Begleiterkrankungen einer großen Belastung unterworfen. Im Brüderkrankenhaus setzt man deshalb auf ein schonendes minimalinvasives Vorgehen. Professor Dr. Detlef Ockert, Chefarzt der Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie und Ärztlicher Leiter des Gefäßzentrums, macht deutlich, dass das Verfahren beispielhaft für die interdisziplinäre Zusammenarbeit innerhalb des Zentrums sei. So arbeiteten im konkreten Fall Chirurgen und Radiologen Hand in Hand.

Im Gefäßzentrum des Brüderkrankenhauses zeigt man sich zufrieden mit dem erfolgreichen Verlauf des Eingriffs. Bereits zwei Tage nach dem Eingriff habe der Patient das Krankenhaus wieder verlassen können, eine in vielerlei Hinsicht belastende OP bleibe ihm somit ebenso erspart wie die Aussicht, dass sich an gleicher Stelle erneut ein Aneurysma bilden könnte. Dieses Risiko tendiere nunmehr gen null, erklären Willinek und Ockert.

ZEHN JAHRE STAPE IN SAARBRÜCKEN

Vor elf Jahren wurde die Idee des Tageszentrums geboren, 2006 nahm es seine Arbeit auf. Unter der Trägerschaft des Vereins Hilfe zur Selbsthilfe in seelischen Krisen (HSsK) entstand ein in der Form einmaliges Angebot für Psychiatrie-Erfahrene in Saarbrücken. Vor knapp einem Jahr übernahmen die Barmherzigen Brüder Rilchingen die Trägerschaft und haben das Angebot seither nochmals erweitert. Sieben Tage die Woche finden Menschen im Johannishof in der Mainzer Straße eine Anlaufstelle, treffen Menschen, die gleiche Erfahrungen gemacht haben, und können so die Rückkehr in einen selbstbestimmten und strukturierten Alltag bewerkstelligen. „Das STaPE ist in dieser Form bundesweit einmalig“, erläuterte die Leiterin Christina Junge im Rahmen einer Feierstunde zum Geburtstag. „Das Tageszentrum ist ein Ort der Begegnung für die Menschen und bindet die Nutzer aktiv ins Geschehen ein.“ Weite Teile des Programms bestimmen sie selbst. Hierzu finden regelmäßig Treffen statt. Zwischen 70 und 100 Personen nutzen das Angebot des Tageszentrums regelmäßig.

„In den Gesprächen mit dem Trägerverein vor der Übernahme des Tageszentrums wurde uns bewusst, welch tolles Angebot hier entstanden war“, schilderte Alfred Klopries, Hausoberer der Barmherzigen Brüder Rilchingen, die ersten Gespräche mit dem Vorstand des HSsK im Jahr 2015. „Schnell war klar, dass wir dieses Projekt gerne fortführen werden. Durch die Verzahnung mit unseren weiteren Angeboten in Saarbrücken – etwa dem Betreuten Wohnen – gelingt es uns, den Menschen ein engmaschiges Netz an Unterstützung zu bieten.“ Bei der Geburtstagsfeier mit Musik und Gedichten der Nutzerinnen und Nutzer wurde deutlich, dass die Betroffenen das Tageszentrum annehmen und die vielen Möglichkeiten nicht mehr missen wollen.



**Gleich zwei Anlässe zum Feiern:
Seit zehn Jahren hilft STaPE
Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung
und seit einem Jahr ist es in der
Trägerschaft der Barmherzigen
Brüder Rilchingen.**

Panoramablick in Darm und Galle

Rund 65.000 Menschen erkranken in Deutschland jährlich an Dickdarmkrebs. Weil er häufig zu spät entdeckt wird, sterben 40 Prozent der Betroffenen daran. Mit einer Darmspiegelung lassen sich Wucherungen frühzeitig erkennen. Neuartige Endoskope im Brüderkrankenhaus Trier bieten noch genauere Blicke auf die Darmschleimhaut und in den Gallengang.



Untersuchen und entfernen in einem Schritt: Professor Dr. Christian B. Kölbl (re.) und Dr. Michael Knoll.

Nach Lungenkrebs ist der Dickdarmkrebs hierzulande bei Männern die zweithäufigste und bei Frauen die dritthäufigste Krebstodesursache. „Der Dickdarmkrebs entwickelt sich meist aus Polypen, gutartigen Wucherungen der Dickdarmschleimhaut“, erklärt Professor Dr. Christian B. Kölbl, Chefarzt der Abteilung für Innere Medizin I im Bräderkrankenhaus Trier.

Häufig dauert es bis zu zehn Jahre, bis aus den gutartigen Polypen der bösartige Dickdarmkrebs entsteht. Diese Zeit kann man nutzen, um bei einer Darmspiegelung, der Koloskopie, Polypen endoskopisch abzutragen und damit der Krebsentstehung vorzubeugen.

Rundumblick für bessere Krebsfrüherkennung

Bei einer Dickdarmspiegelung benutzt der untersuchende Arzt Endoskope, die bisher nur einen Blick nach vorne erlaubten. Im Bräderkrankenhaus Trier gibt es nun ein neuartiges Endoskop, das mit Miniaturkameras arbeitet. Diese sind nicht nur an der Gerätespitze, sondern auch an beiden Seiten angebracht. „Konnte man mit den herkömmlichen Endoskopen nur nach vorne schauen, so erlaubt das neue Fuse©-Endoskopiesystem gleichzeitig einen Blick nach beiden Seiten. Damit kann nun mehr als 90 Prozent der Dickdarmoberfläche erfasst werden. Das System erlaubt auch, hinter die Darmfalten zu schauen“, freut sich Kölbl.

Diese 330-Grad-Panoramaansicht ermöglicht also Einblicke in Teile des Dickdarms, die bisher nur durch Abwinkeln der Optik eingesehen werden konnten. In einer Studie der Fachzeitschrift *The Lancet Oncology* konnte gezeigt werden, dass durch das neue System 40 Prozent mehr Polypen erfasst werden konnten. Die neue Endoskopiertechnik profitiert auch davon, dass zwei, oft drei Untersu-

cher – der Arzt und die Endoskopiepflegefachkräfte – am 4K-Breitbildmonitor die Untersuchung durchführen. Diese verläuft nicht anders als eine Standard-Koloskopie und dauert genauso lange, nämlich 20 bis 30 Minuten.

Polypen gleich entfernen

„Darmpolypen konnten während einer Endoskopie bisher nur dann abgetragen werden, wenn es gelang, die Schleimhaut von den darunterliegenden Darmwandschichten zu trennen und abzutragen. Waren die Polypen flach und wuchsen in die Tiefe, musste bisher operiert werden“, erklärt Dr. Michael Knoll, Leitender Oberarzt der Abteilung für Innere Medizin I. Seit knapp zwei Jahren können diese flachen Polypen bis zu einer Größe von vier mal vier Zentimetern nun auch sicher endoskopisch entfernt werden.

„Mithilfe der sogenannten endoskopischen Vollwandresektion wird das erkrankte polypentragende Areal gleichsam ausgestanzt und der Defekt in einem Arbeitsschritt verschlossen. Der Verschluss eines Wanddefektes war bisher die Domäne der Chirurgen. Nun kann der geübte Gastroenterologe schneiden und in einem Vorgang klammern“, erläutert Dr. Knoll. Ein spezielles Klammersystem sorgt dabei mittels Metallclips dafür, dass erst der Verschluss gelegt wird, bevor anschließend mit einem Schlingenkatheter die Wand per Elektroimpuls durchschnitten und die Magen-Darm-Wand abgetragen wird. Mehrere Patienten haben von diesem neuartigen Verfahren im Bräderkrankenhaus schon profitiert.

Spiegelung des Gallengangs

Vor wenigen Wochen führten Professor Kölbl und Dr. Knoll erstmals eine Gallengangspiegelung mit einem ganz neuartigen Gallengangendoskop

durch. Dies ist möglich durch eine weitere Neuerung im Rahmen der Endoskop-Miniaturisierung, die seit Kurzem im Bräderkrankenhaus zum Einsatz kommt: Ein Einmalendoskop mit einem Durchmesser von nur 2,5 Millimeter ermöglicht es, über den Mund den Gallengang komplett zu untersuchen. Mit dem neuen „Baby-Endoskop“, das mit einem Videochip ausgerüstet ist, können nun ausgezeichnete Innenaufnahmen des Gallengangs übertragen werden. „Mit dem Endoskop kann man sogar über einen Arbeitskanal von nur 1,2 Millimetern eine Zange einführen, um Gewebeproben aus dem Gallengang zu entnehmen“, erklärt Professor Kölbl. Zusätzlich ermöglicht dieser Arbeitskanal auch, durch das Einbringen elektrohydraulischer Sonden Gallengangsteine zu zerkleinern, die dann in einem zweiten Arbeitsschritt abgetragen werden. „Die sogenannten Black-Box-Gallenwege im Inneren der Leber gibt es damit nicht mehr“, ergänzt Knoll.

Dem Krebs auf der Spur

Die Darmspiegelung zur Früherkennung von Krebs wird von den gesetzlichen Krankenkassen ab einem Alter von 55 Jahren empfohlen und bezahlt. Ab dem 50. Lebensjahr übernehmen die Kassen die jährliche Untersuchung des Stuhls auf verborgenes Blut. Die Spiegelung des Gallengangs mit dem „Baby-Endoskop“ ist ebenfalls eine Kassenleistung.



Endoskope mit winzigen Kameras zeigen mehr vom Inneren des Darms und der Galle.



Endlich wieder selbstständig

Text: Andreas Laska | Fotos: Harald Oppitz

Mit über 80 treten häufig verschiedene Krankheiten gleichzeitig auf und dann kommt plötzlich ein Sturz hinzu und alles gerät aus dem Gleichgewicht. In der Altersmedizin sind Vernetzung und Verzahnung besonders wichtig, weil der Patient möglichst ganzheitlich behandelt werden muss – dann kann es schnell wieder bergauf gehen.

Wird das noch etwas mit Olympia?“ Mit einem schalkhaften Lächeln blickt Wilhelm Zimmermann seine Physiotherapeutin an. „Wenn Sie bis dahin fleißig trainieren, sind sie 2020 in Tokio mit von der Partie“, meint Gertrud Skoda. Und wie Zimmermann trainiert! Raus aus dem Rollstuhl und ran an den Rollator. Einmal hin, wieder zurück, hinsetzen und das Ganze von vorne. „Sie machen das wirklich toll“, lobt die Therapeutin. „Aber jetzt ruhen Sie sich erst einmal aus.“

Mobilität, das ist für den 92-Jährigen sehr wichtig. Seit vielen Jahren schon versorgt er seine demente Ehefrau. Inzwischen bekommt er Unterstützung von einer polnischen Pflegekraft. „Aber das Einkaufen übernehme immer noch ich“, betont der zierliche Rentner. Gern hat er es deshalb nicht gesehen, als ihn sein Hausarzt wegen anhaltender Rückenschmerzen in die Geriatrie des Bonner Gemeinschaftskrankenhauses überwiesen hat. Nötig war es dennoch: Statt des vermuteten Hexenschusses brachten die Röntgenaufnahmen einen Oberschenkelhals-



Wenige Tage nach der Hüftoperation ist Wilhelm Zimmermann wieder auf den Beinen. Dafür stehen Übungseinheiten mit verschiedenen Therapeuten auf dem Programm – denn: „Erstes Ziel ist der Erhalt der bisherigen Selbstständigkeit“, sagt Chefarzt Frank Otten.

bruch ans Licht. Zimmermann wurde sofort operiert. Nun hat er eine künstliche Hüfte und übt fleißig das Laufen. Zwei Tage noch, dann kann er entlassen werden. Die Nachsorge übernimmt die geriatrische Tagesklinik der Abteilung.

FRAGILES GLEICHGEWICHT

„Die Krankheitsgeschichte von Herrn Zimmermann zeigt idealtypisch, wie wir hier arbeiten“, erklärt der Chefarzt der Geriatrie, Frank Otten. Statt wie in anderen Disziplinen gezielt ein Organ in den Blick zu nehmen, betrachtet die Altersmedizin stets den ganzen Menschen. „Wir sind zwar ausgebildete Internisten“, sagt Otten, „aber in der Praxis sind wir Generalisten.“ Konkret bedeutet das: Das akute Leiden des Patienten wird kuriert, ebenso wichtig aber sind Maßnahmen zum Erhalt der körperlichen und geistigen Beweglichkeit. Chefarzt Otten: „Wenn ich eine Woche mit Grippe im Bett liege, macht mir das nichts aus. Ein alter Mensch steht unter Umständen nicht mehr auf.“ Schuld

sind die chronischen Vorerkrankungen, die viele Patienten mitbringen. Im Alltag haben sie gelernt, damit zu leben, die akute Erkrankung aber bringt das fragile Gleichgewicht ins Wanken.

Das geriatrische Behandlungsteam spielt hier eine entscheidende Rolle, gegebenenfalls auch die Gerontopsychiatrie. Aber auch die medizinische Versorgung verlangt besonderes Fingerspitzengefühl. So muss etwa die Medikamentengabe in der Geriatrie aufs Genaueste überwacht werden, weil viele Patienten aufgrund ihrer Vorerkrankungen besonders anfällig für Neben- und Wechselwirkungen sind.

Zwei Dinge sind deshalb in der Geriatrie besonders wichtig: Empathie für alte Menschen und keine Scheu vor fachübergreifender Zusammenarbeit. Im Fall von Wilhelm Zimmermann kam das Konzept der Alterstraumatologie zum Tragen. Geriatrie und orthopädische Behandlung werden hierbei eng verknüpft. Am Gemeinschaftskrankenhaus Bonn arbeitet ein Orthopäde auf der geriatrischen und ein Geriater auf der orthopädischen Station. „Diese enge Form der Verzahnung ist

etwas sehr Besonderes“, sagt Otten nicht ohne Stolz.

ZURÜCK ZUR SELBSTSTÄNDIGKEIT

Was der Chefarzt bedauert: Einerseits wird die Geriatrie immer wichtiger, je weiter der demografische Wandel voranschreitet. Andererseits ist ihr Image in der Bevölkerung unvermindert schlecht. Die kümmern sich nur um Gebrechliche und Demente, laute ein weit verbreitetes Vorurteil, weshalb viele Patienten auch ungern in die Geriatrie eingewiesen würden. Denn wer will schon als gebrechlich und dement gelten? Das oberste Ziel der Altersmedizin sei den meisten hingegen nicht bekannt: der Erhalt der Selbstständigkeit.

Wilhelm Zimmermann hat es am eigenen Leib erfahren. Dass er schon zehn Tage nach seiner Hüftoperation wieder fest auf beiden Beinen steht, hat der pensionierte Vermessungstechniker nicht zuletzt dem Physiotherapie-Team zu verdanken. Auch in der Ergotherapie war er etliche Male, hat etwa gelernt, mit Hilfe



Statt wie in anderen Disziplinen gezielt ein Organ in den Blick zu nehmen, betrachtet die Altersmedizin stets den ganzen Menschen.



Wer kann da schon widerstehen? Die Begegnung mit Tieren macht nicht nur Spaß, sie schult auch die Motorik und die Kommunikation.

einer Greifzange seine Hose anzuziehen und Gegenstände aufzuheben, ohne sich tief bücken zu müssen. Als ihm darüber hinaus der Besuch eines Therapiehundes angekündigt wurde, hat er nicht lange gezögert. „Ich hatte selbst viele Jahre lang Hunde, da konnte ich nicht Nein sagen“, erzählt der alte Herr und lächelt.

TIERISCHE ERFOLGE

Also sitzt er nun in einer fröhlichen Patientenrunde, krault und bürstet einen zutraulichen Golden Retriever und gibt ihm Leckerli, wenn Frauchen Susanne Schattulat das erlaubt. „Tiergestützte Interventionen eignen sich bei vielen Erkrankungen“, erklärt die erfahrene Therapeutin. Motorische Fähigkeiten lassen sich mit dem Hund ebenso trainieren wie Selbstwertgefühl und Kommunikation. „Wenn der Hund in den Raum kommt, öffnen sich viele Menschen ganz automatisch“, sagt Schattulat. Ebenso positiv wirkt die Musiktherapie auf die Patienten – beides Angebote, die man nicht in jeder Klinik findet.

Sich öffnen, mit anderen kommunizieren – für Wilhelm Zimmermann ist das ohnehin kein Problem. Er freut sich schon auf den Tag der Entlassung, darauf, seiner schwerkranken Frau wieder die Hand drücken zu können – die einzige Kommunikation, die zwischen den beiden Eheleuten noch möglich ist. Um im Alltag noch mit Hand anlegen zu können, will er sogar den Rollator-Führerschein

machen, ein Kurs der geriatrischen Abteilung. Gemeinsam mit einem Arzt und einem Physiotherapeuten übt eine Trainerin dabei Alltagssituationen mit dem Rollator – von der Bordsteinkante bis zum Kopfsteinpflaster. Und wer weiß, wenn der Führerschein erst einmal in der Tasche sei, dann könne er ja doch noch die Olympiateilnahme ins Auge fassen, schmunzelt Zimmermann.

Was ist Geriatrie?

Geriatrie – von griechisch *geron*, alt – ist der Fachbegriff für die Altersmedizin.

Ein 90-jähriger Organismus funktioniert anders als der eines jungen Erwachsenen.

Oftmals treten gleich mehrere Erkrankungen und ein hoher Grad an Gebrechlichkeit zusammen auf. Das erfordert einen ganzheitlichen Ansatz. Im Alter können sich Krankheiten zudem anders darstellen, sind häufig schwerer zu diagnostizieren und Therapieerfolge zeigen sich mit zeitlicher Verzögerung. In der Regel besteht zusätzlich ein Bedarf an sozialer und psychologischer Unterstützung. All das macht die Behandlung im interdisziplinären Team notwendig – mit dem Ziel, den Körperzustand und die Lebensqualität des älteren Patienten zu verbessern und seine Autonomie zu fördern.

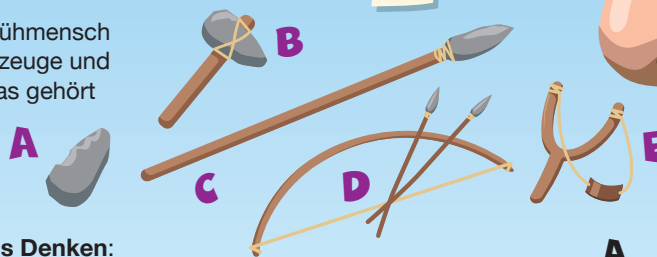
Was unterscheidet uns von den Tieren?

Mensch und Affe haben gemeinsame Vorfahren, doch irgendwann trennten sich beide Linien. Aber was macht den Unterschied zu unseren Vettern, den Affen, aus? Die **Sprache** ermöglichte uns, in der Gruppe auch komplexe Dinge mitzuteilen, zum Beispiel eine Jagdstrategie. Durch den aufrechten Gang hatten die Frühmenschen die Hände frei und konnten erste **Werkzeuge** herstellen. Voraussetzung dafür war auch die Fähigkeit, **vorausschauend zu denken**.

1. Sprache: Kannst du die Namen von vier Savannenbewohnern zusammensetzen?



2. Werkzeuge: Der Frühmensch konnte schon Werkzeuge und Jagdwaffen herstellen. Was gehört nicht dazu?



3. Vorausschauendes Denken: Die Zahnräder rechts greifen alle ineinander. In welche Richtung dreht sich das violette Zahnrad?



4. Der Mensch ist das einzige Säugetier, das ständig auf zwei Beinen läuft. Hier steht ein Savannenbewohner zur Beobachtung auf zwei Beinen. Kennt ihr ihn?

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

prozen	Name der Europarakete	Männerkurzname	Agent	Wind-schatten-seite	wert-volle Holzart	archi-tekto-nische Richtung	nacht-aktiver Vogel	Stadt an der Aller	persön-liches Fürwort	Teil des altröm. Kalen-ders	ein Adverb
starke Feuchtigkeit				kirch-liches Dokument							
Er-kältung mit Fieber	8			kath. Kirchen-ober-haupt		Bewoh-ner einer Donau-stadt		9	Maß der Magnet-feld-stärke	5	
		leder-ne Rand-verstär-kung		vorbei, über-holt (franz.)			dt. Medi-ziner † 1883	agieren			
besitz-anzei-gendes Fürwort		russi-scher Frei-bauer				völliges Durch-einander	lang-samer Tanz im 4/4-Takt				Selbst-vertei-digung
			12	altröm. Prie-ster-stirn-binde	Apfel-wein (franz.)			7	Land-karten-werk	Fitness-gerät für die Beine	
schnell laufen		Rest beim Karten-geben	Kurort im Salz-kam-mergut				altröm. Wahr-sage-priester	folglich, somit		3	
US-Film-trophäe	mittel-span. Provinz	Gesichts-haut-farbe			4	deut-scher Politiker (Norb-ert)	ersatz-weise				
				franzö-sischer Name Korsikas	Sonder-vergü-tung			laute Unruhe	Abk.: Eigen-tums-wohnung		10
Desin-fektions-mittel	Körper-stellung	Arm-muskel-training (engl.)				Schrift-steller	Schmet-terlings-larve				
				Schorn-stein	Reich-tum in Über-fülle				ein Evan-gelist		
			Metall-block	gego-renes Milch-produnkt				11	Südost-euro-päer	franzö-sisch: Meer	15
Frage-wort		Welt-religion				süd-afrik. Volks-stamm	die Sonne be-treffend				voraus-gesetzt, falls
				jorda-nische Münze	Weh-klage			14	13	latei-nisch: Kunst	Tropen-strauch
Teil des Mundes		Fremd-wortteil: doppelt	äußere Gestalt				Ausruf des Schau-derns		Ablage-ordner		
Buch-abschnitt	Über-bringe-rin				ein Farb-ton						6
					billigen						

Teilnahmebedingungen: Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Der Gewinn kann nicht in bar ausbezahlt werden. Die Gewinner werden ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Zusendungen von gewerblichen Gewinnspielteilnahme-Dienstleistern werden ausgeschlossen. Die BBT-Gruppe behält sich vor, diese bei Verdacht bei der Verlosung nicht zu berücksichtigen. Die Preise wurden uns freundlicherweise zur Verfügung gestellt von Pfeffersack & Soehne Gewürzmanufaktur GmbH & Co. KG, Koblenz

Lösung:

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

Pfeffer und Salz sind der Grundstock eines jeden Gewürzregals. Es lohnt sich, hier auf Besonderes zu achten. So gilt etwa der Tellicherry Pfeffer als eine der besten Pfeffersorten der Welt und der feurig scharfe Malabar Pfeffer eignet sich besonders für indische Gerichte. Das Flor de Sal aus Portugal wird von Hand geschöpft und zaubert einen Hauch von Meer auf die Zunge. „Leben!“ verlost unter allen richtigen Einsendungen drei verschiedene Gewürz-Präsent-Sets.



Mitmachen und gewinnen

Senden Sie eine E-Mail an leben@bbtgruppe.de oder eine Postkarte an Redaktion „Leben!“, Kardinal-Krementsz-Straße 1-5, 56073 Koblenz. Einsendeschluss ist der 30. Dezember 2016. Viel Glück!



Genieße die Perlen der Vergänglichkeit!

Alles geht vorüber –
eine traurig-tröstliche Wahrheit,
an die uns der Herbst erinnert,
wenn die Blätter
farbig leuchtend zur Erde tanzen.

Manche Augenblicke
in unserem Leben
würden wir gern festhalten,
weil sie für uns
so kostbar sind.

Vielleicht
können wir lernen,
solche Momente
im Paradies der Erinnerung
zu speichern und sie so
unsterblich machen.

Dann verwandelt sich unser Leben
und wir genießen
aus dem Schatzhaus der Erinnerung
die Perlen der Vergänglichkeit
von Weinlese zu Weinlese.

Elke Deimel

27. Oktober 2016

Das künstliche Kniegelenk

Das Kniegelenk ist eines der am stärksten belasteten Gelenke des menschlichen Körpers. Es unterliegt daher oft einem zunehmenden Gelenkverschleiß während des Lebens. Zunächst bestehen nur Schmerzen bei längeren Belastungen, schließlich kommt es zu quälenden Dauer- und Ruheschmerzen. In diesem Stadium führt nur die Implantation eines künstlichen Kniegelenkes zur Beschwerdefreiheit.

Prof. Dr. Thomas Hopf, Chefarzt der Abteilung für Orthopädie des Brüderkrankenhauses, referiert zu den Themen: „Wann ist es Zeit für eine Operation?“, „Welche Prothese ist die richtige für mich?“ und „Wie verläuft die Nachbehandlung?“. Im Anschluss an den Vortrag steht er auch für Fragen aus dem Auditorium zur Verfügung.

🕒 18 Uhr

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier, Albertus-Magnus-Saal

📞 **Kontakt: Anja Wolsfeld, Sekretariat Abteilung für Orthopädie, Tel.: 0651/208-2641**

28. Oktober 2016

Thomas Kiessling singt

„Around the world“ lautet der Titel der vom Verein Kunst und Kultur am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier ausgerichteten Veranstaltung. Musikalisch fühlt sich der gebürtige Trierer überall zu Hause, doch seiner Heimat blieb Thomas Kiessling trotz zahlreicher viel beachteter Gastspiele in anderen Ländern treu. Ob im fernen Kyoto oder im nahen Konz – der Tenor nimmt seine Zuhörer immer wieder mit auf musikalische Zeitreisen.

🕒 18.30 Uhr (Einlass)

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier, Albertus-Magnus-Saal

📞 **Der Eintritt kostet 20 Euro. Karten gibt es im Vorverkauf unter www.ticket-regional.de und an der Abendkasse**

2. November 2016

Zehn Jahre PIZ in Trier

Wegbegleiter des Patienten-Informationszentrums PIZ sowie weitere Referenten blicken auf die vergangenen zehn Jahre gezielter Informations- und Beratungsangebote zurück. Wie man „mit Worten pflegen“ kann, ist das Thema einer Podiumsdiskussion mit Pflegeexperten, bevor Dr. Angelika Zegelin, Pflegewissenschaftlerin und vormals Professorin der Uni Witten/Herdecke, über den „Aufbau der pflegebezogenen Patienten- und Familienedukation“ sprechen wird.

🕒 14 bis 17 Uhr

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier, Albertus-Magnus-Saal

📞 **Kontakt: Patienten-Informationszentrum, Tel.: 0651/208-1520**

6. November 2016

„War's das?“ – Symposium zur christlichen Botschaft der Auferstehung

Über den Tod zu sprechen, über die ihm vorausgehenden Sterbephasen, über das Durchleben von Trauer und deren Bewältigung, scheint kein Tabu mehr zu sein. Wie verhält es sich aber mit der Auferstehung – ein neues Tabu-Thema?

Wir laden Sie herzlich ein, über die Auferstehung ins Gespräch zu kommen und sie aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten.

🕒 15 bis 19.30 Uhr

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier, Albertus-Magnus-Saal, Krankenhaus- und Klosterkirche

📞 **Anmeldung und Informationen: Sekretariat Hausoberer, Tel.: 0651/208-1202, a.thielen@bk-trier.de Weitere Informationen finden Sie hier:**



12. November 2016

Gefäßtag im Brüderkrankenhaus

Anlässlich des zwölften bundesweiten Gefäßtags richtet das Gefäßzentrum im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier wieder eine Informationsveranstaltung für Patienten und Interessierte aus. Das diesjährige Programm umfasst Vorträge zu verschiedenen gefäßmedizinischen Themen sowie Screening-Untersuchungen und wird ergänzt durch Informationsstände Trierer Fachfirmen und Sanitätshäuser.

🕒 10 bis 13 Uhr

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier, Albertus-Magnus-Saal

📞 **Kontakt: Gefäßzentrum, Sekretariat Prof. Dr. Detlef Ockert, Tel.: 0651/208-2601, gefaess-zentrum@bk-trier.de**

24. November 2016

Vernissage von Yordan Yordanov

Vom 24. November 2016 bis zum 6. Januar 2017 zeigt der Verein Kunst und Kultur eine Auswahl von Yordan Yordanovs Arbeiten im Ausstellungsflur. Abstrakte und naive Malerei sind das Metier des gebürtigen Bulgaren. Seine Werke wurden bereits in Montreal und Madrid gezeigt, nun stellt der heute im Hunsrück lebende Künstler im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier aus.

Herzlich eingeladen wird zur Eröffnung der Ausstellung am Donnerstag, den 24. November, im Rahmen einer Vernissage.

🕒 19.30 Uhr

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier, Ausstellungsflur
Der Eintritt ist frei

📍 **Verein Kunst und Kultur im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier von Maria Hilf e.V., Michael Molitor, Tel.: 0651/208-1539, kunstundkultur@bk-trier.de**



Weitere Informationen zu den
Veranstaltungen: www.bk-trier.de

25. November 2016

Nacht der offenen Kirchen

Musik, Wort und Gebet in den späten Abendstunden – diese abwechslungsreiche Mischung bietet die zur Tradition gewordene „Nacht der offenen Kirchen“. Auch in diesem Jahr sind die Kloster- und Krankenhauskirche sowie die Augustinuskapelle und die Maria-Hilf-Kapelle wieder bis spät in die Nacht geöffnet. Einen Programmpunkt bildet das Konzert, das Martin Bambauer, Kantor und Organist der Trierer Konstantin-Basilika, gemeinsam mit der Querflötistin Gerda Koppelkamm-Martini um 22 Uhr in der Kirche geben wird. Im Anschluss findet ein Gottesdienst als Friedensgebet statt.

🕒 20 bis 23 Uhr

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier

📍 **Kontakt: Markus Leineweber, Hausoberer, Tel.: 0651/208-1202**
Weitere Informationen zu den
Veranstaltungen: www.bk-trier.de

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier
Nordallee 1
54292 Trier
Tel.: 0651/208-0
www.bk-trier.de

Seniorenzentrum der Barmherzigen Brüder Trier
Bruchhausenstraße 22a
54290 Trier
Tel.: 0651/937761-0
www.bsz-trier.de

Seniorenzentrum St. Josefshelm Alf
Wittlicher Straße 1
56859 Alf
Tel.: 06542/931-0

Barmherzige Brüder Rilchingen
Peter-Friedhofen-Straße 1
66271 Kleinblittersdorf
Tel.: 06805/960-0
www.bb-rilchingen.de

Barmherzige Brüder Schönfelderhof
54313 Zemmer
Tel.: 06580/912-0
www.bb-schoenfelderhof.de

Im nächsten Heft



Die nächste Ausgabe von „Leben! – Das Magazin der BBT-Gruppe für Gesundheit und Soziales“ erscheint im Januar 2017.

Impressum

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

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

Chefredaktion: Martin Fuchs (verantwortl.)
Chefin vom Dienst: Judith Hens
Redaktion: Yvonne Antoine, Anne Britten, Christine Daichendt, Ute Emig-Lange, Frank Mertes, Peter Mossem, Pascal Nachtsheim, Doris Quinten, Katharina Müller-Stromberg, Gerd Vieler, Simone Yousef
In Zusammenarbeit mit dreipunkt drei medien-gesellschaft mbH, www.dreipunkt drei.de

Leben! Das Magazin der BBT-Gruppe für den Raum Trier, Saarbrücken und die Eifel: Anne Britten, Peter Mossem, Doris Quinten (verantwortl.)

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

Erscheinungsweise: vierteljährlich
Layout: WWS Werbeagentur GmbH
Kamper Str. 24, 52064 Aachen
Druck: Bonifatius GmbH, Druck-Buch-Verlag
Karl-Schurz-Str. 26, 33100 Paderborn
Gerichtsstand: Koblenz

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

ISSN 2195-6431

ClimatePartner 
**klimaneutral
gedruckt**

Zertifikatsnummer:
53323-1609-1002
www.climatepartner.com



Foto: istockphoto



Erste Hilfe gegen Armut!



www.bruederstiftung.de
IBAN DE73 5855 0130 0000 2280 80
BIC TRISDE55

