

LÄÄVE

Magazin fürs Leben

Radiologie
**NEUE
MRT-TECHNIK**

**WINTER-
PFLEGE**
gegen
kalte Füße

HERZWOCHEN 2023

*Leben retten bei
Herzstillstand*

Besuchen Sie
uns auch auf:



**SPICKZETTEL
REANIMATION**

Zum Ausschneiden

**NEUER CHEFARZT
NOTFALLMEDIZIN**

Dr. Thomas Groß

**ARBEITEN IM
EVKK**

Unsere Pflegeteams

KALTER WINTER FÜR PATIENT*INNEN UND IHRE KRANKENHÄUSER

Liebe Leserinnen und Leser,

die deutschen Krankenhäuser befinden sich in einer schwierigen Zeit, da sich ihre wirtschaftliche Situation in den letzten Jahren dramatisch entwickelt. Pandemie, kriegsbedingte Kostensteigerungen oder Inflation sind Sondereffekte, die für viele Häuser nicht abzufedern sind.

Ob die geplante Krankenhausreform im Bund und/oder der neue Krankenhausplan in NRW Teil der Lösung sein wird, bleibt abzuwarten.

Sicher ist, dass in einigen Krankenhäusern in Deutschland der Betrieb nur durch massive Unterstützung durch die Kommunen aufrecht erhalten werden kann, wie zuletzt das Beispiel Krankenhaus Porz zeigt. Oder der Weg führt in die Insolvenz wie im Alfried Krupp Krankenhaus in Essen und eben auch zu faktischen Klinikschließungen wie in Haan oder Hilden.

Die geplanten Reformen kommen bei den sich massiv verändernden Rahmenbedingungen für

manche zu spät. Das vielfach geforderte Vorschaltgesetz zur Sicherstellung der stationären Versorgung bis zur endgültigen Umsetzung der Reformen kommt erst einmal nicht.

Letzten Endes spüren die Patientinnen und Patienten die Folgen, da ihre krankenhaushnahe Versorgung nicht mehr überall gewährleistet sein wird.

Ihr EVKK bewegt sich immer noch wirtschaftlich stabil in diesem Umfeld. Wir können Ihnen, unseren Patientinnen und Patienten, weiter die umfassende gesundheitliche Versorgung bieten, die Sie von Ihrem Veedels-Krankenhaus gewohnt sind.

Gleichzeitig bieten wir unseren Mitarbeitenden einen zukunftssicheren Arbeitsplatz – ob in Pflege, Medizin oder Verwaltung. Ein Job im EVKK hat neben vielen Benefits also auch den großen Vorteil „Sicherheit“.

Und wir investieren in die Zukunft: Die Evangelische Krankenpflegeschule Köln, die wir gemein-

sam mit dem Ev. Klinikum Köln Weyertal betreiben, wird 2024 erweitert. Zudem haben im Oktober fünf ausländische Schülerinnen ihre Ausbildung bei uns begonnen.

Fürs Leben – dafür steht das EVKK. Und wie sehr das wortwörtlich eine Herzensangelegenheit für uns ist, lesen Sie in dieser Lääve-Ausgabe. Ich wünsche Ihnen mehr denn je eine besinnliche Weihnachtszeit.



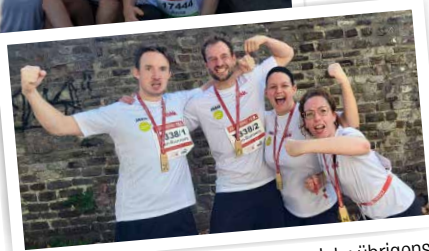
Ihr Marcus Kirchmann
Geschäftsführer des
Ev. Krankenhauses Köln-Kalk

EVKK'ler beim Marathon



Bei strahlendem Sonnenschein liefen im Oktober erstmals EVKK'ler im einheitlichen Trikot beim Generali Köln Marathon mit. Fast alle absolvierten die Halbmarathonstrecke. Annika Spreemann, Ärztin der Chirurgie, startete als einzige für die gesamte Distanz mit der Zeit 3:55:22. Die „Geri-Runners“ hatten sich für die Staffel angemeldet – und fühlten sich auch nach dem Lauf mit Medaillen um den Hals noch bärenstark.

Herzlichen Dank an den Verein der Freunde und Förderer, der die tollen Shirts finanziert hat! Neben medizinischer Ausstattung für das Kalker Krankenhaus sind solche Förderungen für unsere Mitarbeitenden eine feine Sache. Sie möchten den Verein unterstützen? Werden Sie Mitglied! Für mehr Infos einfach den QR-Code scannen.



Der Marathon in Köln hatte dieses Jahr übrigens 25. Jubiläum – und unser Team ist am 6. Oktober 2024 sicher wieder dabei ...

Hier können Sie in Kalk richtig gut snacken und einfach schön sitzen! Seit einem Jahr bietet das völlig neu gestaltete Bistro im Evangelischen Krankenhaus Kalk kleine Köstlichkeiten, eine wunderbare Kuchentheke, eine große Auswahl kalter und warmer Getränke sowie verschiedene Kiosk-Artikel an. Gemütliche Sessel sorgen für Entspannung, Familien finden genug Platz für den Kinderwagen und für Kids gibt es eine kleine Spielecke mitsamt Tafel zum Malen.



Kuchen und mehr: Unser Culina-Team freut sich auf Ihren Besuch!

HAPPY BIRTHDAY



3 Fragen an

**MAIKE
SCHMITZ**

Leiterin Pflege Klinik für Notfallmedizin



Hat in der Notfallaufnahme den Überblick und sorgt mit ihrem Team dafür, dass jede Patientin und jeder Patient je nach individueller Dringlichkeit schnell behandelt wird.

Sie haben bereits 23 Jahre Erfahrung in der Pflegeleitung der Notaufnahme im EVKK. Was ist das Spannende bei Ihrem Job?

„Das Spannende ist die Abwechslung und das Unvorhersehbare. Man weiß nicht, was im Laufe eines Dienstes passiert und erlebt immer wieder Dinge, die man vorher noch nie gesehen hat.“

In einer Notaufnahme geht es schon mal hoch her. Was bedeutet dabei Teamarbeit in diesem Bereich?

„Teamarbeit und eine klare, ruhige Kommunikation sind essenziell, und zwar berufsgruppenübergreifend. Jeder muss wissen, was zu tun ist, damit die Patientenversorgung reibungslos läuft.“

Notfälle können auch dramatisch enden. Wie schalten Sie privat am besten ab, wenn Sie einen besonders anstrengenden Tag hatten?

„Abschalten kann ich bei meiner Familie, außerdem entspannt mich Fahrrad fahren oder Gartenarbeit.“

MRT-TECHNIK AUF NEUESTEM STAND!

Es ist da: das neue Hochleistungs-MRT! Im September bahnte sich das 4.000 kg schwere Untersuchungsgerät seinen Weg ins EVKK. Die Anlieferung per Kran und über Schienen in die „Radiologie Köln-Kalk“ war schon spektakulär.

Mit einer Magnetresonanztomografie (auch Kernspintomografie genannt) lassen sich krankhafte Veränderungen im Körper lokalisieren und sehr deutlich bildlich darstellen. Dieses schmerzfreie Verfahren eignet sich besonders für die Untersuchung von Weichteilen wie innere Organe, das Gehirn sowie des muskuloskelettalen Systems (Muskeln, Sehnen, Knorpel usw.). Das Gerät baut ein sehr

starkes und gleichmäßiges Magnetfeld (circa 30.000-fach im Vergleich zum Magnetfeld der Erde) um den Patienten herum auf und arbeitet mit Radiowellen. Die vom Körper reflektierten Radiowellen werden aufgefangen und vom Computer in die typischen Schichtaufnahmen umgewandelt. Auch 3D-Bilder lassen sich so erstellen. Da das Gerät ohne Röntgenstrahlung arbeitet, sind auch Kinder bedenkenlos zu untersuchen.

Durch die Kooperation des EVKKs und der selbstständigen Radiologie-Praxis profitieren nun mehr Patient*innen von der hohen Bildqualität des Gerätes und dem verbesserten Komfort.



Vorteile des neuen MRT-Gerätes

- Die Untersuchung geht schneller und ist weniger laut
- Die Bildqualität ist deutlich verbessert
- Die Patient*innen haben im hell erleuchteten Gerät mehr Platz
- Der Stromverbrauch wurde um 30% gesenkt
- Das Gerät kommt ohne den Verbrauch von Helium aus

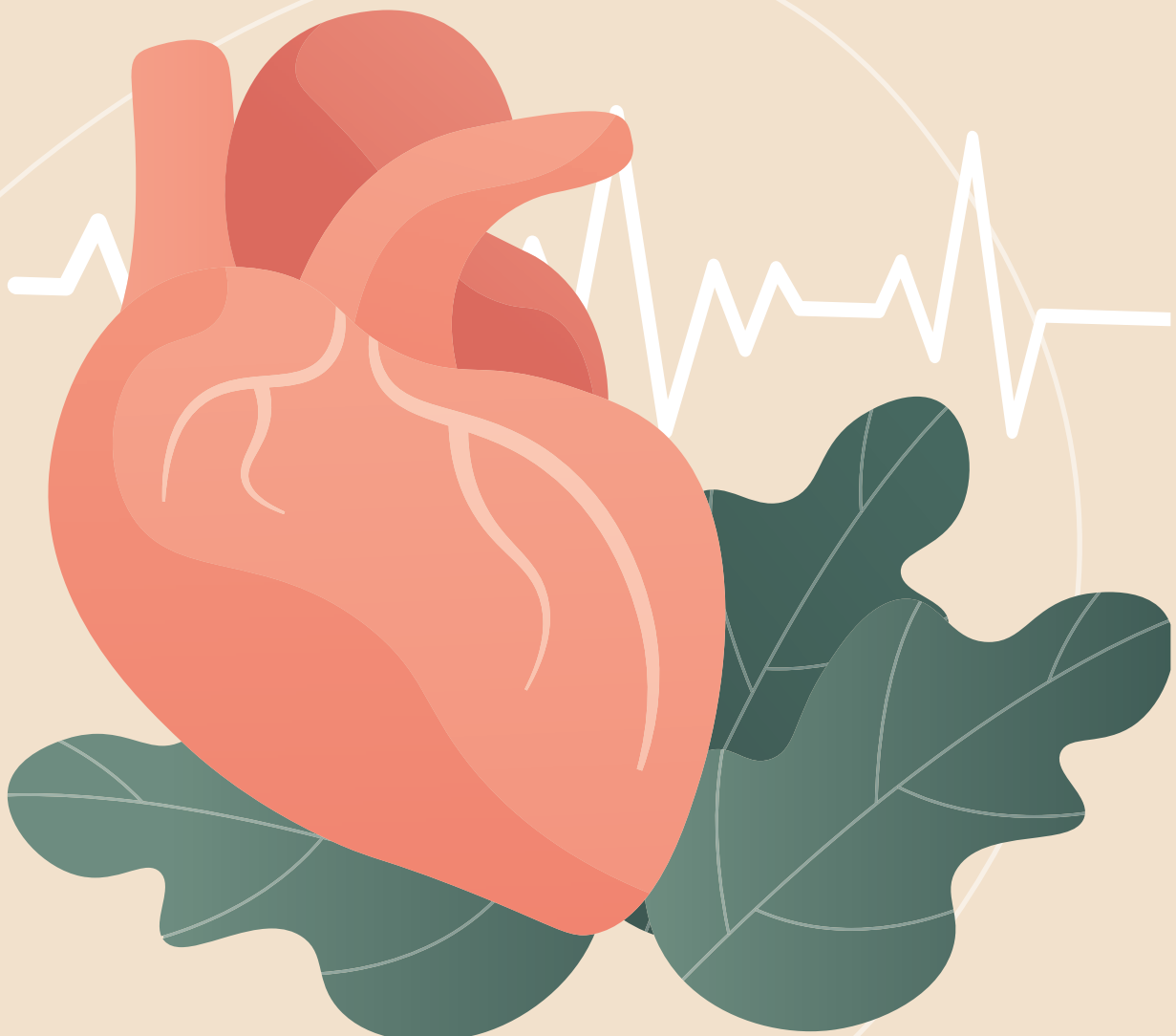
Im Fokus der Herzwochen

DER HERZSTILLSTAND UND WIE SIE LEBEN RETTEN

Das Herz ist ein echtes „Superorgan“! Obwohl es nur um die 300 Gramm wiegt, pumpt es pro Tag circa 10.000 Liter sauerstoffreiches Blut durch unseren Körper. Und schlägt dabei an die 100.000 Mal. Dessen sind wir uns gar nicht bewusst. Eine traurige Tatsache, die auch nicht jedem klar ist: Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Deutschland die häufigste Todesursache – noch vor den Krebserkrankungen. So starben im Jahr 2021 insgesamt 340.619 Menschen an dieser Krankheitsgruppe zu der auch die die koronare Herzkrankheit (KHK) sowie Herzinfarkte zählen.

Der plötzliche Herzstillstand (eigentlich heißt er „Herz-Kreislauf-Stillstand“) ereilt 70.000 Menschen pro Jahr. Oft ohne vorherige Anzeichen. Er kommt auch bei Jüngeren vor, trifft jedoch meist etwas ältere Menschen. Männer sind häufiger betroffen als Frauen.

Im Rahmen der deutschlandweiten Herzwochen erfahren Sie hier, was man tun kann, um Herzkrankheiten und Infarkte zu vermeiden. Und auch, wie einfach es ist, mit einer Herzdruckmassage ein Menschenleben zu retten ...



Herz-Kreislauf-Erkrankungen – Ursachen und Vorsorge

Es gibt einige Faktoren, die das Risiko erhöhen, eine Herzkrankheit zu entwickeln oder einen Infarkt zu bekommen. Stress, ungünstige Ernährung, Bewegungsmangel und so weiter. Manche Faktoren sind erblich bedingt (z. B. hohe Cholesterinwerte) aber viele lassen sich durch eine gesunde Lebensweise ausschalten oder abschwächen. Wichtig ist, sein persönliches Risiko zu kennen und entsprechend zu leben.

Wenn Sie Ihr Herz unterstützen und schützen möchten, können Sie proaktiv:

- für mehr Bewegung sorgen (schon 30 Minuten am Tag bewirken viel)
- sich mediterran ernähren
- auf das Körpergewicht achten
- Zucker und tierische Fette meiden bzw. reduzieren
- mit dem Rauchen aufhören
- den Cholesterinwert im Auge behalten
- den Blutdruck regelmäßig überprüfen
- Zeiten der Entspannung in den Alltag einbauen

Herzstillstand? Eine Herzdruckmassage rettet Leben!

Steht das Herz eines Menschen still, ist sofortige Hilfe extrem wichtig. Denn durch den Sauerstoffmangel sterben Gehirnzellen und Organe ab. Handeln Sie nach den einprägsamen Schlagworten: „Prüfen, Rufen, Drücken“. In Holland ist die

Helferquote fast doppelt so hoch wie bei uns. In Schulen lernen dort schon die Kinder das richtige Reagieren in so einem Notfall.

Eine Herzdruckmassage ist nicht kompliziert und man braucht keine Angst zu haben, etwas falsch zu machen. Das Einzige was falsch wäre, ist nicht zu helfen. Und so führen Sie sie durch:


Als Erstes sprechen Sie die leblose Person laut an, um festzustellen, ob sie bei Bewusstsein ist. Dann prüfen Sie, ob sie noch atmet. Schauen Sie, ob der Brustkorb oder der Bauch sich hebt und senkt und fühlen Sie mit der Hand, ob ein Luftzug spürbar ist. Manchmal ist das Atmen sogar hörbar. Stellen Sie keine Atmung fest, rufen Sie sofort die 112 an. Besser ist noch, einen Passanten dazurufen, der den Notruf tätigt. So haben Sie die Hände frei, sparen wertvolle Zeit und können direkt mit der Herzdruckmassage beginnen. Sollten Sie alleine sein, stellen Sie Ihr Handy beim Notruf auf Lautsprecher. Wenn möglich, öffnen Sie die Kleidung im Brustbereich der Person. Knien Sie sich neben sie. Legen Sie Ihren Handballen auf die Mitte des Brustbeins. Ihre andere Hand legen Sie als Verstärkung darüber. Nun drücken Sie mit durchgestreckten Armen von oben auf das Brustbein. Es soll sich bei jedem Drücken circa 5–6 cm tief senken. Pressen Sie mit einer Frequenz von 1–2 Mal pro Sekunde und entlasten Sie die Stelle genauso lang. Am besten geht das zu einem Lied mit schnellem Rhythmus wie „Staying alive“. Sie können die Herzdruckmassage auch ohne zusätzliches Beatmen durchführen. Das empfiehlt unter anderem die Deutsche Herzstiftung. Denn das kontinuierliche Drücken – es ersetzt das Pumpen des Herzens – ist im Grunde wichtiger als die

Atemspende und sollte nicht unterbrochen werden. Wird die Herzdruckmassage zu anstrengend, wechseln Sie sich mit einer anderen helfenden Person alle 2–3 Minuten ab. Bis der Rettungswagen eintrifft, vergehen im Schnitt 7 Minuten. Bleiben Sie daher am Ball, bis die Rettungskräfte an Ihrer Seite sind und eine Reanimation vorbereitet haben. Dann machen Sie den Rettungskräften Platz. Lassen Sie Ihren Namen da, damit der Überlebende sich später bei Ihnen bedanken kann.

Das CAC im EVKK

Gut zu wissen: Menschen, die mit einem Herz-Kreislauf-Stillstand ins EVKK eingeliefert werden oder diesen im Krankenhaus erleiden, haben gute Chancen, erfolgreich reanimiert zu werden. Denn hier wurde ein Cardiac Arrest Center (CAC) installiert, das sehr schnell lebensrettende Maßnahmen einleitet. Es ist keine Abteilung, eher eine strukturierte Zusammenarbeit verschiedener medizinischer Fachkräfte nach einem standardisierten Ablauf. Ein Telefonalarm ruft sofort das benötigte Personal zusammen, welches gezielt und routiniert die Schritte der Wiederbelebung durchführt. Ein solches CAC gibt es in ganz Köln nur zweimal. Das CAC im EVKK wurde für seine Leistungen im Bereich der Reanimation ausgezeichnet und hat eine bemerkenswert hohe Quote an geretteten Menschen, die nach dem Herzstillstand ein normales Leben führen.



Zum Ausschneiden und Einstecken 

WERDEN SIE LEBENSRETTER! SIE KÖNNEN DAS!



1. PRÜFEN

Überprüfen Sie, ob die leblose Person noch atmet. Hebt sich der Brustkorb oder der Bauch? Hören oder spüren Sie den Atem?



2. RUFEN

Stellen Sie keine Atmung fest, rufen Sie SOFORT den Rettungsdienst unter 112 an. Sollte noch eine Person da sein, wählt diese die Notrufnummer, während Sie direkt mit dem 3. Schritt starten.



3. DRÜCKEN

Beginnen Sie die Herzdruckmassage. Drücken Sie das Brustbein 1–2 Mal pro Sekunde 5 cm nach unten und entlasten es wieder. Machen Sie nur das, bis der Rettungsdienst übernimmt.

NOTFALLMEDIZIN ALS HERZENS-ANGELEGENHEIT



Dr. Thomas Groß: neuer Chefarzt der Notfallmedizin am EVKK

LÄÄVE: Herr Dr. Groß, Sie waren zuletzt am Klinikum Bielefeld. Warum jetzt Köln?

Dr. Thomas Groß: Ich habe hier und in Bonn studiert. In Köln habe ich bei meiner Doktorarbeit mein Interesse an der Kardiologie entdeckt. Später als Notarzt im Rettungsdienst sowie als Leiter der internistischen Notaufnahme am Sankt-Antonius-Hospital in Eschweiler kam meine Leidenschaft für die Notfallmedizin dazu. Ob Amsterdam, Kapstadt oder Houston – es zieht mich immer wieder nach Kölle.

LÄÄVE: Für wen sind Sie und Ihr Team im EVKK da?

Dr. Thomas Groß: Wir kümmern uns 24 Stunden an jedem Tag des Jahres gemeinsam mit der KV-Notfallpraxis im EVKK um alle medizinischen Notfälle. Wir versorgen in der Notaufnahme Schwerstverletzte und lebensgefährlich Kranke. Und wenn die Hausarztpraxis geschlossen ist steht Patient*innen mit Husten und Schnupfen oder einem umgeknickten Fuß die KV-Notfallpraxis zur Verfügung. Immer und für alle Patientinnen und Patienten bieten wir exzellente und empathische Versorgung.

LÄÄVE: Angenommen, meine Nachbarin hat einen schweren Herzinfarkt. Wie versorgen Sie sie?

Dr. Thomas Groß: Für Schwerstkranke haben wir einen speziellen Schockraum, in dem wir zum Beispiel Menschen nach einer Reanimation behandeln können. Wir sind damit Teil

des zertifizierten Cardiac Arrest Centers am EVKK. Diese Zertifizierung zeichnet das EVKK als Exzellenzzentrum für die Versorgung von Patientinnen und Patienten nach einer Reanimation aus. Die Abläufe und Prozesse in der Notaufnahme, dem Herzkatheterlabor, der Radiologie und der Intensivstation sind dafür optimal aufeinander abgestimmt und werden regelmäßig trainiert. Damit stellen wir die bestmögliche Versorgung und damit die Überlebenschancen für die Patientinnen und Patienten nach einer Reanimation sicher.

LÄÄVE: Was ist das Wesentliche an so optimalen Abläufen?

Dr. Thomas Groß: Wir arbeiten interdisziplinär zusammen, das heißt, Ärztinnen und Ärzte sowie Pflegerinnen und Pfleger aus den Bereichen Notaufnahme, Kardiologie, Radiologie und Intensivstation arbeiten Hand in Hand. Dabei legen wir großen Wert auf ständige Optimierungen durch einen engen und offenen Austausch untereinander.

VEEDEL ALS BEREICHERUNG

LÄÄVE: In so schlimmen Fällen möchte ich als Angehöriger oder Bezugsperson natürlich dabei sein. Geht das?

Dr. Thomas Groß: Ja, ein Familienmitglied oder eine Bezugsperson kann bei uns den erkrankten Menschen begleiten. Das ist – soweit es die pflegerische oder medizinische Situation erlaubt – immer möglich. Wir wissen, wie wichtig die beruhigende Wirkung von

Angehörigen in einer solchen Ausnahmesituation für die Patientinnen und Patienten ist. Für die Diagnose und Behandlung sind für uns darüber hinaus Zusatzinformationen beispielsweise zu Vorerkrankungen und Medikamenten enorm wichtig.

LÄÄVE: Das EVKK liegt in einem vielfältigen und bunten Veedel. Wie gehen Sie mit den vielen Fremdsprachen um?

Dr. Thomas Groß: Ich hoffe ziemlich gut! Auch unsere Teams im EVKK sind multikulturell unterwegs. Wir empfinden das als absolute Bereicherung! In der Klinik für Notfallmedizin sprechen wir viele Sprachen: türkisch, polnisch, ukrainisch, albanisch, italienisch, niederländisch, englisch, mazedonisch, serbokroatisch, französisch ...

LÄÄVE: Was ist bei älteren, betagten Patientinnen und Patienten besonders?

Dr. Thomas Groß: Da müssen die Abläufe den speziellen Bedürfnissen entsprechen. Wir versuchen etwa demenzkranke Menschen und ihre Angehörigen in ruhigeren Behandlungsräumen zu versorgen. Hier arbeiten wir im Rahmen des zertifizierten Alterstraumazentrums mit der Klinik für Geriatrie und für Alterstraumatologie und der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie interdisziplinär eng und vertrauensvoll zusammen.

LÄÄVE: Danke für das Gespräch!



Mehr zum Thema auf den Seiten drei bis fünf

DAS EVKK UND SEINE MENSCHEN

Auch in dieser Ausgabe möchten wir Ihnen wieder zwei engagierte und sympathische Mitarbeiterinnen des EVKKs vorstellen. Denn das Herz des Krankenhauses sind die besonderen Menschen, die hier arbeiten. Aus aller Welt – für alle Patient*innen! Sie stehen stellvertretend für die wunderbare Gesamtbelegschaft, auf die das EVKK mit Recht stolz sein kann. Gerne unterstützt das Krankenhaus übrigens individuelle Weiterbildungsmaßnahmen, mit denen sich Angestellte fachlich noch weiter qualifizieren können.

ATHANASIA FOTIADOU

Ein weiter Weg führte Athanasia Fotiadou ins EVKK. Aus Griechenland kam sie während ihrer Ausbildung zur Krankenschwester für ein Praktikum nach Köln-Kalk. Ein internationales Recruiting-Unternehmen vermittelte ihr damals den Platz. Da es ihr hier auf der geriatrischen Station 5a so gut gefiel, beschloss sie, nach beendeter Ausbildung ans EVKK zurückzukehren. Das hat super geklappt. Mittlerweile

arbeitet die engagierte und empathische Krankenschwester seit über drei Jahren auf ihrer Lieblingsstation. Es macht ihr Freude, sich um die älteren Patient*innen und deren Angehörige zu kümmern. Viele von ihnen sind gestürzt und müssen wieder mobilisiert werden. Das ist nicht unanstrengend. Aber in einem starken Team lässt sich das schaffen. Athanasia Fotiadou schätzt den großen Zusammenhalt und die gegenseitige Unterstützung im Team sehr. Der Umgang in dem nicht zu großen Krankenhaus sei offen, hilfsbereit und freundschaftlich, sagt sie. Das erleichterte ihr damals auch den Berufsstart. Rasch fand sie sich zurecht und lernte schnell, gut Deutsch zu sprechen.

Heute ist sie ein fester Bestandteil der Station und gibt ihre Erfahrungen gerne an neue Mitarbeiter*innen weiter. Für eine gut funktionierende Zusammenarbeit, bei der sich alle wohlfühlen – auch die Patient*innen, die sich zur Entlassung nicht selten mit rührenden, kleinen Gesten bedanken.



LUISE CORNELIUS

Das ist Luise Cornelius. Sie machte in der Krankenpflegeschule gegenüber dem Krankenhaus ihre Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin. 2017 begann sie ihre Arbeit auf einer internistischen Station. Als sie sich nach zwei Jahren beruflich verändern wollte, bekam sie einen kollegialen Wink. Der Wechsel auf die Intensivstation war ein Aha-

Erlebnis. Hier fühlt sie sich am richtigen Ort. Klar, es ist quirlig, vieles muss schnell und überaus exakt von der Hand gehen – die Prioritäten fest im Blick. Die medizinische Versorgung der Patient*innen läuft hier rund um die Uhr auf Hochtouren. Hier piept ein Monitor, dort muss ein Medikament neu gestartet werden. Ein Alarmton ruft das Team für eine Reanimation. Da zählt jede Sekunde. Wichtig ist auch eine beruhigende Ansprache an die Patient*innen. All das liegt ihr. Aktuell macht sie die Weiterbildung „Intensivpflege und Anästhesie“, die ihr Fachwissen für diesen verantwortungsvollen Bereich vermittelt. Dass das EVKK dafür die Kosten übernimmt, freut sie. Und wenn dann Patient*innen plötzlich völlig gesundet am farbenfrohen Stations-Empfang stehen, die vorher sehr kritisch (z. B. im Koma) lagen, ist das ein supergutes Gefühl. „Etwas, was mich täglich neu anspricht!“, sagt sie.



Sie sind schon Pflege-Profi? Dann kommen Sie doch in unser „Team EVKK“. Bewerben Sie sich jetzt. Ganz einfach über diesen QR-Code ...



Das EVKK hat der D-Jugend vom Fußballverein SV Gremberg Humboldt neue Trikots spendiert. Pünktlich zum Saisonstart nach den Sommerferien gab es die Überraschung, die für Vereine in Zeiten knapper Kassen enorm wichtig sind.

Das Kalker Krankenhaus hatte zu einem Fußballturnier für Mitarbeitende eingeladen. Sechs Mannschaften mit kreativen Namen wie 1. FC Leberhaken oder

Fraktura Kalk spielten auf dem tollen Gelände des SV Gremberg – ein gepflegter Kunstrasenplatz in Bundesliga-Qualität. Vor dem Finale dann die Überraschung: Mehr als 100 EVKK'ler bildeten ein breites Spalier, als die Kinder mit der neuen Ausstattung fröhlich auf den Platz stolzierten.

Sport verbindet: Integration und Engagement werden in diesem Fuß-

ballverein täglich gelebt. Hier trainieren Flüchtlinge aus der Ukraine oder Syrien und in der D-Jugend spielen Kinder aus acht Nationen. Geschäftsführer Marcus Kirchmann, selbst Fußballbegeistert, lag die Unterstützung daher sehr am Herzen. „Das war der schönste Moment und noch besser als unser Pokal!“, freute sich am Ende der leitende Oberarzt der Kardiologie Dr. Daniel John, Kapitän des Siegerteams Turbine Kalk.



WENN DER EIGENE SOHN ZUM LEBENSRETTER WIRD

Das sind Stefan und Enrico, Vater und Sohn. Als Stefan im Juni einen Herzstillstand erleidet, steht sein Sohn neben ihm. Enrico nimmt das heruntergefallene Handy seines Vaters in die Hand, ruft den Notdienst und beginnt sofort mit einer Herzdruckmassage zur Reanimation. Der Rettungsdienst leitet ihn telefonisch durch die Wiederbelebung bis der Notarzt eintrifft. Stefan wird weitere Male wiederbelebt und sogar ins künstliche Koma versetzt, um mögliche gesundheitliche Schäden zu verringern. Im Cardiac Arrest Center des Kalker Krankenhauses wird er vom eingespielten EVKK-Team weiterbehandelt. Heute kann Stefan ohne Einschränkungen seinen Alltag genießen. Vater und Sohn sind bis heute beeindruckt, wie wichtig und ‚einfach‘ eine schnelle Wiederbelebung ist.

Eine Anleitung für die Hosentasche finden Sie auf Seite 5 zum Ausschneiden!

Wohliges Bad für kalte Füße

Wenn es draußen nun ungemütlich wird, ist dieses Fußbad eine echte Wohltat! Es wärmt uns auf, regt die Durchblutung an und entspannt zugleich. Alles was Sie dazu benötigen: ein daumen-großes Stück Ingwer und Wasser.



Während Sie in einem größeren Topf das Wasser für Ihr Fußbad aufkochen, schneiden Sie den Ingwer mitsamt Schale in dünne Scheiben. Diese geben Sie in das kochende Wasser. Dann lassen Sie das Wasser so lange abkühlen, bis es für Ihre Füße perfekt ist. Füllen Sie Ihr Ingwer-Wasser in eine geeignete Plastikwanne und genießen Sie das wärmende Fußbad für circa 20 Minuten.

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 (S. 2, 3, 6), EVKK (S. 7,8)
iStock/Visual Generation (Titel, S. 4), iStock/LadadikArt (S. 5)