

LÄÄVE

Magazin fürs *Leben*

Stadtteilstadt Kalk
ENGAGIERT IM VEEDEL

**HOCH-
GEFÜHLE IM
KÖNIGSFORST**

Der Monte
Troodelöh

TABUTHEMA HARNINKONTINENZ

*Wirksame Therapie
ist möglich*

Besuchen Sie
uns auch auf:



**GRÜNE DAMEN
UND HERREN**

Seit 50 Jahren im Einsatz

KUNST AUS KALK

KalkKaleidoskop
im Foyer des EVKK

IN KALK ZU HAUSE

3 Fragen an
Dr. Martin Dambowy

MITEINANDER GEHT ES BESSER!

Liebe Leserinnen und Leser,

in diesem Sommer gab es nach langer Pause wieder ein Straßenfest in Kalk. Das war auch für uns im EVKK ein besonderes Ereignis: Endlich gab es wieder einmal die Möglichkeit, das nachbarschaftliche Miteinander und die bunte Vielfalt, die unser Viertel so besonders machen, gemeinsam und unbeschwert zu feiern.

Wir haben an diesem Fest sehr gerne teilgenommen, denn gute Nachbarschaft und Nähe zu den Menschen sind für uns ganz essenzielle Werte. Wie wichtig dieses Miteinander ist, hat sich gerade in den vergangenen Monaten und Wochen gezeigt: Das Teamwork unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Haus, die gute Zusammenarbeit mit

unseren Partnern, aber auch der Zuspruch und die Aufmunterung, die wir vonseiten der Patientinnen und Patienten, der Besucherinnen und Besucher unseres Hauses immer wieder erfahren dürfen, sind eine wichtige Voraussetzung, um die vielen Herausforderungen zu meistern. Ich nutze daher gerne die Gelegenheit, mich an dieser Stelle bei allen zu bedanken, die unsere Arbeit unterstützen.

In der aktuellen Ausgabe unseres Magazins „Lääve“ geht es auch um diese wichtigen Momente des Miteinanders. Wir berichten unter anderem vom Straßenfest und stellen die verdienstvolle Arbeit unserer Grünen Damen und Herren vor.

Wir erzählen außerdem von der Kunstausstellung, deren Gastgeber wir im Foyer unseres Hauses sein durften und die ebenfalls einen Blick auf die vielen Facetten des Lebens in Kalk warf.

Ich hoffe, dass das Durchblättern dieser Seiten einen kleinen Eindruck von der Vielseitigkeit und Vielfalt unseres Hauses, aber auch des Viertels, in dem wir zu Hause sind, vermittelt.



Marcus Kirchmann,
Geschäftsführer des
Ev. Krankenhauses Köln-Kalk

IM VEEDEL ENGAGIERT!

Blutdruck messen, Luftballons und jede Menge Infos bot das EVKK Ende Juni beim Veedelsfest in Kalk.

Der Bürgerverein Kalk, StandortGemeinschaft Kalk e.V. und die Sünner Brauerei organisierten das beliebte Fest nach einer Coronapause mit neuem Konzept. Und das EVKK war erstmals mit von der Partie.

Der Förderverein des Kalker Krankenhauses, Ärztinnen und Ärzte sowie Schüler*innen der Evangelischen Krankenpflegeschule Köln plauderten zwei Tage lang mit Klein und Groß rund um das Thema Gesundheit, klebten Pflaster auf Teddybären oder informierten über Ausbildung und Beruf im EVKK.

Bei bester Stimmung war sich das Team einig: Nächstes Jahr sind wir wieder dabei!



50 JAHRE GRÜNE DAMEN UND HERREN

Patientinnen und Patienten Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken – das ist die Aufgabe der Grünen Damen und Herren im EVKK.



Seit 1972 versehen die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer diese wichtige und im Krankenhausalltag unverzichtbare Aufgabe. Der Name bezieht sich übrigens auf die Farbe der Kittel, die sie zur Unterscheidung von den anderen Kolleginnen und Kollegen tragen.

Aktuell sind zehn Grüne Damen und vier Grüne Herren im EVKK im Einsatz. An drei Vormittagen sind sie für Gespräche oder fürs Handhalten auf allen Stationen unterwegs. Auch die neu gestaltete Bibliothek ist mittwochs bis freitags wieder geöffnet.

Jutta Jüsten, seit 36 Jahren dabei, schwärmt von der stets guten Stimmung im Team. „Ein offenes Ohr und viel Zeit für die Menschen“ sei wesentlich in diesem Ehrenamtsjob, so Jüsten (Foto oben, links). „Es geht nicht darum, mit dem Bücherwagen alles abzuklappern, sondern entschleunigt für die Patientinnen und Patienten da zu sein!“, ergänzt ihre Kollegin Karin Gebert (Foto oben, rechts). Und: keine Angst vor Kontakten oder vor dem Leben in all seinen Facetten. Interesse? Haben Sie wöchentlich einen Vormittag Zeit und möchten die Grünen Damen und Herren unterstützen? Melden Sie sich!

Tel. 0221 8289-8811 oder bibliothek@evkk.de

3 Fragen an

DR. MARTIN DAMBOWY

Kreißaal-Oberarzt in der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe



Wie sind Sie zum EVKK gekommen?

„Ich habe im Oktober 2005 hier angefangen und wusste sofort beim Einstellungsgespräch: Das passt! Vernünftige Arbeitsbedingungen, harmonisches Team, freundliches und spannendes Umfeld – ich bin hier seit 17 Jahren happy. Mit anderen Worten: Ich bin Kalk!“

Warum arbeiten Sie gern im EVKK?

„Man kennt sich. Wir sind ein echtes Veedelskrankenhaus. Ich fahre jeden Morgen mit dem Rad zur Arbeit und kaufe mein Fleisch beim Metzger um die Ecke. Da kann es schon mal vorkommen, dass ich von strahlenden Eltern angesprochen werde, weil ich ihre Kinder mit auf die Welt gebracht habe. Meine Freude im Job wird wahrgenommen. Diese Freundlichkeit und Wertschätzung von unseren Patientinnen und Patienten ist einmalig. Das gilt auch für meinen Arbeitgeber. Ich fühle mich hier immer gut behandelt.“

Sie arbeiten auch im Beckenbodenzentrum. Was dürfen Patienten erwarten, die zu Ihnen kommen?

„Ein offenes Wort und Transparenz. Ich versuche, kein Fachchinesisch zu reden. Wir bieten hier eine Beratung, die für alle verständlich ist. Und wir nehmen uns wirklich Zeit.“

Für einen kuscheligen Start ins Leben



Der kleine Lukas hat als erstes Baby unseren neuen EVKK-Babyschlafsack getestet – und als sehr kuschelig eingestuft.

Seit diesem Sommer erhalten alle bei uns im EVKK geborenen Babys exklusiv diesen coolen Schlafsack als Willkommensgeschenk. Mama Malina und Papa Stefan haben sich riesig über die Überraschung gefreut. Und Lukas schlummert inzwischen zu Hause glücklich weiter ...

Sie können sich jederzeit bequem und einfach zur Geburt anmelden:

Tel. 0221 8289-2650 oder anmeldung.geburt@evkk.de



Mit gelben Fliesen eingerahmte Eingangstür



Fenster mit Graffiti Baufeld 12



Unter dem Titel „KalkKaleidoskop“ laden wir regelmäßig Künstlerinnen und Künstler aus Kalk und den umliegenden Stadtbezirken dazu ein, ihren persönlichen Blick auf unser Viertel vorzustellen.

Kunst und Krankenhaus, das sind auf den ersten Blick zwei Begriffe, die nicht viel gemeinsam zu haben scheinen. Aber in beiden Disziplinen steht im Zentrum die Frage, was das Leben ausmacht und was Menschen benötigen, damit es ihnen gut geht. Den Blick zugleich auf das Einzelne und auf das große Ganze zu richten, das ist

eine Motivation, in der wir uns im EVKK gut wiederfinden können. Die Fotoausstellung im Foyer des EVKK ist noch bis Ende Oktober zu sehen.

Die Bilder stehen danach zum Verkauf. Bei Interesse wenden Sie sich bitte direkt an die beiden Fotografen.

KALKER PERSPEKTIVEN



Enge Distanz



Freiheit



Stephan Strache befasst sich mit universellen Leitmotiven wie der Suche nach Identität, nach dem, was uns in unserem Umfeld ankommen und uns zu Hause fühlen lässt. Er montiert seine Bilder zu Serien, in denen scheinbar Zufälliges oder Nebensächliches plötzlich einen Kontext ergibt und Geschichten erzählt.
www.lostinamoment.de

Anja Sauerwald fotografiert Türen, Fenster und Fassaden – also die Schnittstellen zwischen der individuellen und der gesellschaftlichen Sphäre. Einige Bilder der Serie veröffentlicht sie auch in ihrem populären Instagram-Account @feynschliff.

@feynschliff



„In einem Krankenhaus spielen sich viele wichtige und einschneidende Kapitel von Lebensgeschichten ab.“

Daher ist ein Krankenhaus auch ein angemessener Ort, um das Leben in all seinen Facetten in den Blick zu nehmen.

Ich freue mich, dass in Kalk mit dem Evangelischen Krankenhaus nun ein weiterer Ort für die öffentliche Auseinandersetzung mit Kunst zur Verfügung steht.“

Bernd Giesecke, Koordinator KalkKunst, Stiftung KalkGestalten

Von links:
Stephan Strache, Fotograf
Anja Sauerwald, Fotografin
Bernd Giesecke, KalkGestalten
Claudia Greven-Thürmer, Bezirksbürgermeisterin Kalk
Marcus Kirchmann, EVKK



TABUTHEMA HARNINKONTINENZ WENN MAN IMMER MUSSEN MUSS



INKONTINENZ ist für viele Menschen ein unangenehmes Thema, aber sie kommt häufiger vor, als viele denken:

Mehr als neun Millionen Menschen sind in Deutschland davon betroffen. Die Dunkelziffer könnte sogar noch höher sein, vermutet die Deutsche Kontinenz Gesellschaft.

Denn wer Probleme mit dem Harn- drang oder Urinverlust hat, leidet oft im Stillen.

Inkontinenz gilt als Tabuthema und vielen Menschen ist es peinlich, darüber zu sprechen.

Wer Probleme mit Harn- oder Stuhlinkontinenz hat, leidet oft im Stillen. Dabei sind die Heilungschancen mit der richtigen Behandlung ausgezeichnet.

„Dass man Patientinnen nicht helfen kann, ist extrem selten.“
Angela Jörissen, Oberärztin und Koordinatorin des Beckenbodenzentrums am EVKK

Inkontinenz ist therapierbar

Eine große Belastung ist es für die Betroffenen allemal: Das Gefühl, den Urin nicht halten zu können, verunsichert und beeinträchtigt den privaten oder beruflichen Alltag. Das ist bedauerlich, denn Inkontinenz ist in den weitaus meisten Fällen therapierbar: „Dass man Patientinnen nicht helfen kann, ist extrem selten“, sagt Angela Jörissen, Gynäkologin und Koordinatorin des Kontinenz- und Beckenbodenzentrums am EVKK.

Häufigkeit steigt mit dem Alter

Frauen sind häufiger von Harninkontinenz betroffen als Männer. In einer Studie aus dem Jahr 2005 gaben etwa 15 Prozent der weiblichen Befragten an, inkontinent zu sein, unter den Männern waren es circa 10 Prozent. Die Häufigkeit steigt außerdem mit dem Alter: Fast ein Drittel aller Frauen über 60 berichtet von Problemen mit dem Harndrang. Dass Frauen häufiger betroffen sind als Männer, hängt mit dem unterschiedlichen Aufbau des Beckens zusammen. Schwangerschaft und Geburt sind zusätzliche Belastungen, da der Beckenboden stark beansprucht wird. Die Muskulatur des Beckenbodens frühzeitig zu trainieren ist in jedem Fall eine gute Maßnahme zur Vorbeugung. Dazu gibt es viele einfache Übungen, die problemlos in den Alltag integriert werden können.

Individuelle Therapieansätze

Welche Therapie die richtige ist, hängt vom Einzelfall ab. „Wir sprechen mit jeder Patientin ausführlich und in Ruhe darüber, was die konkreten Beschwerden sind“, erläutert Jörissen. Abhängig von der Diagnose erhält jede Patientin ein auf sie abgestimmtes Therapiekonzept. Die Behandlungsmethoden können sowohl konservative als auch operative Verfahren umfassen. Die Behandlung erfolgt stufenweise und baut so vom Beckenbodentraining über medikamentöse Therapien bis zum operativen Eingriff aufeinander auf.

Bei der Entwicklung individueller Therapien ist es besonders hilfreich, dass am EVKK verschiedene Einrichtungen interdisziplinär zusammenarbeiten.

„Im Darmzentrum und dem Kontinenz- und Beckenbodenzentrum sind alle wichtigen Einrichtungen für Diagnose und Therapie gut vernetzt“, sagt Jörissen. „Dadurch können wir den Menschen Therapien mit ganzheitlichem Ansatz und kurzen Wegen anbieten.“



11%

der Deutschen leiden geschätzt an Harn- oder Stuhlinkontinenz – mehr als doppelt so viele Frauen wie Männer!

„Durch gezielte Physiotherapie lässt sich die Beckenbodenmuskulatur stärken und die Kontinenz sichern. Wir unterstützen die Patient*innen dabei, selbstständig und in Eigenregie therapeutische Übungen durchzuführen und den Behandlungserfolg zu unterstützen.“
Stefan Kremer, Leiter des Physiotherapie-Teams im EVKK

FAHRSTUHLFAHREN

Eine einfache Beckenbodenübung für den Alltag:

Diese einfache Übung lässt sich ausgezeichnet in den Alltag integrieren – man kann sie sogar beim Warten an der Bushaltestelle oder Supermarktkasse durchführen. Am angenehmsten ist sie jedoch durchzuführen, wenn man sich zu Hause auf eine Isomatte oder Decke legt oder in den Schneidersitz setzt.

Stellen Sie sich einfach vor, der Beckenboden wäre ein Fahrstuhl. Wenn Sie einatmen, schließen sich die Türen.

Wenn Sie ausatmen, spannen Sie die Beckenmuskulatur leicht an – jetzt fährt der Aufzug in die erste Etage. Halten Sie dort kurz inne, bevor Sie die Muskulatur wieder lockern und den Fahrstuhl langsam abwärtsfahren lassen.

Wiederholen Sie diese Übung und lassen Sie den Fahrstuhl Zug um Zug in höhere Etagen fahren. Wenn Sie diese Übung häufig machen, werden Sie rasch einen Rhythmus finden, der angenehm für Sie ist.



Weitere Alltagstipps für den Beckenboden

- ▲ Achten Sie auf Ihre Körperhaltung: Machen Sie beim Sitzen, Stehen oder Gehen kein Hohlkreuz. Wenn Sie sitzen, halten Sie den Rücken möglichst aufrecht.
- ▲ Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien. Beim Stehen mit durchgedrückten Knien wird das Becken in eine ungünstige Position geschoben.
- ▲ Wenn Sie schwere Gegenstände heben, gehen Sie dazu möglichst in die Knie. Atmen Sie beim Aufrichten aus und spannen Sie dabei gleichzeitig den Beckenboden an.
- ▲ Wenn Sie husten oder niesen müssen, drehen Sie Kopf und Oberkörper leicht nach hinten: Das entlastet den Beckenboden.
- ▲ Treiben Sie Sport. Vor allem Ausdauersportarten wie Radfahren oder gymnastische Sportarten, Yoga, Pilates u. Ä., kräftigen den Beckenboden.



KOORDINATEN:

50° 56', 18.8', N, 7° 8', 30.8', E

Ein richtiger Berg ist der Monte Troodelöh eigentlich nicht, sondern nur die Geländestufe eines Abhangs, dessen höhere Partien schon auf Bergisch Gladbacher Stadtgebiet liegen. Aber immerhin: Hier, im Osten des Stadtbezirks Kalk, befindet sich der höchste Punkt von Köln, stolze 118 Meter über dem Meer. Der kuriose Name kommt übrigens von den „Erstbesteigern“ Trooz, Deden und Löhmer, drei Mitarbeitern der Kölner Stadtverwaltung, die 1999 hier ein Gipfelkreuz installierten.

Viel Aussicht hat man zwar nicht vom kölschen Everest, aber ein Ausflug lohnt sich allemal: Der Weg dorthin führt durch die schönsten Abschnitte des Königsforsts. Eine einfache Route startet am Wanderparkplatz neben dem Kinderdorf Bethanien: erst dem Muschelsymbol des Jakobswegs folgen, dann nach ca. 2 km rechts abbiegen in den Kölnpfad. Zurückwandern kann man über den Bergmannpfad, der kurz hinter dem Troodelöh rechts abzweigt und in Richtung des Kinderdorfs führt (ca. 5 km).



KENNEN SIE KALK?

Hochgefühle im Königsforst

Was das EVKK für mich bedeutet

„Das EVKK gehört einfach zu Kalk dazu! Als Patient und als Vorstand des Bürgervereins habe ich das Krankenhaus, die medizinische Kompetenz des ärztlichen und pflegerischen Personals sowie die angenehme und freundliche Atmosphäre kennen- und schätzen gelernt.“ *Rainer Kreke, Vorstand des Bürgervereins Kalk*

Besser genießen Wiedereröffnung Krankenhausbistro

Culina – das ist der neue Name für das Bistro im EVKK. Frisch renoviert, öffnet es im Herbst seine Türen.

In den völlig umgestalteten Räumen sorgt ein frisches Angebot für kalte und warme Leckereien. Die Zutaten für Kaffee, Kuchen & Co. werden hauptsächlich lokal eingekauft. Ein kleiner Kiosk rundet das Angebot ab.

Nicht nur für Krankenhausgäste

„Wir freuen uns, im Culina auch Gäste zu bewirten, die einfach so auf einen Cappuccino, ein Panini oder ein leckeres Stück Kuchen vorbeikommen!“, so Marcus Kirchmann, Geschäftsführer des EVKK.

Den konkreten Termin der geplanten Wiedereröffnung sowie Öffnungszeiten finden Sie demnächst unter www.evkk.de



Fürs Leben.
evkk.de

IMPRESSUM

Redaktion: Stefanie Boor (EVKK); kaiserkom GmbH

Kontakt: Evangelisches Krankenhaus Kalk gGmbH, Buchforststraße 2, 51103 Köln
EVKK-Unternehmenskommunikation, Mail: info@evkk.de

Sekretariat der Geschäftsführung: Verena Heß

Verantwortlich im Sinne des Presserechts – v. i. S. d. P.: Marcus Kirchmann

Konzeption und Gestaltung: kaiserkom GmbH, Köln

Bildnachweise: Studio Obenaus/EVKK (Titel, S. 6 und 7) • EVKK (S. 2, 3, Gruppenbild S. 5 und Bistro Culina S. 8)
A. Sauerwald (S. 4 und 5) • S. Strache (S. 4 und 5) • H.-W. Hermans (Künstler vor Bildwand S. 5)
kaiserkom (Illustration S. 7, Monte Troodelöh S. 8)