

LÄÄVE

Aktion
**EIN BABY, EIN
BAUM**

Magazin fürs *Leben*

**LEBENS-
GEISTER**

Leckerer
Power-Drink

DARMKREBSMONAT MÄRZ

*Im Team gegen
Darmkrebs*

Besuchen Sie
uns auch auf:



**WAS IST EIN
MVZ?**

Neue Reihe

**BEWEGLICH IM
FRÜHLING**

Tschö Winterstarre

**ATTRAKTIVER
ARBEITGEBER**

Exklusives für Mitarbeitende

FRÜHLING BRINGT NEUE ENERGIE

Liebe Leserinnen und Leser,

endlich Frühling. Die Natur erwacht zu neuem Leben und das milde Wetter erhellt das Gemüt. Mit positivem Geist gehen wir die Herausforderungen an, die vor uns liegen.

Dazu gehören auch die Krankenhausplanung im Land NRW und die bundesweite Krankenhausreform. Die Krankenhausplanung wird in 2024 mit einem neuen Feststellungsbescheid enden. Darin wird konkret definiert, welche Leistungsgruppen wir am EVKK erbringen dürfen. Die Krankenhausreform im Bund ist durch das Transparenzgesetz ins Stocken geraten. Notwendige Reformschritte zur Krankenhausfinanzierung kommen nicht voran, eine sachgerechte Refinanzierung von Leistungen ist so nicht absehbar. Es ist ganz einfach: Die Erlöse reichen nicht aus, um die Tarifsteigerung von

über 10 % in diesem Jahr zu refinanzieren. Diese strukturelle Unterfinanzierung führt bei gleichzeitigem Patientenrückgang im stationären Bereich und zunehmender Ambulantisierung zu einem toxischen Gemisch. Die deutsche Krankenhausgesellschaft geht davon aus, dass die Mehrzahl der Krankenhäuser „rote Zahlen“ schreiben wird und im laufenden Jahr eine nie dagewesene Zahl der Krankenhäuser in die Insolvenz gehen wird.

Diese Entwicklungen gehen auch an unserem EVKK nicht vorüber. Unser Vorteil: Im Gegensatz zu einigen anderen Krankenhäusern in der Region und darüber hinaus haben wir die wirtschaftliche Kraft, diesen Herausforderungen zu begegnen.

Bei allen Irrungen und Wirrungen in der Krankenhauspolitik sollten wir unseren positiven Geist be-

wahren und mit Optimismus an den Strukturen unseres EVKK arbeiten. Sei es die Entwicklung von ambulanten Leistungsangeboten, die Etablierung eines integrierten Notfallzentrums oder die Gewinnung neuer Mitarbeitender.

Ich wünsche Ihnen abwechslungsreiche und informative Lesefreude. Genießen Sie das erste Grün!



Ihr Marcus Kirchmann

Geschäftsführer des
Ev. Krankenhauses Köln-Kalk

Schaltjahr-Baby!



Das ist der kleine Elias. Er hat ein besonderes Geburtsdatum – er ist nämlich am 29. Februar 2024 im EVKK geboren worden. 2024 ist ein Schaltjahr, den 29. Februar gibt es also nur alle vier Jahre. Aber keine Sorge, Geburtstage kann der süße kleine Kerl auch in Nicht-Schaltjahren feiern: Und zwar gilt laut gesetzlicher Regelung immer der 1. März als offizielles Datum.

Das war Elias, der bei seiner Geburt 3.690 g wog und 56 cm lang war, an diesem Tag noch egal. Wer um 2.34 Uhr morgens das Licht der Welt erblickt hat, musste erst einmal ganz in Ruhe ausschlafen. Und so bekam er den Besuch vom Team der Geburtshilfe bei seinen Eltern Zakia und Jalal sowie dem großen Bruder Adam gar nicht richtig mit. **Wir wünschen der kleinen Familie alles Liebe!**



URBAN SPORTS CLUB GÜNSTIGER FÜR MITARBEITENDE

Das EVKK ist ein attraktiver Arbeitgeber mit vielen Benefits für die Mitarbeitenden. Seit Jahresbeginn kommen die EVKK'ler in den Genuss einer stark vergünstigten Mitgliedschaft im Urban Sports Club. Wann bewerben Sie sich für einen Job im sympathischen Veedels-Krankenhaus?

Vergünstigungen bei Reiseanbietern, Rabatte für Mode und Technik, frisches Obst und Wasser, Jobrad oder günstiger schlemmen im eigenen Bistro Culina – für Mitarbeitende im EVKK gibt es über das Gehalt hinaus etliche Vorteile.

Seit diesem Jahr neu ist eine vergünstigte Mitgliedschaft im Urban Sports Club (USC). Damit erhalten die EVKK'ler ein riesiges Sportangebot in Köln und bundesweit. Von Bouldern über Fitness bis Yoga gibt es eine Fülle an Angeboten, auch für Online-Kurse. Sogar Städtische Schwimmbäder sind dabei. Verschiedene Tarife stehen zur Auswahl und können individuell gewählt werden.

„Wir haben zunächst intern das Interesse abgefragt und uns dann dazu entschieden, für alle

Mitarbeitenden den USC zu reduzierten Konditionen anzubieten“, so Geschäftsführer Marcus Kirchmann. Diese Vergünstigungen lasse sich das Krankenhaus gerne etwas kosten – schließlich wird das Angebot sehr gut wahrgenommen und bietet neben Freizeit-Spaß auch die Möglichkeit fit zu bleiben.

Möchten Sie auch das EVKK als attraktiven Arbeitgeber kennenlernen? Surfen Sie doch mal auf unseren Stellenangeboten vorbei. Wir freuen uns auf Sie!



Hier geht's zum neuen Traumjob.

3 Fragen an

TILMAN
RUFFLER

Referent der Geschäftsführung im EVKK und als Prokurist für die Viszeralmedizin MVZ-gGmbH verantwortlich.



Tilman Ruffler ist Ansprechpartner für die vier MVZ-Standorte, die vom EVKK getragen werden. Das medizinische Spektrum ist breit gefächert und bietet Patient*innen eine umfangreiche Versorgung mit Mehrwert. Wir stellen in den nächsten Ausgaben alle vier Praxen vor und starten in diesem Heft mit der Praxis rechts vom Rhein.

Was ist ein MVZ und welche Vorteile bieten die vier Praxen den Patient*innen?

„Ein Medizinisches Versorgungszentrum (MVZ) ist eine Praxis, in der mehrere Ärztinnen und Ärzte – oft aus verschiedenen Fachrichtungen – Patienten versorgen. Häufig werden MVZs von Krankenhäusern getragen. Der Vorteil für Patienten sind kurze Wege zwischen den Fachrich-

tungen und das Versorgungsangebot ist oft größer als bei einer Einzelpraxis. Durch die Verzahnung mit dem EVKK können Patienten von dem multidisziplinären Austausch der Ärzte profitieren. Bei Bedarf einer Weiterbehandlung sind die Wege ins Kalker Krankenhaus kurz.“

Wie unterscheiden sich die vier Praxen voneinander?

„Die Praxen unterscheiden sich bezüglich Standort sowie medizinischem Angebot. So umfassen die Fachbereiche die Gynäkologie, Orthopädie, Proktologie, Neurologie, Wirbelsäulenchirurgie und Gastroenterologie. Auch in der Größe unterscheiden sich die Praxen. So ist das Magen Darm

Zentrum Wiener Platz mit eigener Endoskopie deutlich größer als die anderen Praxen. Die meisten Standorte waren bereits vor ihrer Übernahme durch das EVKK etablierte Praxen mit einer weiten Verzweigung im Veedel.“

Was gefällt Ihnen an Ihrer Aufgabe?

„Mit unterschiedlichen Menschen aus unterschiedlichen Professionen daran zu arbeiten, ein qualitativ hochwertiges,

vernetztes und zukunftsfähiges Versorgungsangebot zu machen, finde ich sehr spannend!“

BESONDERE AKTION

EIN BABY, EIN BAUM!

Im Evangelischen Krankenhaus Kalk wird nicht nur neues Leben begrüßt, sondern auch ein nachhaltiger Beitrag zur Umwelt und Zukunft geleistet. Mit einer einzigartigen Initiative setzt das Krankenhaus auf Umweltschutz und Nachhaltigkeit, indem für jedes hier geborene Baby ein Baum gepflanzt wird.

Diese grüne Geste erstreckt sich auf einer Waldfläche vor den Toren Kölns, genauer gesagt etwa 500 m vor dem Ortsrand von Eckenhagen. Für Herbst ist geplant, dort rund 1.000 kleine Setzlinge zu pflanzen.

Jedes im EVKK geborene Kind erhält dabei nicht nur eine herzliche Willkommensumarmung vom liebevollen Team der Geburtshilfe, sondern auch eine Urkunde, die die persönliche Verbindung zu dieser umweltfreundlichen Aktion dokumentiert. Eine schöne Erinnerung und ein Bewusstsein für die Verantwortung gegenüber der Umwelt begleiten somit jedes Kind von Anfang an.

Der Baum als Symbol für Leben und Nachhaltigkeit: Die Idee, für jedes geborene Baby einen Baum zu pflanzen,

verbindet auf symbolische Weise das neue Leben mit der Verantwortung für unsere Umwelt. „Der Baum, als lebendiges Zeichen, wächst gemeinsam mit dem Kind heran und repräsentiert die Hoffnung auf eine grüne und nachhaltige Zukunft.“, erläutert Priv.-Doz. Dr. Dirk Forner das Engagement des Kalker Krankenhauses. Der Chefarzt der Klinik für Geburtshilfe und das gesamte Team freuen sich auf alle zukünftigen Mütter und Eltern!



Hier finden Sie das Waldstück, auf dem im Herbst die Setzlinge der Aktion „Ein Baby, ein Baum“ gepflanzt werden.



DARMKREBS KANN LEBENSBEDROHLICH WERDEN! Bitte bleiben Sie wachsam und sorgen Sie vor ...

Jetzt im Frühjahr steht das Thema Darmkrebs im Fokus vieler Medien. Da es oft angstbesetzt ist und leider viel zu selten im persönlichen Umfeld zur Sprache kommt, möchte das EVKK Ihnen Mut machen, sich dieser ernsthaften Erkrankung mehr zu widmen. Je früher, desto besser. Denn jeder kann etwas tun, um sein Risiko zu senken. An die 650.000 Menschen erkranken in Deutschland jährlich an Darmkrebs – Männer etwas häufiger als Frauen. Bei erblich bedingten Fällen können auch jüngere Menschen erkranken. Ab einem Alter von 50 Jahren bereits steigt das Risiko deutlich an. Wir empfehlen Ihnen daher:

Lernen Sie Ihr persönliches Risiko kennen. Lebe ich darmschonend? Gibt es Darmkrebsfälle in meiner Familie?

Nehmen Sie erste Alarmzeichen ernst. Haben sich die Stuhlgewohnheiten verändert? Gibt es anhaltende Schmerzen/Durchfälle/Blut im Stuhl?

Und gehen Sie ab dem Alter von 50/55 Jahren zur Darmspiegelung. Diese wird von den Krankenkassen bezahlt und gibt Ihnen sofort beruhigende Sicherheit für die nächsten Jahre. Sie haben diese harmlose Untersuchung

bereits hinter sich? Sehr gut! Dann werden Sie doch Vorbild, erzählen es Ihren Freundinnen und Freunden und motivieren sie, es Ihnen gleich zu tun.

Dieser QR-Code führt Sie zu allen wichtigen Infos zum Thema Darmspiegelung (aus unserer Lääve-Ausgabe 2/2023).



Zum Artikel: Darmspiegelung – supersinnvoll und dabei halb so wild!

Unser Dreamteam gegen Darmkrebs

Im EVKK führen diese zwei erfahrenen Chefärzte den Kampf gegen den Darmkrebs an: Prof. Dr. Igors Iesalnijs und Prof. Dr. Konrad Streetz. Sie arbeiten eng mit dem Koordinator des Darmkrebszentrums Dr. Andreas Höfl und dem Endoskopie-Koordinator Jürgen Frey zusammen. Sie alle haben viel Expertise, Erfahrung und Einfühlungsvermögen. Mit ihren kompetenten Teams decken sie für ihre Patient*innen diese Bereiche ab:

- ▲ Diagnostik – differenziert, zeitnah und vor Ort
- ▲ Feste Ansprechpartner – für alle persönlichen Fragen
- ▲ Operationen und Therapien von Darmkrebspezialist*innen
- ▲ Ausloten der Möglichkeiten einer Therapie ohne OP
- ▲ Fachleute div. Fachbereiche arbeiten kooperativ zusammen



Prof. Dr. Igors Iesalnijs, Chefarzt Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie (links),
Prof. Dr. Konrad Streetz, Chefarzt Klinik für Gastroenterologie, Pneumologie und Allgemeine Innere Medizin

„Als Viszeral-Chirurg operiere ich Organe des Bauchraumes wann immer möglich minimalinvasiv, also in Schlüssellochtechnik. Die Patientinnen und Patienten sollen möglichst schnell und ohne Schmerzen gesunden. Eine zugewandte, persönliche Betreuung ist mir ebenso wichtig, wie der Erhalt der Darmfunktion und die damit verbundene, verbesserte Lebensqualität.“



Prof. Dr. Irgors Iesalnieks

„Bei der Behandlung von Krebspatientinnen und -patienten lege ich größtes Augenmerk auf eine höchst individuell abgestimmte Kombinations-Therapie mit den heute vorhandenen Mitteln und Methoden. Denn jeder Mensch und jeder Krebs ist anders.“



Prof. Dr. Konrad Streetz

Gut zu wissen:

Im EVKK gibt es seit 2009 ein von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifiziertes Darmzentrum, das jährlich überprüft wird. Entsprechend dieser Vorgaben arbeitet im EVKK ein Kompetenz-Team, das sich in jeder Phase der Krebserkrankung engagiert und vertrauensvoll um die Patient*innen kümmert. Angefangen vom Endoskopeur über den Onkologen, Chirurgen und Strahlentherapeuten bis hin zu Ernährungsberatern, Stomatherapeuten und Psychologen. Ein Spezialist für vererbte Krebsarten rundet unser Spektrum ab.

DKG KREBSGESELLSCHAFT **Zertifiziertes Darmkrebszentrum**



ES GIBT GUTE NACHRICHTEN, DIE MUT MACHEN!

Die Überlebenschancen steigen stetig an

Obwohl die Zahlen für Darmkrebserkrankungen weiterhin steigen, verbessern sich die Überlebenschancen und Heilungschancen von Jahr zu Jahr. Heute weiß man viel mehr über die verschiedenen Krebsarten, die den Darm befallen können. Und so sind die Möglichkeiten, sowohl beim frühzeitigen Aufspüren als auch in der zielgenauen Behandlung, viel fortschrittlicher als noch vor 20 Jahren. Oft liegt gerade in der fein abgestimmten Kombination verschiedener Therapieformen der gewünschte Heilungserfolg. Genau hier arbeiten die Teams aus Medizin, Pflege und Therapie im Kalker Krankenhaus Hand in Hand. Das EVKK hat dadurch mit seinem renommierten Darmzentrum eine außerordentliche Fachkompetenz in diesem Bereich, ist deutschlandweit und international gut vernetzt und gefragt.

Enddarmkrebs ohne künstlichen Darmausgang heilen?

Heute haben Patient*innen, die mit Enddarmkrebs zu uns kommen, viel bessere Aussichten als noch vor 20 Jahren. Medizinisch hat sich auf diesem Feld enorm viel getan. Was früher unmöglich schien, ist für Betroffene immer öfter machbar:

- ▲ **Die Möglichkeit, den Enddarm minimalinvasiv zu operieren**
- ▲ **Den Schließmuskel zu erhalten (ohne ein Stoma anlegen zu müssen)**
- ▲ **Durch effizientere Chemo- und Strahlentherapie eine OP komplett zu vermeiden (das funktioniert schon bei gut einem Drittel unserer Krebspatientinnen und -patienten!)**

Krebsvorstufen können ohne OP entfernt werden

Es ist nicht selten, dass während einer Darmspiegelung sogenannte Krebsvorstufen gesichtet werden. Diese noch nicht bösartigen Ausstülpungen (Polypen genannt) lassen sich mit den integrierten Werkzeugen am Kopf des Endoskops direkt entfernen. In diesem Fall spricht man von einer „interventionellen Endoskopie“, die eine zusätzliche OP für Patientinnen und Patienten unnötig macht. Das entnommene Gewebe wird dann anschließend im Labor untersucht. Darüber hinaus kommt das Endoskop ebenfalls zum Einsatz, um frühe Stadien einer Krebserkrankung ohne die Risiken einer Operation schonend kurativ zu behandeln.

Werden Sie jetzt aktiv und schützen Sie Ihren Darm!

Neben regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen (ca. alle 10 Jahre) können Sie Ihr Darmkrebsrisiko proaktiv im Alltag reduzieren.

Mit

- ▲ 30–60 Minuten Bewegung am Tag
- ▲ Gewichtsabnahme bei Übergewicht
- ▲ ballaststoffreicher Ernährung (viel Gemüse und Obst)
- ▲ Verzicht auf Nikotin
- ▲ weniger Konsum von rotem Fleisch und Wurst
- ▲ weniger Konsum von alkoholischen Getränken

MVZ – PATIENTENADRESSE ZWISCHEN PRAXIS UND KRANKENHAUS

In dieser und den kommenden Ausgaben stellen wir Ihnen die vier MVZ-Standorte vor, die vom EVKK betrieben werden. Die Abkürzung MVZ steht für Medizinisches Versorgungszentrum. Was man darunter genau versteht, welche Vorteile sie Ihnen als Patient*innen bieten und wodurch sich die erste dieser vier Einrichtungen besonders auszeichnet, erfahren Sie hier.

Was ist eigentlich ein MVZ?

Medizinische Versorgungszentren sind in der Regel ambulante, ärztliche Praxen, in denen mehrere Ärztinnen und Ärzte für ihre Patient*innen kooperativ unter einem Dach zusammenarbeiten. Oft ergänzen sich – zum Wohle der erkrankten Menschen – die unterschiedlichen Fachrichtungen der dort tätigen Ärztinnen und Ärzte. Inhaber eines MVZs können Ärzte, Krankenhäuser oder sogar Kommunen sein. In diesem Fall gehören die vier Praxen zum Evangelischen Krankenhaus Köln Kalk. Die Praxen sind eigenständig in der Behandlung und in einer hundertprozentigen Tochtergesellschaft des EVKKs zusammengefasst.

„Unsere MVZs machen Menschen, die ambulant behandelt werden müssen, ein wohnortnahes, persönliches Versorgungsangebot. Darüber hinaus profitieren die Patient*innen von einer guten Anbindung an das Krankenhaus, beispielsweise für spezielle Untersuchungen, gebündeltes Fachwissen oder auch rasch verfügbare Operationstermine.“

Tilman Ruffler, Prokurist und Ansprechpartner
der vier MVZs des EVKKs

HEUTE STELLEN WIR IHNEN DAS MVZ RECHTS VOM RHEIN VOR

Das moderne mvz rechts vom Rhein in der Böckingstraße in Köln-Mülheim hat sich über viele Jahre etabliert. Seit 2022 gehört es zum EVKK. Es bietet seinen Patient*innen zwei medizinische Fachrichtungen unter einem Dach: die Neurologie sowie die Orthopädie/Unfallchirurgie.

Priv.-Doz. Dr. Hela Petereit hat einen besonderen Schwerpunkt. Mit langjähriger Erfahrung behandelt sie Menschen, die an Multipler Sklerose (MS) und Epilepsie erkrankt sind. Zudem gehört die Diagnose und Behandlung von Erkrankungen des Nervensystems und der Muskulatur zu ihrem Fachbereich. Dazu zählen zum Beispiel: Parkinson, Migräne, Schlaganfall, Karpaltunnelsyndrom und das Restless-Legs-Syndrom.

Dr. Jan-Dirk Seifert ist ein ausgewiesener Experte für Osteoporose, Unfallchirurgie sowie in der operativen Therapie von rheumatischen Erkrankungen. Die weit verbreitete Arthrose von diversen Gelenken wird von ihm ebenfalls umfassend behandelt. Jegliche notwendigen Operationen werden von Dr. Seifert, der auch Oberarzt im EVKK ist, durchgeführt und nachbetreut.

Prof. Dr. Henning Kunter ist Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie und Alterstraumatologie im EVKK. Im mvz rechts vom Rhein ergänzt er tageweise das ärztliche Team und bringt seine Expertise in den Praxisalltag ein. So bietet er eine spezielle Wirbelsäulensprechstunde vor Ort an.



Priv.-Doz. Dr. Hela Petereit und
Dr. Jan-Dirk Seifert



Prof. Dr. Henning Kunter M.Sc.

Die Besonderheit des mvz rechts vom Rhein:

Die fachübergreifende Zusammenarbeit hat für die Patient*innen viele Vorteile. So können zum Beispiel Erkrankungen der Wirbelsäule, wie Bandscheibenvorfälle oder Verengungen des Spinalkanals (durch den das Rückenmark verläuft), von Ärztin und Arzt zusammen optimal behandelt werden. Das Aufsuchen einer weiteren Facharztpraxis kann so entfallen. Auch im Vorfeld von Operationen lassen sich die neurologischen Untersuchungen hier direkt vor Ort abklären. Außerdem können Schmerzen, die sowohl bei orthopädischen als auch bei neurologischen Erkrankungen häufig auftreten, in der Praxis mithilfe verschiedener Methoden wie Injektionen, Infusionen, Kältebehandlungen und Medikamenten gelindert werden.

Sind spezielle Untersuchungen (Röntgen, CT oder MRT) nötig, können diese für zeitnahe Diagnosen im angebundenen EVKK ohne lange Wartezeiten durchgeführt werden. Das gleiche gilt für Operationen im orthopädischen und unfallchirurgischen Fachgebiet.



mvz rechts vom Rhein
Fachgebiete: Neurologie und Orthopädie/Unfallchirurgie
Adresse:
Böckingstr. 54–56
51063 Köln-Mülheim
Tel. 0221 977 79 60
team@praxis-rechts-vom-rhein.de



mvz köln-ost
Fachgebiete: Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED), Proktologie, Unfallchirurgie/Orthopädie, Alterstraumatologie, Wirbelsäulenchirurgie
Adresse:
Johann-Classen-Str. 68
51103 Köln
Tel. 0221 870 88 88
info@mvz-koeln-ost.de



mvz Frauenheilkunde und Geburtshilfe Kalk
Fachgebiete: Gynäkologie und Geburtshilfe
Adresse:
Rolshoverstraße 4–6
51105 Köln
Tel. 0221 98 71 30
info@frauenheilkunde-kalk.de



MDZ MAGEN DARM ZENTRUM WIENER PLATZ
Fachgebiete: Gastroenterologie, Hepatologie, Chirurgie, Proktologie
Adresse:
Genovevastr. 9
51065 Köln
Tel. 0221 964 44 60
post@mdz-koeln.de



Beweglichen von Kopf bis Fuß

Raus aus der Winterstarre, rein in einen beweglicheren Frühling!

Dabei helfen die richtige Körperhaltung oder lockere Schultern. Dmitry Vanin, Physiotherapeut im EVKK, stellt Ihnen drei schnelle und einfache Übungen vor, damit Sie von oben bis unten wieder mobiler werden.

SCHNELLE ÜBUNGEN FÜR ZWISCHENDURCH



Richtige Haltung für Schreibtischtäter

Ziel: Aufrichten statt Zusammensacken oder Überstrecken

Übung: Mit Rücken an eine Wand stellen, Füße so dicht wie möglich an die Wand, aber noch bequem. Gesäß, Schulterblätter und Kopf berühren Wand. Unteren Rücken und Nacken an Wand drücken, Knie gestreckt lassen. Diese richtige Haltung bewusst machen und regelmäßig kontrollieren.

Tipp: Zum Überprüfen eine Hand zwischen Rücken und Wand und andere Hand zwischen Nacken und Wand legen.



Schulter lockern für alle

Ziel: Beweglichkeit und Entspannung

Übung 1: Schultern abwechselnd hochziehen und wieder runterdrücken. Eigene Geschwindigkeit und Intensität beachten.

Tipp: Schulterblätter dabei nach hinten ziehen, als ob sie in die Hosentaschen fallen sollen.

Übung 2: Bitte nur, wenn Sie keine Verletzungen, OPs oder ähnliches im Bereich Schultern oder Nacken haben! Schultern in maximalen Kreisen bewegen. Alternativ in der Reihenfolge nach oben, hinten, unten, vorne und andersherum bewegen.

Tipp: Regelmäßigkeit hilft, als kleines Ritual morgens beim Sitzen auf der Bettkante oder abends vor dem Zähneputzen einbauen.



Sprungelenk-Wippe für einen besseren Flow

Ziel: Entspannung der Muskulatur und Förderung Rückfluss Blut und Lympflüssigkeit

Übung: Entspannt sitzen oder stehen. Bei beiden Füßen abwechselnd Vorfuß und Fersen anheben.

Tipp: Gute Übung für zwischendurch, etwa am Schreibtisch, im Bus oder beim Zähneputzen.

LEBENSGEISTER LECKER GEWECKT

Der perfekte Muntermacher ist jetzt dieser zartgrüne, vitaminreiche Smoothie! Für 2 Gläser „Frühlings-Power“ benötigen Sie

- 80 g frischen Feldsalat
- eine halbe Bio-Salatgurke in Stücken
- eine Birne (geschnitten und ohne Kerngehäuse) oder alternativ eine Banane in Scheiben
- den Saft einer halben Zitrone
- etwas Wasser zum Verdünnen
- und nach Wunsch: 1 cm geschälten Ingwer und/oder Honig



Mit dem Stab- oder Standmixer ist er blitzschnell gezaubert. Und bringt Sie mit frischem Schwung und Genuss gesund in den Tag!

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. 1–7), Urban Sports Club (S. 3), EVKK (S. 2, 8)