AUSGABE 01/2023 | **FÜR SIE** ZUM MITNEHMEN

Ev. Krankenhaus Köln-Kalk
evkk

LÄÄVE

Magazin fürs Leben

Dankeschön
BLUTSPENDE-AKTION

GESUND-HEITSTIPP
Frühlings-Smoothie

HILFE BEI SODBRENNEN
Kölner Refluxzentrum

Besuchen Sie uns auch auf:

LEBENSQUALITÄT ZURÜCK
3 Fragen an Marlies Janson

ENDLICH FRÜHLING
Zeit zum Durchatmen

RÜCKEN-GESUNDHEIT
Beweglich bleiben

VORWORT

FIT FÜRS FRÜHJAHR!

Liebe Leserinnen und Leser,

endlich Frühling. Viele von uns atmen auf und freuen sich auf die helle, warme Jahreszeit. Nach einem weiteren Corona-Winter fallen zudem Corona-Regeln und Schutzmaßnahmen weg. Wir können endlich neu durchstarten.

Auch im EVKK gibt es ein paar Neuigkeiten: Seit Jahresbeginn bietet das Kölner Refluxzentrum Patientinnen und Patienten mit Sodbrennen oder Schluckbeschwerden professionelle und nachhaltige Behandlungsmöglichkeiten. Prof. Dr. Jessica Leers ist Chefärztin unserer neuen Klinik für OGI Chirurgie, zu der das Refluxzentrum gehört. Sie und ihr gesamtes Team sorgen dafür, dass Menschen mit diesen Erkrankungen wieder schnell alltägliche Dinge wie Essen und Trinken genießen können.

Wir freuen uns außerdem, Dr. Gernot Heusinger von Waldegg als neuen Chefarzt unserer Klinik für Akutgeriatrie und Frührehabilitation in unserem Kalker Krankenhaus begrüßen zu können. Mit seinem großen Erfahrungsschatz kann er diesem Bereich neue Impulse geben.

Wir berichten in dieser Ausgabe unseres Magazins „Lääve“ auch über die kleinen, nicht weniger bedeutsamen Ereignisse in unserem EVKK. Sie zeigen die gelebte Vielfalt in diesem Krankenhaus und das Engagement, das uns auszeichnet. Oft sind es die Gesten hinter den Kulissen, die unseren Respekt verdienen: Menschen, die bei unseren Blutspendeaktionen mitmachen oder Mitarbeitende, die unsere Spendenaktion an die Erdbebenopfer in der Türkei und Syrien organisieren.

Und wenn Sie diese Ausgabe lesen, erhalten Sie nicht zuletzt Tipps für einen beweglichen Rücken oder ein Rezept für einen gesunden Frühlings-Smoothie.

Ich wünsche Ihnen viel Lesevergnügen und einen guten Start ins Frühjahr.

Ihr Marcus Kirchmann
Geschäftsführer des
Ev. Krankenhauses Köln-Kalk

NEUER CHEFARZT

KLINIK FÜR AKUTGERIATRIE UND FRÜHREHABILITATION

Dr. Gernot Heusinger von Waldegg

Seit Februar hat die Klinik für Akutgeriatrie und Frührehabilitation einen neuen Chefarzt:
Dr. Gernot Heusinger von Waldegg. Der erfahrene Geriater, Neurologe und Facharzt für Physikalische und Reha-Medizin stammt aus Lübeck, studierte in Kiel und arbeitete zuletzt viele Jahre in Magdeburg. Mit Erfahrung und Empathie behandelt er hier ältere Patient*innen z. B. nach Stürzen, Schlaganfällen oder mit kognitiven Störungen – immer ganzheitlich, individuell und auf Augenhöhe.

BLUTSPENDE-AKTION IM EVKK

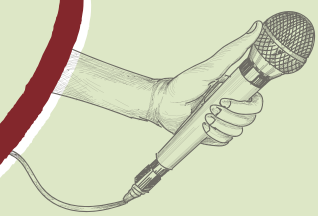
Mitte März haben der DRK-Blutspendedienst West und das EVKK bereits zum zweiten Mal zu einer gemeinsamen Spendenaktion ins Kalker Krankenhaus eingeladen. Interessierte konnten mit oder ohne vorherige Anmeldung vorbeikommen. In einem Gespräch mit einer Ärztin oder einem Arzt und Informationen rund um das Thema Blutspende konnten Fragen geklärt werden. Knapp 40 Spendenwillige, darunter viele Mitarbeitende, nahmen das Angebot wahr. Und am Ende konnte das DRK 22 Blutspenden registrieren.

Für die Spenderinnen und Spender gab es hinterher eine kleine Stärkung.

Jede Spende ist wichtig, daher ein herzliches Dankeschön an alle!

Das Team vom DRK-Blutspendedienst West freute sich über alle Spendenwilligen.

3 Fragen an



MARLIES JANSON

Kölner Refluxzentrum,
Klinik für funktionelle OGI Chirurgie

Sie arbeiten im Kölner Refluxzentrum am EVKK in der Funktionsdiagnostik. Was ist das Besondere bei Ihrer Arbeit?

„Ich darf auf einen großen Erfahrungsschatz zurückblicken: Meine Arbeit im Refluxzentrum begann ja bereits im Jahr 2000 in der Chirurgie der Uniklinik Köln. Inzwischen sind wir im EVKK. Das Besondere an meiner Arbeit ist, dass ich selbstständig arbeiten und Verantwortung tragen kann. Ich habe das volle Vertrauen meiner Vorgesetzten. Und wenn das Team stimmt, ist alles OK."

Was fasziniert Sie an Ihrem Beruf?

„Reflux-Patientinnen und -Patienten sind besonders anspruchsvoll, weil sie oft eine anstrengende Lebensphase hinter sich haben. Viele der Betroffenen leiden sehr und ihre Lebensqualität hat sich stark verringert. Diesen Menschen helfen zu können gibt ein gutes Gefühl."

Was dürfen Patientinnen und Patienten erwarten, die zu Ihnen kommen?

„Patienten, die zu mir kommen, können sicher sein, dass ich sie ernst nehme, zuhöre und ihnen die Angst vor der Funktionsdiagnostik nehme. Ich bin für sie da. Wie heißt es so schön: Der Weg ist das Ziel! Das gilt für mich und meine Kolleginnen und Kollegen!"

KÖLNER REFLUXZENTRUM
Ev. Krankenhaus Köln-Kalk

SPRECHSTUNDENZEITEN

Montags: 13.00–15.00 Uhr
Dienstags: 9.30–11.30 Uhr (Neupatienten)
und 13.00–15.00 Uhr (Zweitmeinung, Revision)
Mittwochs: 13.00–15.00 Uhr (Privatsprechstunde)
Donnerstags: 9.30–11.30 Uhr (Neupatienten)
und 13.00–15.00 Uhr (Videosprechstunde)
Freitags: 9.00–12.00 Uhr

Erreichbarkeit
Telefonisch zwischen 10.00 und 12.00 Uhr –
bitte buchen Sie Termine online über doctolib.

Tel. 0221 8289-2800, Fax 0221 8289-2809

refluxzentrum@evkk.de

Terminbuchung online hier:

IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN UND ANSPRECHPARTNER

Chefärztin
Prof. Dr. Jessica Leers

Stellvertreter und leitender Oberarzt Priv.-Doz.
Dr. Martin Maus

Oberärztin
Dr. Claudia Fuchs

Oberarzt
Dr. Matti Petersen

Prof. Dr.
Ernst Eypasch

Funktionsdiagnostik
Marlies Janson

Funktionsdiagnostik
Luca Meyer-Ricks

Sekretariat
Petra Nökel

Sekretariat und Privatsprechstunde
Andrea Koll

KÖLNER REFLUXZENTRUM JETZT IN KALK

Bundesweit erste Klinik für funktionelle OGI Chirurgie in Kalk

Eine Reflux-Erkrankung, auch als Sodbrennen geläufig, kennen viele. Ungefähr 20 Prozent der deutschen Bevölkerung haben zumindest schon einmal kurz damit zu kämpfen gehabt. Für manche ist das unangenehme Aufsteigen von Magensäure so belastend, dass ihr Alltag davon enorm beeinträchtigt wird. Im EVKK ist seit Jahresbeginn das Kölner Refluxzentrum neu angesiedelt. Hier stehen Prof. Dr. Jessica Leers und ihr Team Betroffenen mit Rat und Tat zur Seite. Lääve sprach mit der 48-jährigen Chirurgin.

Chefärztin Prof. Dr. Jessica Leers leitet die neue Klinik für Erkrankungen von Speiseröhre und Magen am EVKK.

LÄÄVE: Frau Professorin Leers, Sie sind Chefärztin der neuen und bundesweit bisher einmaligen Klinik für funktionelle OGI Chirurgie am EVKK. Was verbirgt sich hinter diesem Begriff?
Prof. Leers: Wir behandeln Patientinnen und Patienten mit Schluckstörungen und Reflux-Erkrankungen. Falls eine Operation erforderlich wird, sind wir darauf spezialisiert: Unsere Chirurgen konzentrieren sich auf Eingriffe der oberen Speiseröhre und des Magens.

LÄÄVE: Wie können Sie Patientinnen und Patienten mit Sodbrennen helfen?
Prof. Leers: Wir hören ihnen in einem Gespräch erst einmal in Ruhe zu: Wie lange bestehen die Beschwerden, wie stark ist der Reflux? Welche Maßnahmen haben die Betroffenen bereits unternommen oder welche Medikamente und

Ihren Besuch bei uns können Sie bequem per Online-Termin organisieren.

Behandlungen erhalten? Je nach Schwere der Symptome reichen einfache Lebensanpassungen wie Ernährungsumstellung oder Medikamente aus. Wenn die Lebensqualität stark leidet, weil jemand nur noch im Sitzen schlafen kann oder sogar arbeitsunfähig ist, sorgt eine Operation zur Rückkehr in einen unbeschwerten Alltag.

LÄÄVE: Wie kann die Speiseröhre überhaupt untersucht werden?
Prof. Leers: Die Beweglichkeit der Speiseröhre lässt sich mit der sogenannten Manometrie feststellen. Das ist ein Schlauch mit vielen Sensoren, die die Schluckbewegungen messen und farbig darstellen. Damit erhalten wir Hinweise auf mögliche Probleme, zum Beispiel Störungen der Beweglichkeit der Speiseröhre oder aber auch einen Zwerchfellbruch, eine Hiatushernie. Eine weitere Messung, die sogenannte 24-h-Impedanz-pH-Metrie, erfolgt ebenfalls über einen kleinen Schlauch in der Speiseröhre. Sie misst die Säure und die Flüssigkeiten, die aus dem Magen in die Speiseröhre hoch fließen. In unserem Team sind Marlies Janson und Luca Meyer-Ricks auf diese Untersuchung spezialisiert und erklären alles ganz genau und behutsam. Die meisten Patientinnen und Patienten sind erstaunt, dass die Untersuchung angenehmer verläuft als befürchtet.

Untersuchungsmethoden werden allen Patient*innen genau erklärt.

LÄÄVE: Wer operiert die Patient*innen und wie?
Prof. Leers: In unserer Klinik gibt es vier Hauptoperateure: Priv.-Doz. Dr. Martin Maus, Dr. Claudia Fuchs, Dr. Matti Petersen und mich. Zusätzlich haben wir noch ein Team aus Assistenz- und Fachärzten, die entsprechend ihrer Ausbildung auch Teilschritte der Operation übernehmen. Die OP erfolgt in Vollnarkose und fast immer als minimalinvasiver Eingriff, die sogenannte Schlüssellochtechnik. Durch kleine Schnitte werden eine kleine Kamera sowie Instrumente in den oberen Bauchraum eingeführt.

Fast jeder Eingriff erfolgt mit Schlüssellochtechnik.

Bei einer Hernie etwa schließt das Zwerchfell, ein Muskel, nicht mehr richtig im Bereich der Speiseröhreneinmündung beim Übergang zum Magen. So „rutscht“ etwas zurück in die Speiseröhre, was eigentlich im Magen bleiben soll. Das verhindern wir, indem wir eine Art natürliche Manschette um die Speiseröhre legen. Teilweise „schließen“ wir auch die entstandene Lücke, sodass wieder alles in die richtige Richtung läuft.

LÄÄVE: Was ist das Besondere in Ihrer Klinik?
Prof. Leers: Unsere Erfahrung! Wir haben uns als Team bundesweit einmalig auf genau diese Erkrankungen und Operationen fokussiert. Das Schließen der Hernie darf etwa nicht zu eng und nicht zu weit erfolgen. Jeder Mensch ist anders. Die Patientinnen und Patienten dürfen auf unsere Expertise zählen. Denn: Was man oft macht, macht man bekanntlich am besten. Und wir sind alle mit Leidenschaft dabei!

LÄÄVE: Was ist Ihrem Team und Ihnen besonders wichtig bei Ihrer Arbeit?
Prof. Leers: Im Mittelpunkt unserer Arbeit steht unser Patient. Ziel ist es, unseren Patienten wieder ein Stück Lebensqualität zurückzugeben. Dabei legen wir auch großen Wert auf unseren Teamgeist!

LÄÄVE: Danke für das Gespräch!

Sodbrennen? Nicht mit diesem Team!

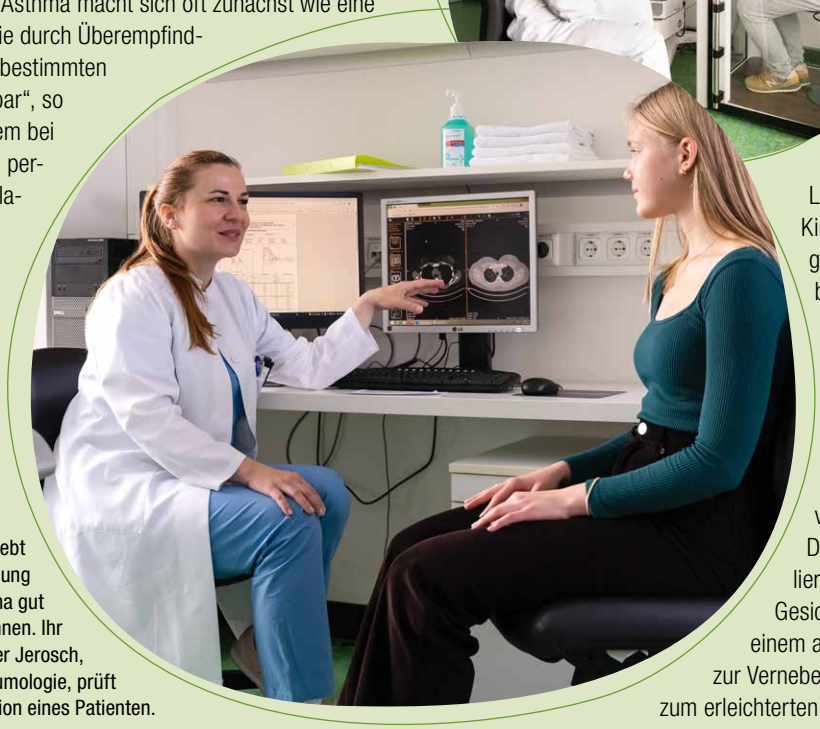
FRÜHLING: ZEIT ZUM DURCHATMEN?!

Verdacht und Diagnose von Asthma

Frühlingszeit! Alles blüht und grünt. Was nach der kalten Jahreszeit so schön aussieht, beschert vielen Menschen tränende Augen, eine laufende Nase oder Luftnot. Unter Allergien und Heuschnupfen leiden in Deutschland mehr als 30 Prozent der Erwachsenen. Wann aber steckt die Diagnose Asthma dahinter und was gilt es zu beachten? Die Pneumologen im Evangelischen Krankenhaus Kalk geben Auskunft.

Dr. Hermann-Josef Jansen
Ärztlicher Leiter Pneumologie

Dr. Hermann-Josef Jansen leitet das Department Pneumologie im EVKK. Der erfahrene Mediziner betont, dass es wichtig ist, mögliche Symptome von Asthma frühzeitig zu erkennen. Denn gerade im Frühjahr, wenn es überall blüht und die Pollen fliegen, leiden viele Menschen unter Atemnot und Hustenanfällen. „Nicht immer steckt ein gewöhnlicher Heuschnupfen dahinter: Auch das Krankheitsbild Asthma macht sich oft zunächst wie eine gewöhnliche Allergie durch Überempfindlichkeit gegenüber bestimmten Auslösern bemerkbar“, so Dr. Jansen. Vor allem bei pfeifender Atmung, permanenter Abgeschlagenheit, Müdigkeit und Kurzatmigkeit bei Belastung oder in Ruhe sollte man hellhörig werden und die Beschwerden ärztlich abklären lassen.



Dr. Amra Alickovic hebt die richtige Behandlung hervor, um Asthma gut kontrollieren zu können. Ihr Kollege Alexander Jerosch, Oberarzt in der Pneumologie, prüft die Lungenfunktion eines Patienten.

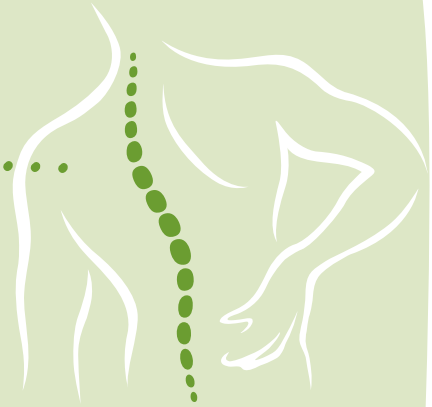
Asthma heute gut in den Griff zu bekommen

Die Diagnose Asthma bedeutet jedoch nicht, automatisch sein normales Leben zu verlieren. „Heilbar ist Asthma als chronische Erkrankung bei Erwachsenen zwar leider nicht, mit der modernen Therapie ist aber in den allermeisten Fällen eine vollständige Asthmakontrolle zu erreichen“, beruhigt Oberärztin Dr. Amra Alickovic. Auch deshalb ist das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt so wichtig. „So kann die individuell richtige Behandlung abgestimmt werden!“, erklärt Alickovic weiter. Beispielsweise helfen Asthma-Medikamente gegen Bronchien-Verengung, Entzündung der Atemwege, Verschleimung und Husten – die Wirkstoffe werden in Form von feinsten Tröpfchen (Dosieraerosolen) oder Pulver inhaliert. Das Erlernen der richtigen Inhalationstechnik ist dabei wichtig und kann im Rahmen einer Asthmaschulung eingeübt werden.

Für Kinder spezielle Inhalierhilfen

Bei betroffenen Kindern besteht zudem eine hohe Chance auf Heilung im späteren Lebensverlauf. Allerdings ist das Risiko, in der Kindheit an Asthma zu erkranken, statistisch gesehen besonders hoch, besonders häufig bei Jungen vor der Pubertät. Oberarzt Alexander Jerosch aus dem EVKK erklärt: „Für die Behandlung von Asthma bei Kindern müssen bestimmte Besonderheiten berücksichtigt werden. So gibt es speziell an den Bedarf von Kindern angepasste Dosieraerosole mit Inhalierhilfen wie zum Beispiel Gesichtsmaske oder Spacer, einem angesteckten Mundstück zur Vernebelung der Wirksubstanz zum erleichterten Einatmen.“

Beweglichen in den Frühling starten ...



Es stimmt schon, über den Winter rosten wir alle ein wenig ein. Wir sind nicht so viel draußen, bewegen uns insgesamt deutlich weniger. Damit wir jetzt wieder geschmeidiger in die wärmere Jahreszeit starten können, empfiehlt uns Dmitry Vanin, Physiotherapeut im EVKK, diese Übungen. Sie sind speziell für den Rücken ausgewählt, einfach nachzumachen und bringen eine ganze Menge. Probieren Sie es doch gleich mal aus!

KATZENBUCKEL/PFERDERÜCKEN

SO WIRKT DIE ÜBUNG

Die Beweglichkeit der Wirbelsäule wird verbessert – die Rumpf- und Halsmuskulatur gedehnt und aktiviert.

SO GEHT SIE

Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand (auf Matte oder Teppich). Zuerst strecken Sie die Wirbelsäule lang und gerade – mit Blick auf den Boden. Dann gehen Sie ins Hohlkreuz (Pferderücken) und schauen dabei geradeaus. Krümmen Sie nun beim Ausatmen den Rücken (Katzenbuckel), ziehen dabei den Bauchnabel zur Wirbelsäule hoch und bewegen das Kinn Richtung Brust. Wiederholen Sie die beiden gegensätzlichen Bewegungen langsam ein paar Mal.

SO VERMEIDEN SIE FEHLER

Handgelenke oder Ellbogen unter den Schultern platzieren, die Knie unter dem Becken. Den Kopf nicht zu weit nach hinten überstrecken. Beim Pferderücken einatmen, beim Katzenbuckel ausatmen.

RUMPF-ROTATION

SO WIRKT DIE ÜBUNG

Die Beweglichkeit der Wirbelsäule wird verbessert. Diese seitliche Rumpf-Drehung machen wir im Alltag viel zu wenig.

SO GEHT SIE

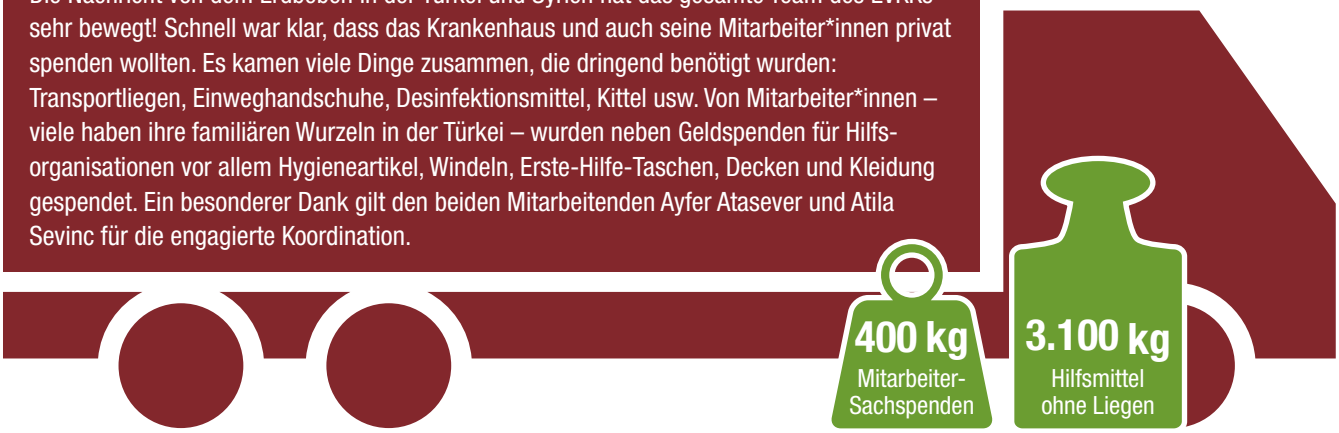
Setzen Sie sich aufrecht hin, z. B. auf einen Gymnastikball oder einen Stuhl. Sie können auch gerne einen Besenstiel dazu nehmen (siehe Foto). In dieser Ausgangsposition atmen Sie ein. Dann drehen Sie den Schultergürtel und den Brustkorb mit Ausatmung zu einer Seite und wieder zurück. Einatmen und dann das Gleiche in die andere Richtung. Das Becken bleibt starr – nur der Oberkörper dreht sich. Den Ablauf einige Male mit Bedacht wiederholen.

SO VERMEIDEN SIE FEHLER

Den Kopf nicht weiter drehen als den Brustkorb.

UNSERE SPENDEN INS ERDBEBENGEBIET

Die Nachricht von dem Erdbeben in der Türkei und Syrien hat das gesamte Team des EVKKs sehr bewegt! Schnell war klar, dass das Krankenhaus und auch seine Mitarbeiter*innen privat spenden wollten. Es kamen viele Dinge zusammen, die dringend benötigt wurden: Transportliegen, Einweghandschuhe, Desinfektionsmittel, Kittel usw. Von Mitarbeiter*innen – viele haben ihre familiären Wurzeln in der Türkei – wurden neben Geldspenden für Hilfsorganisationen vor allem Hygieneartikel, Windeln, Erste-Hilfe-Taschen, Decken und Kleidung gespendet. Ein besonderer Dank gilt den beiden Mitarbeitenden Ayfer Atasever und Atila Sevinc für die engagierte Koordination.



„Culina“, das neue Krankenhaus-Bistro, hat sich etabliert und kommt bei den Gästen bestens an. In dem hohen, lichtdurchfluteten Raum gibt es verschiedene Sitzmöglichkeiten, an denen die Besucher*innen ihren Kaffee, köstlichen Kuchen oder ein heißes Panini genießen können. Die Atmosphäre ist modern, einladend und gemütlich. An einen kleinen Kiosk mit Getränken, Snacks und Lektüre wurde ebenfalls gedacht.

Was viele noch nicht wissen: Das „Culina“ ist jetzt ein Partner von **EDELGARD**, einer Kölner Initiative, die Mädchen und Frauen einen geschützten Raum und Hilfe anbietet, wenn sie sich von Männern verfolgt, bedroht oder (sexuell) belästigt fühlen. Mehr über die wertvolle Arbeit dieser Initiative erfahren Sie hier: **www.edelgard.koeln**

Unser Frühlings-Smoothie – grün, gesund und grandios lecker

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

Banane oder Birne (1 reife)
Blattspinat (frisch, 250 g)
Ayran (250 ml)
Zitronen-Melisse (1 Stängel)
Minze (1/2 Bund)
Zitronensaft (ein paar Spritzer)
Pistazien (1 Esslöffel)

Zum Auftakt der Blattspinat-Saison empfehlen wir Ihnen diesen fettarmen und sehr erfrischenden, grünen Smoothie. Mit dem Stab- oder Standmixer ist er blitzschnell gezaubert. Und bringt Sie mit frischem Schwung und Genuss gesund in den Tag!

Immer für Sie da – unsere Seelsorge

Manchmal ist ein Aufenthalt im Krankenhaus einfach unumgänglich. Hier im EVKK helfen wir den Patient*innen medizinisch auf hohem Niveau. Darüber hinaus haben unsere Seelsorger*innen Florian Hankwitz (evangelischer Pfarrer) und Marianne Arndt (katholisch) immer ein offenes Ohr, wenn sich Menschen hier einsam fühlen, sich Sorgen machen oder auch Ängste aufkommen. Unterstützt werden sie von zwei zugewandten, ehrenamtlichen Seelsorgerinnen, die hier über ihre Arbeit sprechen:

*Ich bin froh und dankbar für die vielen, vertrauensvollen Begegnungen mit den Patient*innen dieses sympathischen Krankenhauses. Bei meiner Arbeit als Seelsorgerin gebe ich gerne etwas von dem zurück, was mir im Leben geschenkt worden ist.*

Christine Winterhoff, ehrenamtliche evangelische Seelsorgerin und Prädikantin

*Es ist ein gutes Gefühl, Zeit für die Patient*innen im EVKK zu haben, ihnen zuzuhören und ein bisschen Zuversicht zu spenden. Und wenn wir op Kölsch schwade, geht mir und meinem Gegenüber oft richtig das Herz auf. Reden hilft, egal in welcher Sprache.*

Christa Thiemer, ehrenamtliche katholische Seelsorgerin

Sie sind gerade Patient*in und wünschen sich ein beruhigendes Gespräch mit der krankenhausinternen Seelsorge? Der Pflegedienst auf Ihrer Station vermittelt es Ihnen gerne.

Fürs Leben.
evkk.de

IMPRESSUM
Redaktion: Nina Spiel; Stefanie Boor (EVKK)
Kontakt: Evangelisches Krankenhaus Kalk gGmbH, Buchforststraße 2, 51103 Köln
EVKK-Unternehmenskommunikation, Mail: presse@evkk.de
Sekretariat der Geschäftsführung: Verena Heß
Verantwortlich im Sinne des Presserechts – v. i. S. d. P.: Marcus Kirchmann
Konzeption: kaiserkom GmbH, Köln
Bildnachweise: Peter Obenaus/EVKK (Titel, S. 2, 5, 6, 7, Bistro Culina S. 8), EVKK (S. 2, 8)
iStock/Irina Strelnikova (S. 6), iStock/guru86 (S. 7)