

gesund!

DAS VIVANTES MAGAZIN

FÜR SIE ZUM
MITNEHMEN

ALTER

Smart Home
erleichtert den
Alltag

BIORHYTHMUS

Innere Uhr
gibt den Takt
vor

SOZIALES LEBEN

**Starkmacher:
Nähe und Kontakt**





10 Jahre

Wer radelt am meisten?



1.08. – 30.9.2022

10 Jahre Wettbewerb um den Mehrwert Berlin-Pokal



**anmelden
registrieren
gewinnen**

wer-radelt-am-meisten.de

Kontaktdaten erhalten
Sie bei Ihrem Unternehmen
oder auf unserer Aktionsseite
wer-radelt-am-meisten.de

Eine Initiative von:
mehrwert Berlin
Die öffentlichen Unternehmen



KÖRPER & SEELE

- 04 KURZ & KNAPP **Meldungen**
- 06 SOZIALES LEBEN **Warum Menschen Menschen brauchen**
- 10 SERIE: UNSERE ORGANE **Die Niere leistet Schwerstarbeit**
- 12 VOLL IM BILD **Einblicke in unseren Körper**
- 20 FIT FÜR DIE OP **So ist man gut vorbereitet**
- 22 BIORHYTHMUS **Die innere Uhr bestimmt den Takt**
- 28 SMART HOME **Intelligente Technik hilft im Alltag**

**MIT GEWINNSPIEL
AUF SEITE 30!**

ZEITVERTREIB

- 30 RÄTSELN UND GEWINNEN

VIVANTES

- 05 IMPRESSUM
- 16 AUF EINE TASSE KAFFEE **mit Professor Andreas Bechdorf**
- 17 UKRAINE-KRIEG **Auch Vivantes hilft**
- 18 VIVANTES STRATEGIE 2030 **Infrastruktur weiterentwickeln**
- 24 MEDIZIN-NEWS **Weltraum, Schweißfüße, Flugreisen**
- 25 LESERBRIEFE & BEWERTUNGEN **Ihre Meinung ist gefragt**
- 26 DIGITALISIERUNG **Smarte Lösungen**
- 27 GASTRONOMIE **Rezept: Pute pikant**



BERLIN

- 14 LEBEN IN BERLIN **Sport in der Stadtnatur!**



In der Pandemie haben wir festgestellt: Das Leben ohne soziale Nähe, ohne Berührungen, ist nicht erfüllend. Warum sind Kontakte so wichtig?



André Albuquerque de Bulhões,
Netzwerkkoordinator, Therapeut i.A. im
Ambulatorium Seelische Gesundheit

EDITORIAL

LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT, LIEBE ANGEHÖRIGE UND KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN!

Die Bilder aus der Ukraine sind erschreckend. Rund 6,2 Millionen Menschen flüchteten bis Mitte Mai aus ihrer Heimat, auch nach Berlin. Viele von ihnen sind psychisch stark belastet. Die Hilfsbereitschaft der Berlinerinnen und Berliner sowie der Mitarbeitenden bei Vivantes ist groß: So werden etwa Aktionen gestartet, um Hilfsgüter in die Ukraine zu senden, die dortigen Krankenhäuser mit Medikamenten zu versorgen und die Menschen in den Kriegsgebieten mit dem Notwendigsten zu unterstützen. In den Vivantes Kliniken in Berlin wollen wir auch helfen: Zum Beispiel mit einer offenen, kostenfreien Sprechstunde für Kriegsgeflüchtete im Zentrum für transkulturelle Psychiatrie im Ambulatorium Seelische Gesundheit des Humboldt Klinikums, die auch am Wochenende erreichbar ist. Hier sprechen die Ärzt*innen mit den Patient*innen in ihrer Muttersprache – Ukrainisch und/oder Russisch. Erfahren Sie mehr über das Vivantes Engagement auf Seite 17.

Ihr
André Albuquerque de Bulhões



GLEICHSTELLUNG

AUSGEZEICHNET

Berliner Frauenpreis 2022

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Der Senat für Wissenschaft, Gesundheit, Pflege und Gleichstellung hat PD Dr. med. Mandy Mangler den Berliner Frauenpreis 2022 verliehen. Damit wird ihr besonderes Engagement für die zukunftsweisende Aufklärung zur Gesundheit von Frauen und Mädchen sowie zu mehr Gleichberechtigung in der Medizin gewürdigt. Dr. Mandy Mangler ist seit 2016 Chefarztin der Klinik für Gynäkologie und Geburtsmedizin im Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum und leitet seit 2021 im Rahmen einer Doppelspitze die Klinik für Gynäkologie des Vivantes Klinikums Neukölln.

96 PROZENT

ALLER MITARBEITERINNEN und Mitarbeiter bei Vivantes können eine Immunität gegen Covid-19 nachweisen: durch Impfungen, den Genesenen-Status oder mit einer Kombination aus beidem (Stand 4/2022). Dazu sagt Dr. Eberhard Thombansen, Leiter der Corona-Taskforce von Vivantes: „Wenn wir überall in der Gesellschaft diesen Immunitätsgrad erreicht hätten, dann wäre die Pandemie für uns schon vorbei.“

BERUF



STARKE TEAMS

BEI VIVANTES leisten Mediziner*innen, Pflegekräfte und Mitarbeitende der Funktionsdienste jeden Tag großartige Arbeit. Und dies können sie, weil andere Mitarbeiter*innen etwa in der Gastronomie, Reinigung und in vielen anderen Servicebereichen ebenfalls Großartiges leisten. Gezeigt hat Vivantes dies im Frühjahr in einer Kampagne – die auch um neue Mitglieder fürs Team wirbt. Interesse?

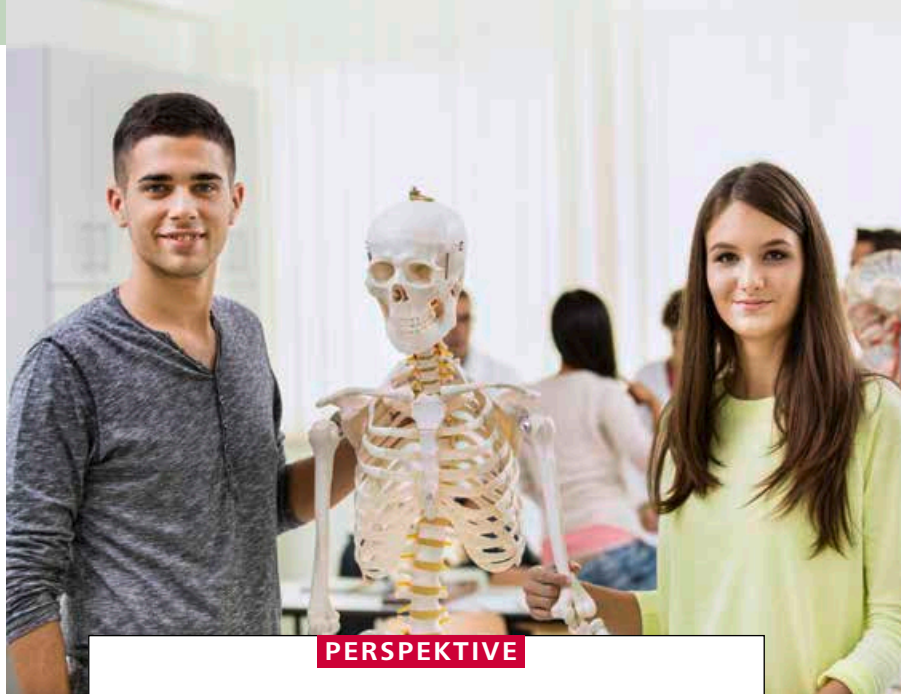
www.laeuft-nicht-ohne-dich.de

HÖCHSTE QUALITÄT

SIE WIRD der Schulter- und Ellenbogenchirurgie im Vivantes Klinikum Spandau und im Vivantes Humboldt-Klinikum durch ein Zertifikat bescheinigt. Als erste standortübergreifende Klinik in Berlin und in Deutschland erhält der Bereich diese Auszeichnung der D-A-CH-Vereinigung der deutschen Schulter- und Ellenbogenchirurgie DVSE e. V. Im Jahr versorgen die Kliniken insgesamt rund 3.000 Patientenfälle konservativ und 1.000 Fälle operativ.

#RÜCKENAKTIV

IM ALLTAG schenken wir ihm selten Beachtung, meist rückt er erst dann ins Bewusstsein, wenn er schmerzt: unser Rücken. Ein Mangel an Bewegung, langes Sitzen oder besondere Belastungen können ihm ganz schön zu schaffen machen. Um gesundheitliche Probleme zu vermeiden, lässt sich der Rücken stärken. Im Internet gibt es dazu viele Tipps. Den eigenen Mitarbeitenden, die etwa Patient*innen umlagern, mehrere Stunden stehend im Operationsaal oder lange am Computer arbeiten, bietet Vivantes das Seminar Rücken AKTIV an. In den Kursen zeigen die Coaches zum Beispiel, wie sich der Rücken entlasten lässt. Mehr Infos? Das Seminarprogramm finden Mitarbeiter*innen im Vivantet.



PERSPEKTIVE

AUSBILDUNG BEGINNT

Physiotherapeutinnen und -therapeuten sind fester und wichtiger Bestandteil der interdisziplinären Versorgung von Patient*innen bei Vivantes. Im April 2022 haben 20 junge Menschen ihre Ausbildung in diesem Beruf begonnen: herzlich willkommen! Vivantes bietet insgesamt 1.815 Ausbildungsplätze an, davon 350 Ausbildungsplätze in der Vivantes Hauptstadtpflege.



Einfach den QR-Code scannen und mehr Infos erhalten

VIVANTES – DIGITAL GUT AUFGESTELLT

VIELE PROZESSE des Klinikbetriebs können bei Vivantes bereits online stattfinden: etwa Termine vereinbaren, Infos zur Behandlung oder Nachsorge digital austauschen. Die Ziele hinter den Angeboten sind unter anderem ein erhöhter Komfort, wenig Wartezeiten und eine bestmögliche Behandlungsqualität. Wie gut Vivantes bei der Digitalisierung bereits aufgestellt ist, zeigt eine vom Bundesgesundheitsministerium initiierte Erhebung zum digitalen Reifegrad deutscher Krankenhäuser. Mehr als 1.600 Kliniken haben daran teilgenommen. Vivantes erreichte konzernweit im Schnitt circa 52 von 100 möglichen Punkten. Das ist ein deutlich überdurchschnittliches Ergebnis. Im Mittelwert erzielten Deutschlands Kliniken beim „Digitalradar“ 33 von 100 Punkten. In Berlin beträgt der Wert über alle teilnehmenden Einrichtungen hinweg insgesamt 37 Punkte.



IMPRESSUM

Herausgeber: Vivantes Netzwerk für Gesundheit GmbH, Arosener Allee 72–76, 13407 Berlin, Tel. 030 130 10, magazin@vivantes.de; **V.i.S.d.P.:** Sophie Lehmann, Leiterin Ressort Konzernkommunikation; **Projektmanagerin:** Nadine Gadewoltz; **Redaktion:** trurnit GmbH | Hamburg, trurnit | Berlin: Kerstin Weber, Susanne Siegel, Andrea Melichar (Ass.); **Layout:** trurnit GmbH | trurnit Publishers: Alexandra Barlow; **Fotos:** Vivantes, Monique Wüstenhagen (S. 3, 27), Werner Popp/Vivantes (S. 15/Dasdelen, 18/Rubin, 19/Skibba), Saida Barthels (privat, S. 11), Florian von Ploetz (S. 7, 16), Melanie Oppermann (S. 23/privat), Gino Liguori (S. 26/Privat), Digitales Diagnostikzentrum, www.ddz-info.de (S. 13, Abb. 7), iStock.com (S. 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 28, 29), Shutterstock (S. 6, 10, 11, 13, 14, 17, 21, 22, 25), Spices GmbH, MTS Sportartikel/Talbot Torro, Fit-Flip (Produktfotos, Seite 30); **Druck:** Motiv Offset NSK GmbH, Grenzgrabenstraße 4, 13053 Berlin

UNTER DIE *Haut*

Das Zusammensein mit anderen tut uns gut. Gilt es **soziale Distanz** einzuhalten, fehlt etwas oder geht verloren. Was macht das mit uns, wie gehen wir damit um?



**PROF. DR.
ANDREAS BECHDOLF**

Chefarzt der Kliniken für
Psychiatrie, Psychotherapie
und Psychosomatik Vivantes
Klinikum im Friedrichshain und
Vivantes Klinikum Am Urban



■ **STELLEN SIE SICH VOR**, Sie liegen auf einer Wiese. Eine Hand – oder ist es der Wind? – streicht sanft über Ihr Gesicht. Die Sonne wärmt Sie, und neben Ihnen erzählt der Freund fröhlich vom gestrigen Grillabend. Was für ein angenehmes Gefühl! Zusammensein. Der Sommer steht vor der Tür, und die Covid-Pandemie scheint in weite Ferne gerückt. Auf jeden Fall so weit, dass man sich im Privaten wieder mit anderen treffen kann.

In den vergangenen Monaten war das nicht immer so – viele Menschen berichten darüber. Von einer Zeit, in der persönliche Freiräume eingeschränkt waren und es galt, die Gesundheit noch mehr als sonst zu schützen – Abstand zu halten. Die Folge war, dass man mehr Stunden in den eigenen vier Wänden oder alleine verbrachte. Das fiel nicht immer leicht, den ein oder anderen beschlich eine Stimmung, die sich schwer einordnen ließ. Dieses starke Gefühl ging buchstäblich unter die Haut, löste starke Empfindungen aus und wühlte auf – was war da los?

Fehlende soziale Nähe kann Stress auslösen

„Grundsätzlich brauchen wir alle soziale Nähe“, erläutert Professor Dr. Andreas Bechdorf, Chefarzt der Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik im Vivantes Klinikum Am Urban und im Vivantes Klinikum im Friedrichshain. „Wir brauchen gesellschaftliche Kontakte fürs Wohlbefinden, und wenn diese rar sind, weil wir etwa in Quarantäne oder aus anderen Gründen Distanz halten müssen, dann ist es herausfordernder, für die seelische Stabilität zu sorgen.“ Dabei hängt eine stabile Gemütslage mit einem ausgeglichenen

KURZUM

RESILIENZ:

Sie meint die Anpassungsfähigkeit, schwierige Situationen ohne anhaltende Beeinträchtigungen zu überwinden. Resilienz steht für eine psychische Widerstandskraft, die von den eigenen Ressourcen, also Fähigkeiten und Kompetenzen, unterstützt wird.

Haustiere haben positive Effekte auf Menschen – schon ein kurzes Streicheln kann sich entspannend auswirken.



Transmitterhaushalt zusammen – also der Zusammensetzung und Menge an Botenstoffen, die ausgeschüttet werden. „Serotonin, Dopamin und Noradrenalin sind beispielsweise für die Stimmung zuständig. Wenn wir weniger soziale Unterstützung haben, können sie unausgeglichener oder eben nicht so vorhanden sein. Dann kann es sein, dass wir vielleicht ängstlicher sind als sonst“, erklärt Prof. Bechdorf. Auch ein gestörter Schlaf oder eine gesteigerte Streitbereitschaft können eintreten.

Vom Knuddel-Ersatz und Spaß haben

Um soziale Distanz und damit einhergehende, fehlende Berührungen zu ersetzen, findet man in den Medien zahlreiche Vorschläge. So wird etwa empfohlen, Bäume zu umarmen, um das Gefühl der Isolation zu überwinden. Eine weitere Möglichkeit ist, einfach mal seinen Hund so richtig zu knuddeln. Dabei wird das – oftmals als Glückshormon bezeichnete – Oxytocin ausgeschüttet. Das wirkt sich positiv auf die Seele aus. Auch Übungen, wie Yoga, in der Kuschecke eingerollt ein Buch lesen oder die Lieblingsserie anschauen, können helfen, die Stimmung aufzuhellen. „Viele Dinge habe ich selbst in der Hand, um andere Ressourcen als soziale Nähe zu nutzen“, sagt Prof. Bechdorf. „Um sie zu kompensieren, bieten sich unter anderem angenehme Aktivitäten an.“ Denn auch wenn man die gute Freundin nicht in den Arm nehmen kann, lässt sich der Kontakt aufrechterhalten: etwa per Video-Call oder mit einem vertrauten Telefonat. Körperliche Bewegung ist zusätzlich hilfreich, um die Gemütslage zu stabilisieren. Und es ist essenziell, Spaß zu haben.

STUDIE

WIE BERÜHRUNGEN WIRKEN

Eine Umarmung oder ein Schulterklopfen – wie wirken sich solche Berührungen auf unser Wohlbefinden aus? Merle Fairhurst, Professorin für Biologische Psychologie an der Bundeswehruniversität in München, hat in Zusammenarbeit mit der LMU München und der Liverpool John Moores University im Mai 2020 eine Studie gestartet, um dies zu untersuchen. Die Wissenschaftler*innen betrachten die Auswirkungen der Selbstisolation auf das mentale, psychologische und emotionale Wohlbefinden. Die Berührung habe die Kraft, uns zu entspannen und in einen Normalzustand zurückzuführen. Dies sei besonders wichtig in Fällen von hohem Stress, wie etwa in der aktuellen Situation, geprägt von finanzieller Unsicherheit, gesundheitlichen Ängsten oder der Sorge um unsere Angehörigen, beschreibt Prof. Merle Fairhurst in einem Beitrag. Sie geht davon aus, dass eine Berührung mehr sei, als Nervenfasern zu aktivieren. Es sei eine soziale Erfahrung. Dabei scheinen jüngere Menschen die Auswirkungen der Selbstisolation am meisten zu spüren. Sie seien einsamer, depressiver und lethargischer. Weitere Infos dazu gibt es im Beitrag unter den Stichworten „Jüngere Menschen sind einsamer“: www.unibw.de

Eine neue Erfahrung machen? Einfach mal einen Baum umarmen und spüren, wie gut sich das anfühlt.

MEHR INFOS IM VIVANTES BLOG
UNTER DEM STICHWORT „CORONA-
TIPPS“ & AUF YOUTUBE, „VIVANTES,
SEELISCH GESUND IN CORONA-ZEITEN“.
HIER GIBT ES AUCH ERNÄHRUNGS-
UND BEWEGUNGSTIPPS.




Das Bewusstsein für Berührung schulen

Es gibt auch digitale Angebote, die dabei unterstützen, fehlende Streicheleinheiten zu kompensieren. Ein Beispiel ist die App „HandsOn“: Mit ihr lässt sich die Vorstellungskraft von Berührung trainieren. Die digitale Anwendung bietet Videos mit Expert*inneninterviews und Hintergrundinformationen. Dazu führen Nutzer*innen ein Tagebuch, um unter anderem die eigenen Erfahrungen zu dokumentieren. Die Anwendung soll dazu verhelfen, mehr über die neuesten Forschungsergebnisse zur Kraft der Berührung zu erfahren, den Sinn dafür zu schärfen und den wohltuenden Einfluss von Berührung auf das eigene Wohlbefinden zu verfolgen.

Aktiv sein, reflektieren und akzeptieren

Wenn nun aber im Herbst die Infektionszahlen so steigen, dass Maßnahmen, in denen Begegnungen mit Menschen eingeschränkt sind, wieder notwendig werden? Dann könnte man bewusst auf einige der beschriebenen Aktivitäten setzen. Im Umgang mit sozialer Distanz und einem damit verbundenen Unwohlsein rät Prof. Bechdorf außerdem: „Nach meinen Erfahrungen ist es zunächst einmal wichtig, die Situation anzunehmen. In einer Zeit wie der Corona-Pandemie kann es zu stärkeren emotionalen Reaktionen kommen, als wir es gewohnt sind.“ Manchen Menschen fällt es schwer, das zu akzeptieren, und dann fühlt sich die Person unter Umständen schlecht, weil es ihm oder ihr nicht gut geht. „Ich empfehle, sich selbst zu reflektieren, die Stimmung möglichst stabil zu halten und anzuerkennen, dass es eben ein Thema für uns ist.“

Nicht zuletzt wirkt es sich positiv aus, sich an gute Zeiten zu erinnern. Und da wären wir gedanklich wieder auf der Wiese in der Sonne: tief durchatmen, ihren Duft wahrnehmen, die Wärme spüren und – genießen. 

*„Man sollte reflektieren
und akzeptieren,
dass es im Moment so
ist und zum Leben
dazugehört.“*

Professor Andreas Bechdorf

NEUE SERIE Die Niere

In jedem Vivantes
Magazin stellen wir
Ihnen ein wichtiges
Organ im menschlichen
Körper vor.



SCHWERSTarbeiter

Die **Niere** ist ein Hochleistungsorgan. Ist ihre Funktion gestört, wirkt sich das auf eine Vielzahl von Vorgängen im Körper aus.

■ **SIE LIEGEN** zwischen der Bauchhöhle und der Rückenmuskulatur in Höhe der unteren Rippen, sind paarig angelegt, ihre Farbe ist Braun-Rot, und sie haben eine bohnenähnliche Form: unsere beiden Nieren. Abhängig von der Körpergröße des Menschen sind sie etwa zwölf Zentimeter lang, sechs Zentimeter breit und drei Zentimeter dick. Ihre Hauptaufgabe: Sie reinigen das Blut, das durch sie hindurchfließt, indem sie Wasser, Abbauprodukte des Stoffwechsels, Gift- und Schadstoffe herausfiltern.

Der menschliche Körper kann in 24 Stunden bis zu 1.800 Liter Blut durch die Nieren pumpen

und reinigen. Aus den herausgefilterten Stoffen bildet sich der sogenannte Primärharn. Auch er wird gefiltert, damit der Körper die Stoffe, die er benötigt, behält. Das Ergebnis konzentriert sich im Endharn, der anschließend über den Harnleiter zur Harnblase abtransportiert wird. Bis zu zwei Liter Harn scheidet der Mensch täglich aus, entgiftet so seinen Körper, regelt den Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt und das Säure-Basen-Gleichgewicht. Darüber hinaus produziert die Niere diverse Hormone wie etwa Renin, das den Blutdruck reguliert, und Erythropoetin, das die Bildung von roten Blutkörperchen fördert.

Erkrankungen der Niere

Rund fünf Millionen Menschen in Deutschland leiden unter einer chronischen Nierenerkrankung. Verschiedene Ursachen können das Organ in seiner Funktion beeinträchtigen und dazu führen, dass sich die giftigen Stoffe im Körper ansammeln.

Krankheitsbilder wie Bluthochdruck und Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) können beispielsweise das Nierengewebe schädigen, ebenso die Einnahme von Schmerzmitteln oder entzündliche Nierenerkrankungen das Organ schwächen. Gefährlich ist auch die sogenannte Zystenniere, eine angeborene Erkrankung: Kleine, mit Flüssigkeit gefüllte Gewebeshohlräume schränken die Funktion ein. Aktuelle Studien ergeben, dass sich diese mit Medikamenten gut behandeln lassen. Andere Therapieverfahren sind die künstliche Blutwäsche (Dialyse) oder letztlich eine Nierentransplantation. Die Erforschung im Bereich der Nierenerkrankungen hat in den vergangenen Jahren große Fortschritte gemacht, sodass eine frühzeitig begonnene Therapie gute Erfolgschancen hat.

gesund! befragte Dr. Süha Dasdelen, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin – Nephrologie im Vivantes Humboldt-Klinikum, zur Funktion der Niere und ihrer möglichen Erkrankungen.

Herr Dr. Dasdelen, woran merkt man, dass die Nieren nicht richtig arbeiten?

Eine Nierenfunktionsstörung beziehungsweise ein akutes Nierenversagen ist in der Frühphase der Erkrankung leider häufig relativ symptomlos, oder es finden sich nur unspezifische Allgemeinbeschwerden. Entscheidend dabei ist auch die Dynamik des Krankheitsgeschehens. Liegen chronische Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes vor, die bei schlechter therapeutischer Einstellung eine eher chronisch schleichende Beeinträchtigung der Nierenfunktion herbeiführen können, geschieht dies häufig relativ symptomarm, zuweilen sogar gänzlich symptomlos. Anders bei einer akuten Nierenschädigung. Hier zeigt sich nicht selten eine deutliche Wassereinlagerung im Körper (generalisierte Ödeme), häufig begleitet von einem deutlichen Anstieg des Blutdrucks und Versagen der Urinproduktion. Eine entgleiste Hypertonie ist nicht selten auch die erste Veränderung im Körper, die auf eine Nierenerkrankung hinweisen kann. Im Rahmen dessen zeigen sich Kopfschmerzen, Unwohlsein und

Schwindel. Ab einem höhergradigen Nierenversagen ist der Körper nicht mehr in der Lage, ausreichend entgiftet zu werden. Dies kann dann durch eine Akkumulation der giftigen Stoffwechselprodukte zu einer Symptomatik mit Appetitminderung, morgendlicher Übelkeit, Erbrechen sowie hartnäckigem Juckreiz führen. Später kommen erhebliche Müdigkeit, Leistungsminderung und Konzentrationsstörungen hinzu. In fortgeschrittenen Stadien zeigen sich dann auch eine deutliche Gewichtsabnahme beziehungsweise ein kataboler (abbauender) Zustand. Dieser Endzustand wird als Urämie (Harnvergiftung) bezeichnet.

Ab wann ist eine Dialyse nötig?

Die Notwendigkeit einer Dialysebehandlung setzt sich zusammen aus den objektivierbaren Laborparametern sowie aus dem klinischen Bild der fortgeschrittenen Nierenfunktionsstörung. Das Maß für die Nierenfunktion, die sogenannte Glomeruläre Filtrationsrate (GFR), wird normalerweise errechnet beziehungsweise geschätzt aus dem wichtigsten Laborparameter für die Nierenfunktion, dem Serum – Kreatinin. Sinkt die GFR unter einen Wert von 10–15 ml/min, muss eine Dialysebehandlung in Erwägung gezogen werden. Auch die oben genannten Symptome als Ausdruck einer Nierenvergiftung werden stets mitberücksichtigt. Weiterhin ist entscheidend, ob der Volumenhaushalt nicht mehr ausreichend durch die Nieren reguliert werden kann und es zu einer therapierefraktären Überwässerung der Patientin oder des Patienten kommt. Ebenso können sowohl eine schwere Übersäuerung des Körpers als auch ein schlecht oder nur medikamentös unzureichend eingestellter Blutdruck die Einleitung einer Dialysetherapie notwendig machen. 🍷

Ist nur eine der beiden Nieren funktionsstüchtig, kann der Mensch damit leben. Zum Schutz ist das Organ von einer Bindegewebskapsel (Nierenkapsel) umgeben, die wiederum von einer dicken Fettschicht und einer weiteren dünnen Bindegewebs-hülle überzogen ist. Damit wird die Niere an der hinteren Bauchwand verankert und vor Stoßverletzungen geschützt.

KONTAKT



Dr. Süha Dasdelen
Chefarzt Klinik für Innere
Medizin – Nephrologie im
Vivantes Humboldt-Klinikum

Am Nordgraben 2
13509 Berlin
sueha.dasdelen@vivantes.de
www.vivantes.de

Alles **IM** Bild

Aus der modernen Medizin sind sie nicht mehr wegzudenken: **Röntgen, CT, Ultraschall** oder **MRT**.

Die bildgebenden Verfahren werden in nahezu allen medizinischen Fachbereichen verwendet. **gesund!** erklärt, wie sie funktionieren und warum sie so wichtig sind.

■ **ES WAR EINEM ZUFALL** zu verdanken, dass Wilhelm Conrad Röntgen 1895 die Wirkung der nach ihm benannten Strahlen entdeckte und damit die Medizin revolutionierte.

Forscher*innen haben seitdem seine Methode verbessert und spezialisiert sowie darüber hinaus eine Reihe an Verfahren über das übliche Röntgenbild hinaus entwickelt: Mit Computer- und Magnetresonanztomografie (CT, MRT), Ultraschall (Sonografie) und nuklearmedizinischen Methoden lassen sich ebenfalls Gewebe und Organe durchleuchten und machen damit sichtbar, was von außen für Ärztinnen und Ärzte nicht zu sehen ist.

Wie funktioniert's?

Obwohl es zwischen den einzelnen Verfahren große Unterschiede in Funktion und Verwendung gibt – sie basieren alle auf denselben Grundprinzipien. Über ein Gerät, einen Sender, wird das zu untersuchende Objekt aktiv angeregt und gibt dann Signale ab. Über eine Art von Detektor, einen Empfänger, werden diese im Anschluss aufgezeichnet und verarbeitet. Das Ergebnis ist eine visuelle Abbildung über Helligkeitswerte oder Farbkodierung.

Die rechts aufgeführten Verfahren nutzen unterschiedliche Methoden, um die Anregung des Objektes herbeizuführen. Abhängig von der gewählten jeweiligen Methode können so bestimmte Regionen, Organe oder Gewebe deutlicher und detailreicher dargestellt werden als andere. Darüber hinaus lassen sich die bildgebenden Geräte zum einen nach der Art der entstandenen Bilder unterteilen, etwa nach Schnittbildern, Oberflächenbildern oder Projektionsbildern. Zum anderen unterscheiden sie sich in den Untersuchungsarten: Die funktionelle Bildgebung fokussiert sich auf die Diagnostik physiologischer Vorgänge innerhalb des Gewebes oder der Organe, die anatomische auf die Struktur und Position einzelner Organe, Gewebe oder Körperregionen. ↷

KARRIERE

SIE HABEN INTERESSE?

Der Beruf „Medizinisch-technische(r) Radiologieassistent*in“ ist spannend und abwechslungsreich. Bewerben Sie sich bei Vivantes, werden Sie ein Teil unseres Teams! Sowohl als bereits Ausgebildete(r) als auch für eine Ausbildung. Mehr Infos in unserem Film unter mehr.fyi/Film-MRTA und unter <https://karriere.vivantes.de/berufe/mrta>

BLICK IN DEN KÖRPER

DIE VERFAHREN



1

1. RADIOGRAFIE (RÖNTGEN)

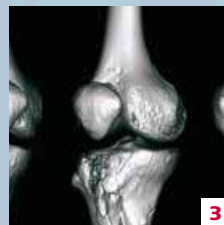
Darstellung innerer Schichten durch Röntgenstrahlung. **Anwendung:** Radiologie, Orthopädie, Zahnmedizin



2

2. MAGNETRESONANZ-TOMOGRAFIE (MRT)

Darstellung der Funktion und Struktur von Organen und Gewebe durch Magnetfeld. **Anwendung:** Radio- u. Neurologie, Orthopädie



3

3. COMPUTERTOMOGRAFIE (CT)

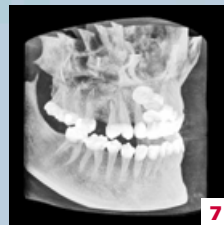
3-D-Darstellung von Röntgenaufnahmen durch Röntgenstrahlung. **Anwendung:** Radiologie



4

4. ULTRASCHALL (SONOGRAFIE)

Darstellung von Organen, Gewebe und Flüssigkeiten durch Ultraschallwellen. **Anwendung:** alle Fachbereiche



7

5. ENDOSKOPIE

Darstellung von Hohlorganen und Körperhöhlen durch Kameraeinsatz. **Anwendung:** Gastroenterologie, Chirurgie, Orthopädie, Lungenheilkunde

6. POSITRONEN-EMISSIONS-TOMOGRAFIE (PET)

Darstellung physiologischer und biochemischer Funktionen durch radioaktive Substanzen als Teil einer CT oder MRT, Onkologie, Kardiologie, Neurologie. **Anwendung:** u. a. Forschung oder bei unklarer Diagnose

7. DIGITALE VOLUMEN-TOMOGRAFIE (DVT)

3-D-Darstellung von Röntgenaufnahmen des Kopfes durch Röntgenstrahlung. **Anwendung:** Zahnmedizin



9

8. ELEKTRISCHE IMPEDANZ-TOMOGRAFIE

Darstellung der Funktion und Beschaffenheit von Gewebe durch elektrische Leitfähigkeit. **Anwendung:** Kardiologie, Neurologie

9. SZINTIGRAFIE

Darstellung von Organen durch radioaktive Substanzen. **Anwendung:** Diagnose diverser Erkrankungen

10. THERMOGRAFIE

Darstellung von Temperaturunterschieden durch Infrarotstrahlung. **Anwendung:** Sportmedizin

RAUS IN DIE *Natur*

Sich im Grünen bewegen, das funktioniert auch in der Stadt: Rund 16.000 Hektar Wälder und über 100 Natur- und Landschaftsschutzgebiete gibt es in Berlin. Gute Voraussetzungen also, um **sportlich durchzustarten**.

Am Ufer entlang

MANCHE steigen im Fitnessstudio Treppen, um Beine und Po zu trainieren. Wir empfehlen, stattdessen in die frische Luft aufzusteigen und sich mit grandiosen Ausblicken zu belohnen. Wer die 270 Stufen zur Kuppel des Berliner Doms und die 285 Stufen zur Siegessäule nimmt und zwischen beiden hin- und wieder zurückwandert, hat rund 10.000 Schritte (Schrittlänge etwa 70 cm) gemacht und ist ungefähr 30 Stockwerke hoch- und runtergestiegen. Reife Leistung! Kostenfreie Aufstiege bieten der Drachenberg im Grunewald und der Große Bunkerberg im Volkspark Friedrichshain. Ersterer empfiehlt sich bei Sonnenaufgang, der zweitgenannte bietet ein atmosphärisches Abendlicht.

Auf Pingpong-Tour

VIELLEICHT liegt es im hintersten Kellerregal oder man leiht sich ein Set in der Nachbarschaft: Tischtennisschläger, Netz und Ball – mehr braucht es nicht. In der Stadt warten zahlreiche Platten darauf, bespielt zu werden. Warum nicht von einer Platte zur anderen ziehen und die Stadt auf neue Weise kennenlernen? Wer spielen möchte, sucht online unter den Stichworten „Tischtennisplatte Berlin“ – und auf einer Karte werden zahlreiche Standorte angezeigt.

Hier geht's aufwärts



SUMMIERT man alle Wasserflächen in Berlin, kommt man auf eine Fläche von rund 60 Quadratkilometer. Dazu durchziehen etwa 360 Kilometer Uferlinie die Stadt entlang der Flüsse Spree, Havel, Dahme, Panke und Wuhle. Genießen lässt sich das auf vielen Wegen: vom Land aus etwa mit einem ausgiebigen Spaziergang, mit Nordic Walking, auf dem Fahrrad oder beim Joggen. Auch auf dem Wasser geht es am Ufer entlang – etwa per Stand-up-Paddeling oder mit dem Kanu. Verleihstellen findet man online auf www.berliner-freizeit-tipps.de

Mal abtauchen



MIT ihrem Song „Pack die Badehose ein“ lockte die junge Sängerin Conny Froboess schon vor über 70 Jahren in das Strandbad Wannsee. Wir meinen: Eine Abkühlung und der gute Vorsatz, mindestens einige Meter im erfrischenden Nass zurückzulegen, tun der Gesundheit und der Stimmung gut. Die Öffnungszeiten der Berliner Bäder gibt es hier: www.berlinerbaeder.de



IM TEAM

VIVANTES – AUF DIE SPORTLICHE ART

Die Vivantes Betriebssport-Abteilungen bieten für ganz unterschiedliche Vorlieben Spaß und Bewegung – von Badminton über Fußball bis Zumba. Dazu unterstützt das Unternehmen Sportbegeisterte bei Laufveranstaltungen wie dem Berliner Frauenlauf, der TEAM-Staffel und dem Berliner Firmenlauf. Und wer lieber radelt, kann an der Aktion „Wer radelt am meisten“ teilnehmen. Mehr Infos zum Betriebssport gibt es in der Rubrik „Vivantes als Arbeitgeber“ unter: www.vivantes-karriere.de

SAIDA BARTHELS

Die Sportphysiotherapeutin bei Vivantes, Leichtathletin und Schiedsrichterin gibt Tipps, wie man nach einer Pause am besten wieder in Bewegung kommt.



3 FRAGEN AN ...

Frau Barthels, wie findet man nach einer Sportpause den Einstieg wieder, und worauf sollte man achten?

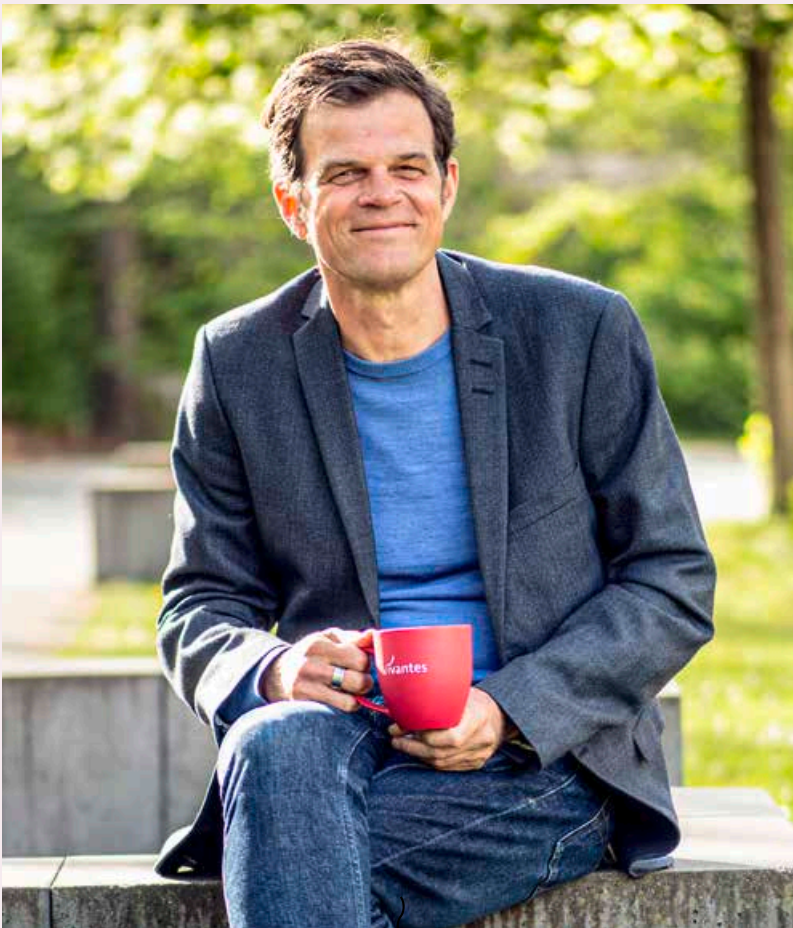
Man sollte es auf jeden Fall langsam angehen, Geduld haben und am Anfang nicht zu intensiv trainieren. Beim Joggen bietet es sich etwa an, im Wechsel eine Minute zu gehen und eine halbe Minute zu laufen. Hier lassen sich die Intervalle dann nach und nach erweitern. Der Körper muss sich erst wieder an die Belastung gewöhnen. Gut ist, etwa dreimal die Woche zu trainieren und in den Tagen dazwischen Dehnungsübungen zu machen.

Wir freuen uns auf die Sommermonate! Was gilt es hinsichtlich hoher Ozonwerte zu beachten?

Zu hohe Ozonwerte können zu Risiken für die Gesundheit führen. Daher wird die Bevölkerung ab einem Wert von 180 Mikrogramm pro Kubikmeter Luft Ozon im Ein-Stunden-Mittelwert informiert. Gesundheitlich eingeschränkte Personen sollten dann auf anstrengende Tätigkeiten im Freien verzichten. Erreicht der Ozonwert 240 Mikrogramm pro Kubikmeter, wird Ozon-Alarm ausgelöst. Dann sollten alle Menschen anstrengende Tätigkeiten – auch Ausdauersport – vermeiden.

Und mit welchem Outdoorsport halten Sie sich in Berlin fit?

Wir wohnen nah an einem Park. Dort laufe ich gern und fahre am Wochenende dafür auch in den Grunewald. Ich trainiere am liebsten früh am Morgen. Danach starte ich mit richtig guter Laune in die Arbeit. Seit September bin ich aus der Elternzeit zurück und habe schon wieder mein altes Gewicht erreicht. 😊



Wenn es für Professor Andreas Bechdorf morgens mal keinen Kaffee gibt, kommt er auch ohne aus.

INTERVIEW

Auf eine TASSE KAFFEE mit...

... **Professor Andreas Bechdorf.** Ende dieses Jahres blickt der Psychiater, Psychotherapeut und Gesundheitsökonom zurück auf zehn Jahre Engagement als Chefarzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik an den Vivantes Kliniken Am Urban und im Friedrichshain. Er setzt sich unter anderem für neue Behandlungsformen ein, etwa das Home-Treatment, das Patient*innen zu Hause nutzen können.

Aufgewachsen bin ich in ...

... einem kleinen Dorf in der Eifel.

Als ich 1987 mein Studium der Humanmedizin startete, sah ich mich in zehn Jahren als ...

... Psychiater und Psychotherapeut oder als Entwicklungshelfer.

Aus meiner Lehrzeit in Melbourne in Australien sind mir in guter Erinnerung geblieben ...

... flache Hierarchien, eine hohe Flexibilität der Mitarbeitenden und vor allem, wie viel Veränderung möglich ist, wenn die Wünsche von Patientinnen und Patienten – also der Nutzenden – ganz in den Mittelpunkt der Versorgungsangebote gestellt werden.

Am meisten beeindruckt mich in der Entwicklung der Psychiatrie und Psychologie die neuesten Erkenntnisse ...

... dass Psychotherapie entgegen früherer Annahmen auch bei schweren psychischen Störungen gut hilft.

Ich arbeite gern in Berlin, weil ...

... die Stadt so bunt ist und hier interessante Menschen wohnen.

Erlebt habe ich unsere Stadt während der Corona-Pandemie ...

... viel ruhiger und leerer.

Die Pandemie hat mir gezeigt ...

... dass ich mich auch mit einem ungewohnten Lebensstil wohlfühlen kann.

In diesem Sommer freue ich mich am meisten darauf ...

... meinen Sohn nach seinem Austauschjahr in Kanada abzuholen.

Sollte es mich auf eine einsame Insel verschlagen, und ich dürfte nur drei Dinge mitnehmen ...

... dann wären das ein eReader mit möglichst vielen Büchern darauf, mein Saxofon und Sportschuhe.

Wenn ich ein Buch außerhalb meiner beruflichen Fachthemen schreiben würde, dann ginge es um ...

... gesellschaftliche Ungleichheit. ↷

Wir HELFEN!

Bei Vivantes machen sich Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für die vom Angriffskrieg betroffenen Menschen stark. Hier finden Sie eine **kleine Auswahl der Aktionen**.



■ **EIN ERSTER TRANSPORT** mit Hilfsmitteln verließ gleich Anfang März Berlin in Richtung Ukraine. Vivantes hatte sich als kommunales Klinikunternehmen und Gesundheitsversorger entschieden, Menschen in den Kriegsgebieten kurzfristig und unbürokratisch zu helfen. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus dem Bereich Apotheke, dem Einkauf, Lager und der Logistik bereiteten im ersten Schritt 30 Paletten mit Nahrungsmitteln, Medikamenten und medizinischem Bedarf vor. „Wer schnell hilft, hilft gut“, sagt Dr. Johannes Danckert, kommissarischer Vorsitzender der Vivantes Geschäftsführung. „Vivantes hat innerhalb eines Tages in enger Zusammenarbeit mit dem Senat von Berlin und der Botschaft der Ukraine eine erste Lieferung der am dringendsten benötigten Güter bereitgestellt.“ Eine gute Woche später startete bereits ein zweiter Lkw mit 25 Tonnen Hilfsgütern in die Kriegsgebiete. Dazu initiierten Beschäftigte des Vivantes Klinikum im Friedrichshain eine Online-Aktion, um Geld für Medikamente für ukrainische Krankenhäuser zu sammeln. Insgesamt kamen dabei über 80.000 Euro zusammen.

ANGEBOTE IN BERLIN

Um die aus dem Krieg nach Berlin Geflüchteten zu unterstützen, setzten sich ebenfalls Vivantes Teams ein – etwa das Zentrum für transkulturelle Psychiatrie im Ambulatorium Seelische Gesundheit am Humboldt-Klinikum in Reinickendorf. Psychiatrische Fachärzt*innen aus der Ukraine bieten hier in einer täglichen, kostenfreien Sprechstunde (siehe unten) eine muttersprachige, psychosoziale Erstbetreuung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an – auch am Wochenende. Aufklärungsbogen in ukrainischer Sprache stehen in den Vivantes Kliniken ebenfalls zur Verfügung. Vivantes ermöglicht auch den eigenen Beschäftigten psychologische Unterstützung, sollten sie durch den Krieg in der Ukraine in belastende Situationen geraten.

SERVICE

SPRECHSTUNDE

Psychosoziale Erstbetreuung für Geflüchtete aus der Ukraine: Mo. bis Fr. von 8–16 Uhr; am Wochenende nach Rücksprache. Anmeldung: 0151/68 93 95 73; transkulturelle-psychiatrie@vivantes.de

Mehr Infos unter „Zentrum für transkulturelle Psychiatrie“: www.vivantes.de/humboldt-klinikum

über 10.000 €



GASTRONOMIE STARTET GELB-BLAUE AKTION

Die Hilfsangebote von Vivantes Mitarbeiter*innen sind vielfältig, und nach Redaktionsschluss kommen sicher noch weitere hinzu. Wie bunt die Aktionen sein können, zeigt die Vivantes Gastronomie: Sie bot bis Ende März Pfannkuchen in den Landesfarben der Ukraine an. Für jeden verkauften Pfannkuchen wurde ein Euro gespendet. Mehr als 10.000 Euro konnte das Vivantes Team dem Verein Ukraine-Hilfe Berlin e. V. durch dieses Engagement übergeben. Ein Riesenerfolg! 🍌

WIR STELLEN VOR:
UNSERE STRATEGIE 2030 –
HANDLUNGSFELD 5

Erweiterungsbau am
Klinikum Neukölln:
Smarte Bau- und Raum-
konzepte ermöglichen
moderne Abläufe und
erleichtern die Behand-
lung von Patientinnen
und Patienten.



INFRASTRUKTUR *erhalten und entwickeln*

Vivantes hat im März gleich **zwei Richtfeste** gefeiert – in Neukölln und in Schöneberg. Diese und weitere Bauvorhaben sind anschauliche Beispiele dafür, wie Vivantes sich im Rahmen der Strategie 2030 für die Zukunft aufstellt.

■ **HIER WERDEN DIE WEGE KURZ SEIN:** Landet der Hubschrauber auf dem Dach des Erweiterungsbaus vom Klinikum in Berlin-Neukölln, gelangen Notfälle künftig noch schneller in den Schockraum mit Computertomografie (CT). Im März feierten Gäste, Projektbeteiligte und das Vivantes Team nach zwei Jahren Bauzeit Richtfest. Geplant ist, den Erweiterungsbau mit 240 Pflegebetten 2024 fertigzustellen. Neben einer Rettungsstelle für Kinder- und Erwachsene mit Einzelkabinen wird es in dem Gebäude dann unter anderem 16 hochmoderne OP-Säle und eine Intensivmedizin mit 28 Betten geben. Das Bauvorhaben ist das derzeit größte des kommunalen Gesundheitsversorgers im Süden der Hauptstadt. Dazu ist

der Erweiterungsbau am nördlichen Ende des Hauptgebäudes in Neukölln erst der Anfang der Arbeiten: Nach und nach wird der komplette Vivantes Klinikstandort grundlegend erneuert.

Hochmoderne, flexible Versorgungskonzepte „Aktuell gibt es bei Vivantes rund 200 Bau- und Instandhaltungsprojekte. Die größten sind der sogenannte ‚Nordkopf‘ am Klinikum Neukölln und das Krankenhaus-Neubauprojekt am Auguste-Viktoria-Klinikum, das in mehreren Bauabschnitten erfolgt“, sagt Marco Gutzschebauch. Er leitet seit April 2022 den Geschäftsbereich Bau und Facility-Management in der Vivantes Service GmbH. Mit diesen und

weiteren Bauprojekten erhält und erweitert das Unternehmen seine Infrastruktur. Und dies wiederum ist Teil der Vivantes Strategie 2030 im Handlungsfeld 5. Das Ziel ist unter anderem, flexibel auf den medizinischen Fortschritt und die sich daraus ergebenden Anforderungen zu reagieren: Schließlich bringt die Digitalisierung große Veränderungen mit sich – etwa mit zahlreichen neuen Anwendungen und Services. Dazu sind aufgrund der zunehmenden Ambulantisierung, also der Verschiebung von stationären zu ambulanten Gesundheits-Versorgungsleistungen, und den daran ausgerichteten Bedürfnissen von Patient*innen neue Lösungen gefragt. So können etwa Zimmer mit weniger Betten oder Einzelzimmer die Aufenthaltsqualität steigern, für mehr Privatsphäre und Zufriedenheit bei den zu Versorgenden sorgen. Gleichzeitig hat diese Raumplanung den Vorteil, dass sie bei Bedarf auch gestiegenen Infektions- und Hygienemaßnahmen entspricht.

Smarte Bau- und Raumkonzepte

Räume und andere bauliche Strukturen anpassungsfähig zu konzipieren ist wegen der sehr komplexen Planungs- und Genehmigungsverfahren essenziell. Bis zum Baubeginn ist mit einem langen Vorlauf zu rechnen. Daher werden Maßnahmen so ausgelegt, dass sie möglichst vielseitig zu nutzen sind. Ein weiterer wichtiger Aspekt beim Thema Infrastruktur ist die Nachhaltigkeit. Vivantes setzt hier auf Langlebigkeit und Energieeffizienz. Dabei spielt das Energiemanagement eine wichtige Rolle. Es gehört zwar nicht direkt zur Strategie 2030, zahlt jedoch positiv darauf ein. Dazu sagt Clemens Schreiber, Fachbereichsleiter Strategisches Gebäudemanagement: „Die Standorte von Vivantes befinden sich in einem ständigen Wandel – überall wird gebaut. Wichtig ist uns dabei, auf Energieeffizienz zu achten. Daher haben wir für das Planen von Baumaßnahmen Hausstandards entwickelt, die genau dies berücksichtigen.“ Konkret hat sich Vivantes zum Ziel gesetzt, die Energieeffizienz um 0,5 Prozent pro Jahr, bezogen auf den Energieverbrauch je Belegungstag und den Energieverbrauch je Fläche, zu verbessern.

KLIMA

ENERGIE SPAREN

Um noch mehr Vivantes Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für das Energieeinsparen zu begeistern, haben Clemens Schreiber und sein Team eine kleine Grundlagenschulung zum eLearning erstellt. Das Modul ist für Mitarbeitende abrufbar unter „Wahlkurse“. Je mehr Menschen achtsam mit Energie umgehen, desto mehr tragen sie zum Klimaschutz bei.



VIVANTES 2030

Leben in Berlin: Den Weg in die Zukunft beschreibt Vivantes mit einem Zukunftsbild, das fünf Handlungsfelder umfasst. In Feld 5 geht es um das Thema „Infrastruktur erhalten und weiterentwickeln“. Das bedeutet, dass an fast allen Standorten gebaut wird – im Interesse der Patient*innen auch im laufenden Betrieb.

Eine Broschüre zum Thema findet sich online bei Vivantes unter dem Stichwort „Strategie 2030“.



Investitionen in die Versorgungssicherheit

Um eine moderne Infrastruktur zu schaffen und die bestehende auf sehr gutem Niveau zu halten, sind in den nächsten Jahren immense Investitionen notwendig. Allein rund 74 Millionen Euro werden beispielsweise für den zweiten Bauabschnitt des neuen Klinikgebäudes des Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikums am Grazer Damm veranschlagt. Dessen Bezug ist für 2025 geplant. Ende März markierte hier ein schöner Richtkranz den Baufortschritt. Der Neubau erlaubt eine noch bessere Behandlungsqualität und Versorgung der Patientinnen und Patienten in Berlin-Schöneberg. Dazu wird auch das Arbeitsumfeld angenehm gestaltet. Das Gebäude nimmt die Stationen des Bestandsgebäudes und die Fachabteilungen des nahe gelegenen Wenckebach-Klinikums auf. Dadurch wachsen das Auguste-Viktoria- und das Wenckebach-Klinikum zusammen. Dr. Johannes Danckert, kommissarischer Vorsitzender Vivantes Geschäftsführung, erklärt: „Unsere Vision für den Standort führt uns in die Zukunft der Gesundheitsversorgung: Spitzenmedizin in engem Zusammenspiel der Fachdisziplinen an einem Standort, Verzahnung von ambulanter und stationärer Versorgung und kurze Wege werden ein ausgezeichnetes Umfeld für Patient*innen und Mitarbeitende bieten.“

FIT für die OP

Schnelle Genesung?! Dazu können Sie selbst beitragen. Mit unseren Tipps zeigen wir Ihnen, wie's geht!



Ernährung 3 FRAGEN AN ...



**PROF. DR. MED.
DIANA RUBIN**

Chefärztin Professorin Diana Rubin leitet das Vivantes Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie. Sie ist Fachärztin für Innere Medizin, Schwerpunkt Gastroenterologie, Zusatzbezeichnung Diabetologie, und Ernährungsmedizinerin (DGEM).

Frau Professorin Rubin, warum haben eine bedarfsdeckende Energie- und eine hohe Eiweißzufuhr einen positiven Einfluss auf die Heilung nach einer OP?

Weil unser Körper zur Regeneration und zur Wundheilung ausreichend Nährstoffe und vor allem Eiweiß benötigt und einem Muskelabbau vorgebeugt werden soll. Eine Mangelernährung, die mit der Erkrankung einhergeht, ist mit einem erhöhten Risiko nach Operationen verbunden.

Es heißt, man solle Reserven mit Kalorien und eiweißhaltigen Lebensmitteln aufbauen. Was genau ist damit gemeint?

Das bedeutet, dass Menschen, die im Vorfeld ungewollt Gewicht verloren haben, versuchen sollten, dieses vor einer OP wieder aufzuholen – idealerweise mithilfe einer Ernährungsfachkraft. Personen, die ihr Gewicht gehalten haben, sollten Kohlenhydrate gegen Eiweiß tauschen. Dafür bieten wir praktische Ernährungs- und Rezepttipps in unserer neuen Patient*innen-Broschüre.

Aus welchen guten Gründen sollte man sportliche Aktivitäten und Ernährungsmaßnahmen kombinieren?

Durch die Kombination von eiweißreicher Ernährung und Bewegung kann ein für die Mobilität wünschenswerter Muskelaufbau erzielt werden. Eine gute Vorbereitung auf die OP bedeutet auch eine schnelle Rehabilitation.



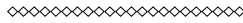
Ob Quark-Porridge, Protein-Schoko-Shake oder Käse-omelette: Sie unterstützen eine eiweißreiche Ernährung vor der Operation. Rezepte und weitere Ideen zur Vorbereitung auf einen Eingriff finden Sie in der neuen Patient*innen-Broschüre.





Bewegung

3 FRAGEN AN ...



Herr Skibba, warum kann ich mich nach einer OP schneller erholen, wenn ich vorher fit war – also körperlich leistungsfähig?

Laut Prognosen senkt das die Zahl der Komplikationen nach einer OP, vor allem für Patientinnen und Patienten mit erhöhtem Risikoprofil. Auch die Rehabilitationszeit verkürzt sich durch ein optimaleres Zusammenspiel sowie die bessere Funktion der Muskulatur, des Stoffwechsels und durch die Stärkung des Immunsystems.

Dann sollte ich mich also nicht schonen. Welche Übungen sind denn angemessen?

Richtig. Jedoch hat jede OP eigene Ursachen und damit verbundene vorgeschriebene Verhaltensweisen. Hier ist unbedingt die Absprache mit den zuständigen Expert*innen und eventuell eine vorherige Untersuchung ratsam. So kann unser Team etwa einen individuellen Trainingsplan erstellen, in dem die Belastung gesteigert wird.

Wie lange sollte ich mich auf den geplanten Eingriff vorbereiten?

Perfekt wäre eine Lebensweise, die kein besonderes Augenmerk benötigt. Idealerweise sollte man sonst acht bis mindestens vier Wochen einplanen, um die angestrebten positiven Effekte im Organismus zu erreichen. Das gilt auch für die Anpassung unseres Körpers über die Ernährung.



ROLF SKIBBA

Fachkoordinator/
Therapeutische
Dienste im Vivantes
Klinikum Spandau;
spezialisiert auf
orthopädische
Vor- und Nachbe-
handlungen bei
chirurgischen Ein-
griffen



Fürs Ausdauertraining eignen sich etwa zügiges Gehen und Radfahren. Zur Kräftigung bieten sich beispielsweise Übungen mit Gewichten an.

SERVICE

ALLES PARAT?

- 1 Eine Checkliste für die Kliniktasche hilft beim Packen für den Aufenthalt – sie gibt's hier: www.vivantes.de/service/ihr-aufenthalt
- 2 Zum OP-Vorgespräch bringt man am besten eine Liste über aktuell benötigte Medikamente mit.
- 3 Leistungen zur Nachversorgung? Der Sozialdienst berät bei Fragen, etwa zu Rehabilitations- und Pflegemöglichkeiten.
- 4 Verabreden Sie mit einer nahestehenden Person, dass sie Sie nach Hause begleitet und dort umsorgt – damit es Ihnen an nichts fehlt.
- 5 Das Entlassungsmanagement von Vivantes stellt eine lückenlose Anschlussversorgung nach einem Aufenthalt im Krankenhaus sicher.

Steht einer körperlichen Belastung nach einem Eingriff nichts im Weg, sind Entspannungstechniken gegen Schmerzen, Stress und Niedergeschlagenheit gut.



WEITERE TIPPS GIBT ES IN DER
NEUEN PATIENT*INNEN-BROSCHÜRE
„VITAL MIT VIVANTES“

Von LERCHEN und EULEN



Jeder Mensch tickt anders, die **innere Uhr lässt** sich nicht verstellen. Zu welchem „Chronotyp“ man gehört, ist genetisch festgelegt, kann sich allerdings im Lebensverlauf auch verändern. Wie leben wir damit?

■ **LERCHEN** sind Morgenmenschen. Frühmorgens sind sie putzmunter, werden dann gegen Abend müde. Anders die Eulen: Sie schlafen morgens länger und bleiben problemlos wach bis in die Nacht. Den Unterschied macht unsere genetisch bedingte innere Uhr. Milliarden kleine Zeitmesser ticken in unserem Körper, sie werden von der Hauptschaltzentrale im Gehirn gesteuert. Die lässt physiologische und biochemische Prozesse in Zyklen ablaufen. Denn bei allen Kreaturen – bis runter zum Einzeller – unterliegt jede Körperfunktion, etwa Verhalten, Hormonspiegel, Schlaf, Körpertemperatur und Stoffwechsel, Hoch und Tiefs, je nachdem, ob Tag oder Nacht herrscht.

Die Chronobiologie untersucht die biologischen Rhythmen beim Menschen. Der natürliche Takt richtet sich nach dem Hell-Dunkel-Rhythmus der Natur, das Sonnenlicht sendet dem Körper die entsprechenden Impulse, wann er die Zeiger auf Aktivität oder Ruhe zu stellen hat. „Alles Leben unterliegt einem Zyklus von Ruhe und Aktivität“, so beschreibt es Scott Campbell, Chronobiologe aus den USA. Unsere Nonstop-Gesellschaft, in der rund um die Uhr alles laufen muss, nimmt darauf keine Rücksicht. Viele Berufe sind daher auf Schichtdienste angewiesen. Wissenschaftler*innen stellten fest: Rund 80 Prozent von uns leben gegen ihren individuellen Biorhythmus.

Ohne Schlaf keine Leistung

Vorübergehende Fehlanpassungen zwischen unserer äußeren Umgebung und unserer biologischen Uhr wirken sich direkt auf unser Wohlbefinden aus – zum Beispiel bei Reisen über mehrere Zeitzonen oder eben bei der Arbeit im Schichtdienst. Um Leistung zu erbringen, braucht der Mensch, abhängig von seiner genetischen Ausstattung, zwischen sechs und zehn Stunden Schlaf pro Tag. Schlafmediziner*innen predigen darüber hinaus Regelmäßigkeit: jeden Tag etwa um die gleiche Zeit ins Bett sowie auch aufstehen. Das ist für fast jeden schwierig einzuhalten, für beispielsweise Krankenpfleger*innen, Polizist*innen, Feuerwehrleute oder Ärzt*innen sogar unmöglich. Sie arbeiten und leben ständig gegen ihren biologischen Rhythmus, versuchen den Schlaf auszutricksen, so gut es geht. Oft aus Liebe zu ihrem Beruf. Mit der Zeit hinterlässt das auch körperliche Spuren wie etwa Schlafstörungen, innere Unruhe, Magenbeschwerden oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In Deutschland arbeitet rund jede oder jeder sechste der berufstätigen Menschen im Schichtdienst. Dazu gehören auch die beiden Pflegefachkräfte Melanie Oppermann und Marlen Hocke aus dem Vivantes Klinikum Neukölln. **gesund!** hat nachgefragt: Wie gehen sie mit ihren wechselnden Arbeitszeiten um?

TIPPS

FÜR ARBEITENDE IM SCHICHTDIENST

- Ausgewogene, leichte Ernährung
- Ausreichend kurze Arbeitspausen
 - Mobile Entspannung
 - Aktive Freizeitgestaltung
 - Soziale Kontakte

80 Prozent der Menschen leben gegen ihren individuellen Biorhythmus.



MARLEN HOCKE

33 Jahre
Klinikum Neukölln, Station 44, Gastroenterologie, Diabetologie, Hepatologie, examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin seit 2009

Lernen, auch mal Nein zu sagen!

„Als ich mich für meinen Beruf entschied, wusste ich: Arbeiten im Schichtdienst hat sowohl Vor- als auch Nachteile. Beim Frühdienst hat man noch was vom Tag, beim Spätdienst kann man morgens ausschlafen. Nachtdienste? Mhm ... zu Beginn meiner Ausbildung 2006, jung und Single, habe ich gerne nachts und spät gearbeitet, so konnte mich vor oder nach dem Dienst mit Freunden treffen. Es passte zu meinem Leben. Seitdem ich Mutter bin, gehöre ich zu den Frühdienstfans. So kann ich mein privates Leben am besten koordinieren. Spätdienste leiste ich grundsätzlich nur am Wochenende, nach Nachtdiensten schlafe ich, während mein Sohn in der Kita ist. Mehr als vier Stunden Schlaf sind es dann oft nicht für mich. Bis

jetzt kann ich damit gut umgehen, das liegt vielleicht auch an meiner Einstellung und daran, dass ich meinen Beruf mit ganzem Herzen ausübe. Mein Tipp: Die freien Tage genießen, die Hausarbeit auch mal liegen lassen und lernen, ab und an Nein zu sagen!“

Früher fiel's mir leichter

„Am Anfang meiner Berufstätigkeit bereitete mir der Schichtdienst keine Probleme. Ich war bis 3 Uhr nachts mit unserem Karnevalsverein unterwegs, bin nach zwei Stunden wieder aufgestanden und zur Frühschicht gegangen. Heute fällt es mir schwerer – was sicherlich auch am gestiegenen Arbeitspensum liegt. Mittlerweile falle ich nach dem Dienst direkt auf die Couch oder ins Bett und schlafe erst einmal eine Stunde. In diesem Monat arbeite ich fast nur in Spät- und Nachtschichten, das wirkt sich auch aufs Schlafverhalten aus, da liege ich schon mal drei bis vier Stunden wach,

ehe ich einschlafe. Nach Nachtdiensten konnte ich früher von morgens bis abends 18 oder 19 Uhr durchschlafen, heute bin ich oft mittags wieder wach. Auch Freundschaften leiden unter den wechselnden Diensten, man muss lernen, damit umzugehen.“



MELANIE OPPERMANN

46 Jahre
Klinikum Neukölln, Station 41, Innere Medizin – Kardiologie, Angiologie, Nephrologie und konservative Intensivmedizin, examinierte Krankenschwester und Praxisanleiterin seit 1996

Die Bandscheiben müssen in der Schwerelosigkeit das Körpergewicht nicht tragen, sie quellen regelrecht auf.

WELTRAUM

MEHR Größe



WUSSTEN SIE, dass bei einem Flug ins All die Astronautinnen und Astronauten in der Schwerelosigkeit größer werden? „Die Bandscheiben dehnen sich aus, und man wächst in den ersten 24 Stunden um durchschnittlich fünfeineinhalb Zentimeter in die Länge“, berichtet die Weltraummedizinerin Bergita Ganse. Der Größenzuwachs hält allerdings nicht lange an: „Wenn man auf

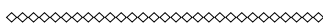
die Erde zurückkommt, schrumpft man wieder auf die Ausgangsgröße zurück“, klärt die Professorin mit Lehrstuhl an der Universität des Saarlandes auf. Sie verfolgt die sechsmontatige Mission des saarländischen Astronauten Matthias Maurer auf der Internationalen Raumstation ISS genau. Wir freuen uns auf weitere spannende Informationen über das Leben im All!



Krach im Flieger

WER ÖFTER FLIEGT, kennt diese Situation: Ein Passagier stellt seine Rückenlehne zurück, die Frau in der Reihe hinter ihm beschwert sich lautstark, manchmal eskaliert die Situation. Forscher*innen vermuten, dass in 10.000 Metern Höhe Menschen emotionaler reagieren als am Boden. Gefühle wie Wut, Angst, Trauer oder Freude scheinen stärker zu sein. Kann das am künstlichen Klima liegen oder an den veränderten Umgebungsbedingungen an Bord eines Flugzeugs? Wissenschaftler*innen, darunter Luftfahrtpsycholog*innen, untersuchen, wie sich das Fliegen auf Körper und Wahrnehmung auswirkt. So könne etwa bereits „leichter Sauerstoffmangel in der Kabine mit dem „Immunsystem in Zusammenhang stehen“. Luftdruck und Sauerstoffgehalt entsprechen ungefähr den Bedingungen auf der Zugspitze, also circa einer Höhe von 2.500 Metern über der Meeresoberfläche.

Die Airlines bemühen sich um eine beruhigende Atmosphäre: mit gut gelauntem Personal und buntem Entertainmentprogramm.



SCHWEISSFÜSSE? BÄH!

Da sind sich alle Menschen in der Welt einig: Schweißfuß riecht einfach eklig. Als wohlduftend wird dagegen Vanille empfunden. Kulturelle Einflüsse sind bei der Beurteilung im Übrigen nicht entscheidend. Darüber berichtet ein internationales Forscherteam im Fachmagazin „Current Biology“. Maßgeblich für die Wahrnehmung von Gerüchen seien persönliche Vorlieben sowie die chemische Struktur eines Duftmoleküls. Die Untersuchungsergebnisse gewannen die Forscher*innen aus Tests, an denen 253 Menschen aus zehn völlig unterschiedlichen Kulturen und Regionen unserer Welt teilnahmen. Sie alle standen vor der Aufgabe, zehn Gerüche einzuordnen, von „widerlich“ bis „köstlich“. Trotz einzelner Unterschiede im Urteil herrschte darüber Einigkeit: Vanille duftet, Schweißfuß stinkt.

WIE ERLEBEN SIE VIVANTES? IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG!



KOMPETENTE BEHANDLUNG

Nach einem Vorgespräch in der Pneumologie war ich für eine Bronchoskopie in der Abt. Endoskopie im Vivantes Klinikum Neukölln. Ich habe selten einen kompetenteren Arzt kennengelernt und super Personal in der Endoskopie. Schnell, nett, hilfsbereit. Klasse Abteilung.

Ingras berichtet als Patient

ENGAGIERTES PERSONAL

Ich wurde in der Unfallchirurgie im Vivantes Klinikum im Friedrichshain unmittelbar nach einem Oberschenkelbruch und dann in der Orthopädie stationär behandelt und sehr gut betreut. Die jungen Ärzte waren alle freundlich, haben auf alle Behandlungsfragen geantwortet und Mut gemacht. Danken möchte ich auch dem Pflegepersonal für die umfassende Betreuung. Ich konnte beobachten, wie schnell und fürsorglich jeder Anforderung von bettlägerigen, schwer verletzten Patienten unmittelbar nachgekommen wurde. Ich habe mich sehr gut aufgehoben gefühlt.

MaDa70 berichtet als Patient

FREUNDLICH UND NETT

Ganz großes Kompliment an alle, die mir im Vivantes Klinikum Kaulsdorf begegnet sind. Angefangen bei der Aufnahme über Covid-Test, Narkose bis zum Team Schwestern und Ärzte auf der Station 10.5. bis zum Service-Personal jeglicher Art. Alle superfreundlich und nett. Danke schön an alle!

Andrea712 berichtet als Patientin

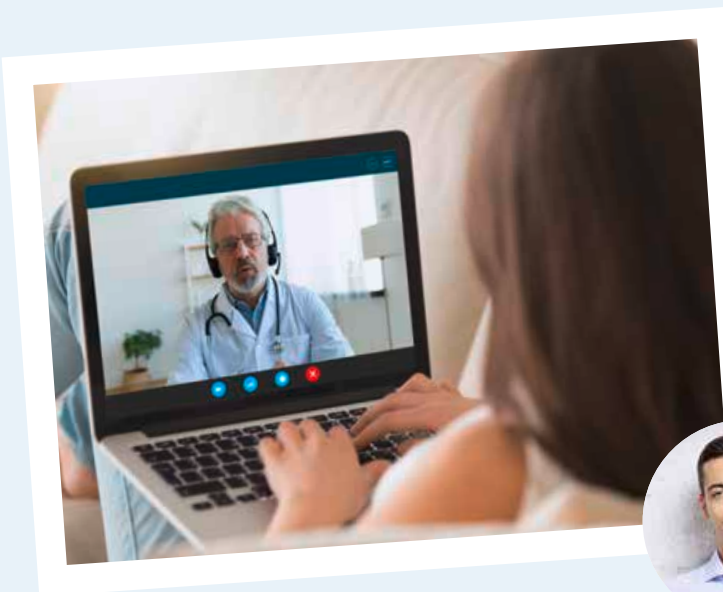
HERZLICHEN DANK

Guten Tag, ich bin die Tochter der verstorbenen Patientin Liselotte Bösel am 7.3.2022 auf der Station 6 im Humboldt-Klinikum, Klinik für Urologie. Ich wollte mich noch einmal persönlich recht herzlich bedanken bei den Ärzten und dem Pflegepersonal für die Pflege meiner Mutter bis zu ihrem sanften Einschlafen. Es war für mich eine Beruhigung in dieser Zeit, sie so gut aufgehoben zu wissen. Danke vielmals.

Karin Koch berichtet als Angehörige

Smarte LÖSUNGEN

Ob Telesprechstunde oder eine **App auf Rezept**: Vivantes teilt sein Wissen über digitale Gesundheitsleistungen mit anderen – damit viele Menschen von neuen Angeboten profitieren können.




■ **HEINZ G.* HAT** eine Angststörung, und eine App unterstützt ihn dabei, sie zu bewältigen. Gesine H.* möchte etwas zur aktuellen Behandlung wissen und kommt in die Sprechstunde – aber nicht in die Praxis, sondern online per Video. Was sich vor Jahren für viele Menschen wie Zukunftsmusik anhörte, ist für zahlreiche Patientinnen und Patienten Teil des Alltags geworden: In den mehr als 100 Vivantes Kliniken kommt bereits eine Vielzahl an digitalen Gesundheitsleistungen zum Einsatz.

Die Corona-Pandemie hat die Digitalisierung des Gesundheitswesens beschleunigt. Dennoch stehen manche Akteur*innen aus der Branche im deutschsprachigen Raum noch am Anfang, wenn es um Onlineangebote für Patientinnen und Patienten geht. Um hier einen Wissenstransfer zu initiieren, hat Vivantes mit dem Digital Health Playbook die eigenen Praxishilfen für smarte Gesundheitsleistungen für andere Nutzer*innen auf einer Website veröffentlicht. Damit setzt das Unternehmen

„Digitale Leistungen schnell und erfolgreich als zusätzliche Angebote einführen, dabei unterstützen wir mit dem Digital Health Playbook.“

Gino Liguori,
Projektleiter und
Experte für Digital
Health im Ressort
Entwicklung Kranken-
versorgung und
Qualität

Impulse für ein zukunftsorientiertes Gesundheitswesen! Das Digital Health Playbook richtet sich etwa an das medizinische Personal von Vivantes und an Teams weiterer Gesundheitseinrichtungen. „Wir wollen auch andere erreichen, die an ähnlichen Herausforderungen arbeiten“, erläutert Gino Liguori, Senior Manager Digital Health bei Vivantes. Wer an seiner Klinik digitale Leistungen wie Videosprechstunden, Gesundheitsapps auf Rezept oder Telemonitoring einführen möchte, erfährt im Playbook, was bis zur Implementierung der Anwendung zu beachten ist. „Man kann sich das Digital Health Playbook wie einen Werkzeugkasten vorstellen“, sagt Gino Liguori und betont: „Wenn durch unser Playbook auch nur ein weiteres Projekt umgesetzt wird, ist das für mich schon ein großer Erfolg.“

Für Patienten wie Heinz G. und Gesine H. hat das Know-how von Vivantes schon heute positive Effekte: Sie erfahren die digitalen Lösungen als zusätzlichen Komfort zu ihren Vor-Ort-Terminen und fühlen sich rundum gut vom Vivantes Team betreut. 

*Namen von der Redaktion geändert

KURZUM

WAS IST DIGITAL HEALTH?

Unter „Digital Health“, also digitale Gesundheit, sind meist Anwendungen zusammengefasst, bei denen man Informations- und Kommunikationstechnologien nutzt, um Patientinnen und Patienten zu betreuen oder zu behandeln.



In jedem Vivantes Magazin:
Ein leckeres Rezept vom
Restaurantchef des Tulus
Lotrek in Kreuzberg

PUTE pikant!

Max Strohe, Berliner **Sterne**koch,
verleiht vielen Gerichten der Vivantes
Gastronomie seine persönliche Note.

ZUTATEN

(für 4 Portionen)

1 kg Putenfleisch
50 ml Sojasoße
Salz, Zucker
100 ml Teriyakisoße
50 g Black Fungi (ost-
asiatische Würzpilze)
100 g Karotten
100 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Paprika
100 g Lauch
1 EL Tomatenmark
50 ml Balsamico-Essig
25 g Ingwer
50 g Sojasprossen
50 g Bambus (Dose)
Limettenblätter nach
Geschmack
50 ml Sahne

ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 30 Minuten



Sie möchten das
Rezept nachkochen?
Dann einfach den
QR-Code scannen und
das Video anschauen.



PUTENGULASCH TERIYAKI STYLE

- 1 Putenfleisch in grobe Würfel schneiden, mit Salz, Sojasoße und Zucker würzen. In sehr heißer Pfanne stark anbraten.
- 2 Mit Teriyaki-Soße ablöschen, durchschwenken, aus der Pfanne nehmen, ruhen lassen.
- 3 Black Fungi in heißem Wasser einweichen, 30 Minuten quellen lassen. Durch ein Sieb abschütten, den entstandenen Fond fürs Gulasch beiseitestellen.
- 4 Karotten, Zwiebeln und Knoblauch schälen, mit der Paprika in Würfel schneiden. Lauch in Streifen schneiden. Karotten und Paprika in einem Topf in

- Sesamöl scharf anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Lauch hinzugeben, ein wenig schmoren.
- 5 Tomatenmark hinzugeben, karamellisieren, mit Balsamico-Essig ablöschen, Sojasoße und Pilzsud dazugeben, mit etwas Gemüsebrühe auffüllen. 30 Minuten köcheln lassen, zu einer sämigen Konsistenz einkochen.
- 6 Nebenbei den Sesam in einer trockenen Pfanne leicht anrösten, den Ingwer schälen und in Streifen schneiden.
- 7 Putenfleisch in den Schmorsud geben, einmal aufkochen, dann

- 10 Minuten simmern lassen. Anschließend Ingwer und einige Limettenblätter hinzugeben, 10 Minuten ziehen lassen.
- 8 Sojasprossen scharf anbraten, mit Sojasoße ablöschen. Bambus abtropfen lassen, mit den Sprossen zum Fleisch geben.
- 9 Black Fungi in Scheiben schneiden, zum Fleisch geben. Einen Schluck Sahne dazugeben, kurz aufkochen lassen. Sesam hinzufügen, mit Salz und Zucker abschmecken.

Guten Appetit!



Die Bedienung der Smart-Home-Technik ist nicht kompliziert. Eine professionelle Einführung hilft dabei.

Schlauer WOHNEN

Ältere oder gebrechliche Menschen möchten lange selbstbestimmt in ihrer vertrauten Umgebung wohnen bleiben. Mithilfe des sogenannten **Smart Home** ist das möglich: Intelligente Technik vereinfacht die alltäglichen Abläufe.

■ **FÜR ELVIRA K.*** (76) war es wichtig, jederzeit einen Notruf absetzen zu können, sollte sie in ihrem Haus stürzen oder sich plötzlich unwohl fühlen. Winfried S.* (82) wünschte sich ein Kontrollsystem, das Alarmsignale aussendet, sollte er beim Verlassen seiner Erdgeschosswohnung vergessen haben, alle Fenster oder die Balkontür zu schließen.

Ein selbstständiges Leben im eigenen Zuhause führen – Seniorinnen und Senioren sowie Menschen mit Einschränkungen stellen sich so ihr ideales Leben vor. Doch vielen fällt es schwer, ihren Alltag ohne fremde Hilfe zu bewältigen. Spezielle Technik kann ihnen dabei helfen, so auch im Falle von Elvira und Winfried aus Berlin: Vorprogrammierte Szenarien unterstützen bei normalen Verrichtungen und Abläufen oder rufen im Notfall automatisch nach Hilfe.

KOMFORT UND SICHERHEIT

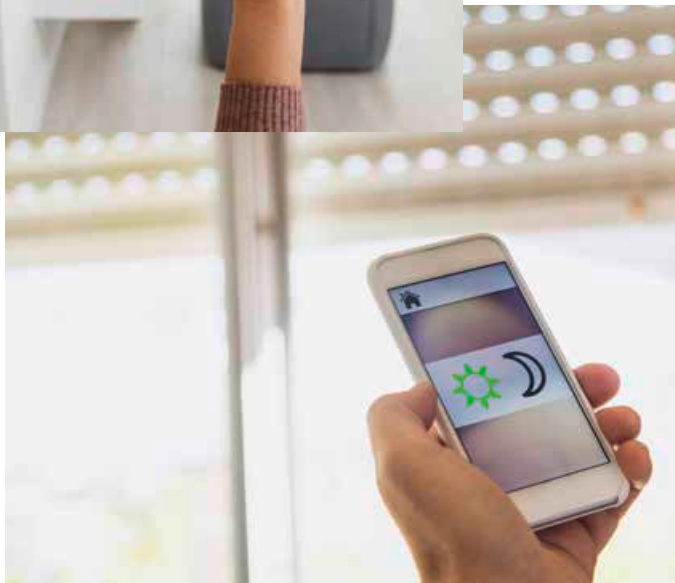
Technische Helfer haben sich im häuslichen Umfeld schon lange bewährt,

SMART HOME



Die digitalen Möglichkeiten zur Unterstützung im Alltag sind nahezu unbegrenzt, der Markt wächst stetig.

Anschauliche Symbole machen die Nutzung der intelligenten Hilfsmittel einfach.



sind zur Gewohnheit geworden und steigern den Komfort – wie etwa der elektrisch verstellbare Fernsehsessel, die automatisch regulierte Heizung, die selbstständig runterfahrenden Rollläden, die Roboter fürs Rasenmähen und Staubsaugen. Smart Home geht allerdings weiter – es umfasst eine ganze Bandbreite digitaler Techniken und Verfahren, die das Wohnen bequemer, sicherer und einfacher machen. Im besten Fall sind die eingesetzten „intelligenten“ Geräte miteinander vernetzt, etwa über Apps, und steuern das Smartphone oder das Tablet zentral. Die Anforderungen an die Bedienung passen sich den jeweiligen Nutzer*innen an.

Zunehmend erweitert sich der Markt rund um die „alltagstauglichen Assistenzlösungen“, im Fachjargon auch „Ambient Assisted Living“ (AAL), genannt, um immer neue Angebote und Services. So gibt es unter anderem Leuchten mit Bewegungs- und Präsenzmeldern, die vor Stolperfallen in der Nacht warnen, automatische Fenster- und Türöffner, höhenverstellbare

Küchenschränke, Hitzesensoren, die Kochfelder bei Gefahr selbstständig abschalten, Sensorböden, die registrieren, ob jemand normal über den Boden läuft oder auf ihm stürzt, Badezimmer-Spiegel mit eingebauten Bildschirmen, die an die Medikamenteneinnahme erinnern, Betten mit elektrischen Aufstehhilfen, Toiletten, die ihre Nutzer*innen erkennen und ihre Sitzhöhe auf sie einstellen, Dusch-WCs, „Panikschalter“, die auf einen Klick sämtliche Beleuchtung und vorhandene Alarmsysteme aktivieren und gleichzeitig Angehörige oder den Pflegedienst verständigen.

UNTERSTÜTZUNG OHNE GRENZEN

Expert*innen sind sich sicher: Künftig ist es möglich, das gesamte Haus oder die Wohnung so auszurichten und mit Sensoren zu bestücken, dass ein „Individualitätsmonitoring“ möglich ist. Was zunächst fast abschreckend klingt, bedeutet für die Zielgruppe einen Riesengewinn: Jeder Mensch könnte so seinen Gewohnheiten, Krankheiten oder Einschränkungen gemäß im eigenen Zuhause unterstützt werden. Wer vorausschauend plant und sich frühzeitig mit der Nutzung von technischen Helfern und ihren Kosten vertraut macht, ist gut vorbereitet und kann mit der passenden Unterstützung lange in den eigenen vier Wänden leben.

BERATUNG IST WICHTIG

Wo erfahren Interessierte mehr? Einen umfassenden Einblick in das Thema bietet beispielsweise die Internetseite wissensdurstig.de. Das Portal ist ein Angebot der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V. und gehört zur Servicestelle „Digitalisierung und Bildung für ältere Menschen“. Die Arbeit der Servicestelle wird gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). Großen Wert legt das Portal auf die Weitergabe und den Austausch von Wissen sowie Erfahrungsberichten aus der Praxis. Ein Newsletter informiert regelmäßig über Neuigkeiten aus den Themenbereichen Alter und Altern, Bildung und Digitalisierung. 🍷

*Namen von der Redaktion geändert.

MEHR ERFAHREN:

Servicestelle „Digitalisierung und Bildung für ältere Menschen“:

www.wissensdurstig.de

BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V.:

www.bagso.de

www.serviceportal-zuhause-im-alter.de

Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft:

www.sanitaerwirtschaft.de

Brancheninitiative Elektro+, Berlin:
www.elektro-plus.com

Mitmachen & GEWINNEN!

eifrig, arbeit-sam	▼	Hefter für die Ablage	▼	euro-päische Münze	ein Umlaut	▼	franz., lateinisch: und	▼	▼	Spaß	Erz-berg-werk	▼	erfolg-reicher Schlager
Sing-vogel	▶			▼			fester Zeit-punkt	▶			▼		4
▶	9								▶	12	5		Maschi-nengriff
Tier-gruppe		Frauen-kurz-name		▼					Anzeige der Uhr	altröm. Kalen-dertage		gericht-licher Gegen-stand	▼
be-ständig	▶	▼							▶	11		▼	
höfliche Anrede in England	▶						kurz für: eine		Abgrund		wegge-brochen (ugs.)	▶	
Dick-blatt-pflanze		▼		ledig-lich	▶			Teil des Kranken-hauses (Abk.)	▼	nacht-aktiver Vogel		▼	10
▶						moderne Musik-richtung	▶	▼		Zahl ohne Wert	▶		
								2					

Wer das Kreuzworträtsel oder das Sudoku knackt, kann gewinnen!
Einfach das Lösungswort aus den gerahmten Kästchen übertragen oder die Lösungszahl errechnen.
Einsendeschluss ist der 5. September 2022

Lösungswort: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

	1	8	7			4
5						
4	8	3	2	1		
		6		2	7	
2	9	7	8		6	5
7	1		9			
	9	7	4	5	8	
				9		
9		8	5	1		

9	2			3		
1		6	9			4
5	3		8	4	9	6
		3	2			
	6	5			3	8
				5	4	
4	8		1	2	3	5
	7			9	6	8
		3			9	4

ANLEITUNG SUDOKU

Die Ziffern 1 bis 9 müssen in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem Block genau einmal vorkommen. Die Summe aller farbigen Kästchen ergibt die Lösungszahl.

<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	+	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>
Lösungszahl:								<input type="text"/>

1. PREIS



DER WÜRZMIX MACHT'S FIT MIT SPICYS

Egal ob Brokkoli, Rührei oder Hähnchen – die Fitness-Gewürze von Just Spices geben gesundem und frischem Essen den richtigen Würz-Kick! Einfach in die zubereiteten Gerichte geben – und fertig.

Oder drüberstreuen und die Mahlzeiten damit verfeinern. Das bringt Abwechslung in den Kochalltag. Die Gewürzmixe enthalten keine künstlichen Zusatzstoffe, sie sind vegan und luftdicht verschlossen. Sie werden lange Freude daran haben. In Deutschland entwickelt, probiert und abgefüllt.

www.justspices.de

SPIELSPASS GARANTIERT



2. PREIS

FITNESS OUTDOOR!

Das 2-Attacker-Set von Talbot ist eines der meistverkauftesten Federball-Sets in Deutschland. Es enthält zwei Rackets aus gehärtetem Stahl, Kopf und Schaft sind durch ein hochwertiges, stabiles und komplett geschlossenes T-Stück verbunden, das sich nicht aufbiegen kann. Das Set enthält zwei Kunststoff-Federbälle mit Korkfuß, sicher aufbewahrt in einer formstabilen Dose. Alles ist verpackt in einer wertigen Tasche mit Reißverschluss und längenverstellbarem Tragegurt, Spielanleitung liegt anbei. Mit diesem Set macht Fitness draußen Spaß!

www.mts-sport.de

PRAKTISCHER ALLROUNDER

KOMPAKT, ULTRALEICHT, DEKORATIV:

Das Allzweck-Microfaserhandtuch von Fit-Flip ist vielseitig einsetzbar. Es lässt sich kinderleicht verstauen: im Rucksack, in Sport- oder Reisetasche. Die strapazierfähigen Handtücher sind super saugfähig und trocknen viel schneller als herkömmliche Baumwollhandtücher. Optimal geeignet etwa für Saunabesuche, Backpacking, Wandern, Schwimmen, Reisen, Camping, Fitness oder Yoga. Besonders praktisch: die Druckknopfschlaufe. Sie ermöglicht ein einfaches Aufhängen an Ästen, am Handtuchhalter oder sogar auf Strandschirmen.

www.fit-flip.com

3. PREIS



Schicken Sie das Lösungswort oder die Lösungszahl an:
Vivantes Netzwerk für Gesundheit GmbH,
Interne Kommunikation & Marketing,
Stichwort „gesund! Rätsel“, Aroser Allee 72-76, 13407 Berlin
oder mailen Sie an: magazin@vivantes.de

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Sammeleinsendungen bleiben unberücksichtigt. Alle personenbezogenen Daten werden ausschließlich zum Zweck des Gewinnspiels erfasst und verwendet und nach Ablauf der Verlosung gelöscht.

*Viel
Glück!*

DU VERDIENST **MEHR.**

Bisschen rumwurschteln machen andere. In unserer Gastronomie, in der Reinigung, in Lager und Logistik, im Service, in handwerklichen und technischen Berufen hältst du den Krankenhausbetrieb am Laufen.

Werde Teil unseres Teams.

Den richtigen Job finden
und direkt online bewerben:



Wir suchen

Mitarbeiter*innen Service


Vivantes

[läuft-nicht-ohne-dich.de](https://laeuft-nicht-ohne-dich.de)

