

MM

Das Magazin Advent 2023

Ein großes Herz

Mit einem herzlichen Lächeln begrüßt Gudrun Uhlich die Patientinnen und Patienten im Krankenhaus Martha-Maria Nürnberg – und das seit mehr als 25 Jahren. Bei Martha-Maria arbeitet sie aber schon viel länger.

Hier bin ich zuhause – von Anfang an“, sagt Gudrun Uhlich. Mit 15 Jahren kam sie nach Martha-Maria, besuchte zuerst die Hauswirtschaftsschule, absolvierte das Diakonische Jahr und die Krankenpflegeausbildung und arbeitete

13 Jahre auf der Chirurgie. Aus gesundheitlichen Gründen sattelte sie um und arbeitet seit 1997 am Empfang des Krankenhauses Martha-Maria in Nürnberg. „Das war eine reine Männerriege“, erinnert sich Uhlich. „Da musste ich lernen, mich zu behaupten.“ Früher sei sie nämlich sehr schüchtern gewesen, sagt sie und lacht. „Das kann man sich heute nicht mehr vorstellen.“

Durch den Beruf sei sie Stück für Stück gewachsen, erzählt sie. Seit 27 Jahren begrüßt Gudrun Uhlich Besucher und Patienten mit einem herz-

lichen Lächeln, langweilig geworden ist ihr keinen einzigen Tag. „Die Prozesse haben sich geändert, die Menschen haben sich geändert, die Zahl der Patienten ist gewachsen“, erzählt sie. „Heute empfangen wir pro Tag bis zu 140 Patienten, als ich anfing, waren es knapp die Hälfte.“

Hinzu kommen Telefonanrufe – in Spitzenzeiten waren es schon 900 am Tag. Manchmal warten schon die ersten Patienten, wenn um 5.45 Uhr der Frühdienst beginnt.

Die Patienten, sagt Uhlich, sind anspruchsvoller geworden, die

Hemmschwellen sind gesunken. „Man darf aber nicht vergessen, dass die Patienten im absoluten Ausnahmezustand sind, voller Angst und nicht wissen, was kommt. Da muss man auch mal über eine unsachliche Bemerkung hinweghören.“

Hilfe in Ausnahmesituation

Ihr Rezept: Ruhig bleiben, den Patienten vermitteln, dass alles gut geregelt ist und sie sich nicht sorgen müssen. „Je mehr Ruhe man ausstrahlt, desto ruhiger werden die Patienten.“ ▶



MARTHA
MARIA

Unternehmen Menschlichkeit

■ WAS WIRKLICH WICHTIG IST



■ Dr. Hans-Martin Niethammer ist Direktor des Diakoniewerks Martha-Maria Nürnberg

Eine Zeitung mit Herz halten Sie in Händen. Sie kommt von Herzen! Und von „Herzen“ handeln die Artikel dieser Ausgabe des Martha-Maria-Magazins auf ganz unterschiedliche Art.

Ein ganz außergewöhnliches Organ ist unser Herz. Am Herzschlag hängt unser Leben. Wenn uns das Herz stockt oder es der Schlag trifft, dann steht unsere Existenz in Frage. Darum ist es gut, dass wir in unseren Martha-Maria-Krankenhäusern und in unseren Medizinischen Versorgungszentren hervorragende Spezialisten haben, die Herzkrankheiten aller Art diagnostizieren und behandeln können. Sie kümmern sich um das Organ. Dies geschieht durchweg auf dem aktuellsten Stand der Medizin.

Mit einem Herzschrittmacher im Mikroformat kann man dem Herz auf die Sprünge helfen. Wie man mit Ernährung und Bewegung oder auch mit modernsten bildgebenden Verfahren Vorsorge treffen kann, erfahren Sie ebenfalls in dieser Ausgabe. Tun Sie etwas für ihr Herz!

Doch schon unsere Sprache zeigt: Das Herz hat für uns noch eine ganz andere Bedeutung. Es ist viel mehr als eine Pumpe, die das Blut im Kreise treibt. In unserer Kultur ist es zugleich der Sitz der Gefühle. Auf Herz reimen sich rührselige Gefühle wie Liebe und Schmerz. Obwohl: Immer mehr rutschen die Gefühle in den letzten Jahren, sprachlich gesehen, Richtung Bauch. Und geben das Herz wieder frei für das, was es früher einmal war: Symbol und Ausdruck für das, was wir „im Innersten“ sind, das Zentrum unserer Person. Leib und Seele, Denken und Fühlen gehen hier auf einzigartige Weise eine Verbindung ein. Das Herz ist der Ort, an dem wir zutiefst berührt werden können.

Wir Menschen sind auf solches Berührt-Werden angewiesen. Wir wollen nicht nur oberflächlich dahin leben. Wenn wir anderen zuhören, dann soll das, was sie sagen, uns irgendwie berühren. Es sollte mich ansprechen, mich erreichen, mich anrühren und zu

einer Reaktion anregen. Und sei es zum Widerspruch. Ich möchte etwas erfahren, was wirklich wichtig ist. Und dasselbe möchte ich auch meinen Mitmenschen zukommen lassen.

In den Einrichtungen von Martha-Maria möchten wir Menschen diese Erfahrung geben. Das ist unsere Herzensangelegenheit. Wir möchten nicht nur behandeln, sondern berühren. Egal ob sie als Patienten in unsere Kliniken kommen, als Gast in unseren Hotels einkehren oder als Bewohner in unseren Senioreneinrichtungen ihren Platz gefunden haben: die Menschen, die zu uns kommen, erhoffen sich noch auf andere Weise berührt zu werden, als nur vom Stethoskop oder vom Tupper.

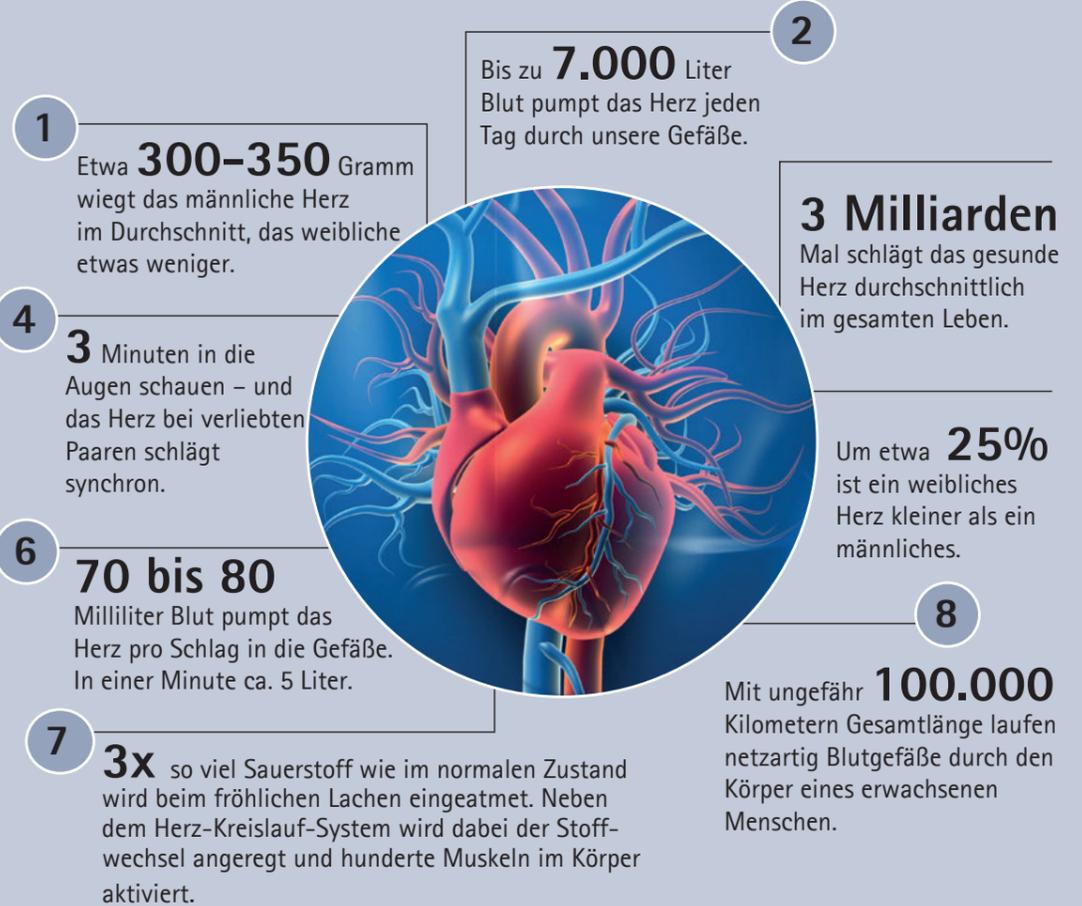
Vielleicht ist genau das die Herzlichkeit, die uns oft bescheinigt wird. Herzlichkeit ist durchaus etwas anderes als Rührseligkeit und Gefühligkeit. Herzlichkeit kann heißen, dass jemand herzhafte Zupackung. Das kann bedeuten, dass sich einer ein Herz fasst und die Dinge beim Namen nennt – auch wenn sie nicht einfach sind. Und manchmal auch, dass jemand einfach herzlich lacht, weil die Lage schon traurig genug ist.

Das Herz des Diakoniewerks Martha-Maria schlägt in den Mitarbeitenden. Ihre Herzlichkeit entscheidet über das „Unternehmen Menschlichkeit“. Ihre innere Motivation macht den Unterschied. Wenn sie ihr Herz auf dem rechten Fleck haben und trotz widriger Umstände das Beste aus der Situation machen, führt Martha-Maria das Herz zu Recht als Erkennungszeichen.

Im Logo von Martha-Maria steht das Herz (neben Anker und Kreuz) für die Liebe. Das ist keine Herz-Schmerz-Romantik. Wir wissen: Liebe muss zur Tat werden. Die Christenheit in Deutschland hat sich für 2024 als Jahresmotto den Satz aus der Bibel gegeben: „Alles, was ihr tut, geschehe aus Liebe.“ Das ist die treibende Kraft, die das Blut im Kreise treibt: das Herz von Martha-Maria.

UNSER HERZ ACHT FAKTEN

Das Herz ist der Mittelpunkt unseres Körpers. Es schlägt Tag und Nacht in Ihrer Brust und leistet notwendige Schwerarbeit. Wir stellen die wichtigsten Zahlen vor.



AUCH DAS HERZ HÖRT MIT
Wenn Sie Musik hören, passt sich der Herzschlag der Musik an. Bei rockiger Musik schlägt es schneller und bei klassischer wird es ruhiger.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Barockmusik von Johann Sebastian Bach schon nach zehn Sekunden Puls und Blutdruck beruhigt.



TIERE SIND GUT FÜRS HERZ
Laut einer Studie haben Katzenhalter*innen ein geringeres Herzinfarktrisiko. Beim Streicheln von Katzen werden Glückshormone (Endorphine)

ausgeschüttet werden und dadurch der Stress verringert. Durch regelmäßiges Ausführen eines Hundes an der frischen Luft, wird Stress abgebaut, was sich positiv auf den Herz-Kreislauf auswirkt.

Natürliche Partner

Halle: Enge Kooperation mit dem Krankenhaus St. Barbara / St. Elisabeth



■ Dr. Sven U. Langner, Markus Füssel, Peter Pfeiffer und Dr. Hans-Martin Niethammer (v.l.)

► Ein großes Herz – Fortsetzung von Seite 1

Das ist auch eine der Voraussetzungen, um am Empfang arbeiten zu können. „Außerdem braucht man ein großes Herz und jede Menge Toleranz.“ Und die Fähigkeit, Fehler einzugestehen. „Natürlich gibt es Pannen“, sagt Uhlich. „Da entschuldige ich mich, und die meisten haben Verständnis.“. Überhaupt erinnere sich sie an sehr viele positive Begegnungen. „Die gibt es jeden Tag, viele Patienten sehe ich ja öfter und die kennen mich auch schon.“ Die Corona-Zeit sei zwar ein gewaltiger Einschnitt gewesen, aber „langsam geht es wieder bergauf“.

Nach 45 Jahren bei Martha-Maria nimmt Uhlich langsam den Abschied in den Blick – auch wenn bis dahin noch viel Zeit ist. Seit 1. Oktober hat sie reduziert, um sich vermehrt um ihre Eltern kümmern zu können. Vor dem Ruhestand ist ihr nicht bang. „Ich kann gut abschalten und habe viele Hobbys.“

Das Wichtigste aber in ihrem Leben, betont Uhlich, sei der Glaube, aus dem sie Kraft schöpft. „Und natürlich meine wunderbare Familie und meine wertvollen Arbeitskolleginnen, die mir schon lange ans Herz gewachsen sind.“ Volker Kiemle

Das Krankenhaus Martha-Maria Halle-Dörlau und das Krankenhaus St. Elisabeth und St. Barbara Halle (Saale) wollen ihre Zusammenarbeit in der Patientenversorgung umfassend erweitern und verstärken. Das haben die Vertreter der Trägergesellschaften und die Krankenhaus-Geschäftsführer Ende Oktober bekannt gegeben.

Das Krankenhaus St. Elisabeth und St. Barbara gehört zum Elisabeth Vinzenz Verbund mit Sitz in Berlin. Es hat wie Martha-Maria seinen Ursprung in einer Schwesterschaft. „Als kirchliche Krankenhäuser haben

Martha-Maria und das Krankenhaus St. Elisabeth und St. Barbara denselben diakonisch-caritativen Auftrag“, betonte Oberin Schwester Roswitha Müller, die auch dem Geschäftsführenden Vorstand des Diakoniewerks Martha-Maria, angehört. „Uns leitet dieselbe Vision und so sind wir natürliche Partner, gewissermaßen verwandt.“

In einem strukturierten Prozess werden bis Sommer 2024 die unterschiedlichen Optionen, die bis hin zur Bildung gemeinsamer organisatorischer Strukturen reichen können, geprüft. „Kooperation ist

derzeit das Gebot der Stunde für Krankenhäuser“, erklärte Direktor Dr. Hans-Martin Niethammer, der Vorstandsvorsitzende des Diakoniewerks Martha-Maria. „Bundesweit stehen alle Krankenhäuser vor großen strategischen Herausforderungen, nicht zuletzt durch die Diskussion zu einer möglichen Krankenhausreform.“

Markus Füssel, Geschäftsführer des Krankenhauses Martha-Maria Halle-Dörlau, verwies auf die Pläne der Regierung, wonach künftig nur ausgewählte Krankenhäuser höherwertige Versorgung und Notfallversorgung übernehmen dürfen. „Deshalb können nur größere Einheiten medizinische Versorgung auf höchstem Niveau bieten.“ Eine enge Zusammenarbeit der Häuser biete deshalb große Chancen und sichere nicht zuletzt auch die gemeinsame wirtschaftliche Zukunft der Häuser.

Nächste Schritte

Bis Sommer 2024 sollen die medizinischen Konzepte beider Einrichtungen auf Schnittmengen geprüft und sinnvolle Kooperationen festgelegt werden. Danach wird über weitere Schritte entschieden.

● menslichkeitundmedizin.de

Ein Hotel mit Herz

HOHENSCHWANGAU: EINE REISE IN DIE STILLE

Um das Herz zur Ruhe zu bringen, genügt eine Fahrt mit der Bahn von Buchloe nach Füssen. Gemächlich gleitet der Regionalzug vorbei an kleinen Ortschaften, Wiesen, Bauernhöfen und Kirchen, die wie hingemalt im Allgäuer Vor-alpenland liegen. Dann steigen im Südosten majestätisch die Alpen auf. Unübersehbar der Säuling mit rund 2000 Metern, umrahmt von zahlreichen anderen Gipfeln.

Fast habe ich vergessen, wie schön es hier ist. Jetzt, am späten Nachmittag, ist natürlich auch der Zug etwas leerer als am Morgen, wenn die Touristen in Scharen zu den Königsschlössern strömen. Ich atme tief durch, spüre meinen ruhigen Herzschlag und freue mich auf den Aufenthalt im „Hotel mit Herz“.

„Um aus dem Stress herauszukommen, dafür ist unser Haus bestens geeignet“, sagt Dennis Cramer, als ich schließlich im Martha-Maria-Hotel Hohenschwangau ankomme. Cramer leitet das Haus seit vier Jahren und sieht sich dabei auch als Diakon. „Erholung ist ein sehr starker diakonischer Faktor.“

Hotels als Diakonie

Deshalb betreibt das Diakoniewerk Martha-Maria auch Hotels – eins hier im Allgäu und das andere in Freudenstadt im Schwarzwald. Anders als in den meisten Hotels findet man hier auch seelsorgerliche Ansprechpartner. Und es gibt unter der Woche jeden Morgen um Viertel vor neun eine Andacht – im Frühstücksraum.

„Immer wieder wurde diskutiert, ob das eine Art Zwang ist – schließlich können die Gäste in dieser Zeit nicht ungestört frühstücken“, berichtet Cramer. „Ich erlebe aber zunehmend, dass die Gäste das schätzen oder zumindest neugierig sind, was da passiert – auch wenn sie wenig kirchlichen Bezug haben.“

Es sei einfach klar, dass es hier das „Zimmer mit Andacht“ gibt – so der Titel eines TV-Beitrags, den der



Ein Ort zum Durchatmen: Das Martha-Maria-Hotel Hohenschwangau.

Westdeutsche Rundfunk vor einigen Jahren hier produziert hat. „Die Andacht ist für die Gäste Teil des Hauses und wird deshalb nicht als etwas Aufdringliches empfunden“, sagt der Hotelleiter. „Manche fragen schon bei der Anreise, ob es die Andacht noch gibt.“ Für Cramer ist das „genau das, was wir brauchen“. „Wenn wir als Christen aufhören, solche Zeichen zu setzen, laufen wir Gefahr, unsichtbar zu werden.“

Ganz sichtbar ist im Hotel auch eine große Herzlichkeit. Doris Hähnel-Pilzer, die mich schon am Bahnhof in Füssen begrüßt und zum Hotel gefahren hat, sorgt mit Ihrer Kollegin Mirjam Schölch für einen herzlichen Empfang: „Der Gast muss spüren, dass man Zeit hat für ihn – auch wenn gerade viel los ist“, sagt Dennis Cramer. „Außerdem kümmern wir uns auch um Anliegen, die in anderen Hotels eher nicht aufgenommen werden.“

Wohlfühlfaktor Park

Ein entscheidender Wohlfühlfaktor ist in Hohenschwangau der große Park, der die Gäste schon mal in Erstaunen versetzt. „Die Hotels ringsum würden nie eine so große Fläche unbebaut oder ungenutzt lassen“, sagt Cramer. Dieses Alleinstellungsmerkmal kommt gut an bei den Gästen – auch an diesem Spätnachmittag sitzen sie draußen und genießen die Herbstsonne. „Wer aus dem Touristentrubel gleich um die Ecke hier hereinkommt, kann die Ruhe erst gar nicht fassen – vor allem nachts“, erzählt der Hotelleiter.

Charakteristisch hier sind die Holzbänke mit herzförmigen Öffnungen, die Dekoration und Symbol zugleich sind. Sehr auffällig ist auch das große Kreuz, das vor dem Gebäude steht und ein Zeichen für die Offenheit und der Hinwendung zu den Menschen ist. „Ich wäre nie

Hotelleiter geworden, wenn nicht dieser christlich-diakonische Hintergrund wäre“, sagt Cramer. „Die Andachten und Gottesdienste sind zentral für mich.“

Das zeige sich in vielen Situationen. „Kürzlich war sonntags so viel los, dass wir überlegten, den Gottesdienst ausfallen zu lassen. Wir haben es nicht gemacht und ich war unheimlich froh“, erzählt er. Denn nach dem Gottesdienst sei er so erfrischt und beseelt gewesen, dass die Arbeit viel leichter von der Hand gegangen ist. „Das ist ja schon im Leitbild von Martha-Maria formuliert: helfen und hören“. Das Hören werde aber manchmal vergessen weil zu viel zu helfen sei. „Übertragen heißt das für mich, dass es gut ist, auch in schwierigen Zeiten an diesen Rhythmen festzuhalten.“

Nichtstun und hören

Für die Gäste allerdings ist hier vor allem Nichtstun angesagt. So kann man auf das eigene Herz hören und sich dem zuwenden, was das Herz oft so belastet: schwere Gedanken, belastende Situationen oder einfach der Alltagsstress. Obwohl ich erst kurz hier bin merke ich, wie mein Puls langsamer wird. Erholung setzt ein. „Wir bieten eine einzigartige Mischung aus Natur und Spiritualität, die das Herz und die Seele anspricht. Die spirituellen Programme und die friedliche Umgebung hier können eine tiefe emotionale und spirituelle Erfahrung ermöglichen.“

Mit diesen Worten im Ohr schlen-dere ich zur Ortsmitte, wo ich nur noch wenigen Touristen begegne. Ich steuere dem Alpsee zu. Auf der stillen Oberfläche spiegelt sich die orangene Abendsonne. Ein paar mutige Schwimmer ziehen noch ihre Kreise, verlassen dann das Wasser. Dann ist es still. Ganz still.

Wie fühlt sich mein Herz jetzt an? Pocht es oder schlägt es kaum merklich? Mit jedem Atemzug sinke ich tiefer, lasse die Gedanken los. Das hier ist mein spiritueller Ort.

„Jeder Mensch hat so einen Ort“, hat Dennis Cramer vorhin gesagt. Für ihn sind das Berggipfel. „Hier kann ich die Schöpfung ganz besonders spüren“, schwärmt er. „Mein Herz geht auf, wenn ich auf einem Berg stehe und in die Weite, in die Unendlichkeit blicke. Hier zeigen sich mir meine Gestaltungsräume. Je weiter oben, desto mehr ist es für mich eine göttliche Erfahrung: Der Himmel steht offen!“

Erfahrungen in Gemeinschaft

Um diese Erfahrung auch in Gemeinschaft erleben zu können, bietet das Hotel auch viele Gruppenfreizeiten an – wie etwa das „Berge und Spiritualität“. Hier gibt es unter Anleitung einer Meditationslehrerin Wanderungen mit kurzen Andachten und Übungen vor Ort. Dazu morgens eine Meditation, in der auch Herzensgebete praktiziert werden: Das sind vorformulierte Gebete, die in der Stille – mit dem Herzen eben – wirken.

Um auch hier begleiten zu können, hat Cramer ein Masterstudium in „christlicher Spiritualität“ absolviert. „Dabei haben wir uns sehr viel mit anderen Religionen und Kulturen beschäftigt“, erzählt er. „Das kommt mir in meiner Arbeit zugute: Je weiter mein Horizont ist, desto weiter ist mein Verständnis für die unterschiedlichsten Kulturen.“ Kunst und Herausforderung zugleich sei für ihn, „ein offenes Christentum zu leben, in dem ich meine eigene Position finde und dadurch anderen Religionen respektvoll begegnen kann“.

Das sei hier wichtig, weil Gäste aus fast allen Gesellschaftsschichten und vielen Kulturen kommen. „Dabei wollen wir unser christliches Profil leben, ohne etwas aufzudrängen.“ Das, so Cramer, nehmen die Gäste wahr und schätzen es.

Bereichernde Begegnungen

Das Martha-Maria-Haus ist aber nicht nur Hotel, sondern auch Begegnungsstätte – in vielfacher Hinsicht. So kommt es immer wieder vor, dass sich Gäste hier begegnen, die sich aus anderen Kontexten kennen. Auch mir läuft gleich am Empfang ein Pastor in die Arme, bei dem ich schon im Jugendkreis gewesen bin. Und auch beim Frühstück treffe ich Bekannte aus Jugendtagen.

Herzlich wird es auch kurz vor dem Abschied, als mir Doris Hähnel-Pilzer ihre Herz-Steine-Sammlung zeigt: Die sammelt sie nicht nur selbst, sondern ermuntert die Gäste, bei Wanderungen nach solchen Steinen Ausschau zu halten. Für viele Gäste sind diese Steine auch noch nach vielen Jahren eine Erinnerung an das „Hotel mit Herz“.



Weltberühmt: Das Schloß Neuschwanstein, zu dessen Füßen das Martha-Maria-Hotel liegt.



Hotelleiter Dennis Cramer und sein Team begrüßen die Gäste herzlich.



Direkt zur Homepage gelangen Sie über den QR-Code.

Herzlichkeit auf vier Rädern

Sonja Katz und ihre Kolleginnen von der Diakoniestation Martha-Maria in Nagold-Hochdorf sind für viele ihrer Patientinnen und Patienten mehr als eine Pflegekraft: Sie hören zu und können manchmal mit wenigen Worten Kraft spenden. Dafür bringen sie neben ihrem professionelles Wissen auch ihr Herz ein.



Durch unsere Arbeit haben die Angehörigen einfach mehr Zeit für die schönen Dinge mit den Senioren.

Sonja Katz
Diakoniestation Nagold-Hochdorf



■ Sonja Katz hat im Verkauf und in der Produktion gearbeitet und mit Mitte 30 eine Ausbildung zur Altenpflegerin absolviert. „Das war eine Herzensangelegenheit“, sagt sie.

Ihr Berufsleben begann Sonja Katz aus Hochdorf im Verkauf. Später arbeitete sie für viele Jahre in einer Fabrik. 2016 dann hat die damals 42-Jährige eine Entscheidung getroffen, die ihr Leben von Grund auf verändern sollte: Sie hat eine Ausbildung zur Altenpflegerin begonnen. „Das war eine Herzensangelegenheit. Ich wollte das unbedingt, und dann ist es auch nie zu spät, so einen Schritt zu gehen“, sagt Katz über ihren beruflichen Neuanfang.

Drei Jahre später hat sie erfolg-

reich ihre Ausbildung abgeschlossen und in der stationären Pflege des Seniorenzentrums Martha-Maria Nagold gearbeitet. Seit April dieses Jahres arbeitet Sonja Katz in der neu gegründeten Diakoniestation des Seniorenzentrums Martha-Maria in Nagold-Hochdorf. „Das ist eine ganz andere Art der Pflege und eine andere Atmosphäre mit den Kunden, die mir sehr liegt“, sagt sie über ihre Aufgaben als ambulante Pflegerin.

Vier Minuten für die Medikamentengabe, acht Minuten für die Wundversorgung, eine Dusche darf

25 Minuten dauern – und das bei mindestens 15 Kunden am Tag: Sonja Katz' Arbeitsalltag ist eng getaktet, denn abgerechnet wird nach erbrachter Leistung.

Wie lange diese dauern darf, haben andere errechnet: „Natürlich haut das nicht so ganz genau hin, wenn man nicht nur ‚Guten Morgen und Tschüß‘ sagen will“, erzählt die Altenpflegerin. „An einem Tag geht's schneller und man spart Zeit. Wenn ein Patient am anderen Tag aber mehr Redebedarf hat, dann nehm' ich mir diese Zeit. Am Ende des Tages ist mir wichtig,

dass alle Senioren die Zeit bekommen haben, die sie mit mir benötigen.“

Sonja Katz ist für viele ihrer Patientinnen und Patienten mehr als eine Pflegerin. Einige haben wenige oder gar keine sozialen Kontakte mehr. „Das ist für diese Patienten ein Highlight, wenn wir kommen. Wir sind dann Ansprechpersonen oder einfach Zuhörer. Und manchmal spenden wir den Menschen mit ganz wenigen Worten viel Kraft.“

Sonja Katz baut ein vertrauensvolles Verhältnis zu ihren Patienten auf. Gleichzeitig wahrt sie zu allen

Senioren eine professionelle Distanz. „Nur so kann ich meine Arbeit fachlich und professionell durchführen.“ Denn mit ihren Diensten unterstützt die ambulante Pflegerin nicht nur ihre Patienten. Sie bietet allen Angehörigen eine merkbare Entlastung.

„Durch meine Arbeit vermeide ich Konflikte – zum Beispiel wenn es Patienten unangenehm wäre, vom eigenen Kind gewaschen zu werden. So haben die Angehörigen durch die Entlastung auch einfach mehr Zeit für die schönen Dinge mit den Senioren.“ Fabian Gentner

■ MEINE LIEBSTE BIBELSTELLE



■ Pastorin Madelaine Strassburg ist Seelsorgerin im Seniorenzentrum Martha-Maria München

Ein neues Herz

„Gott spricht: Ich schenke euch ein neues Herz und lege einen neuen Geist in euch.“ Hesekiel 36, 26

Seit kurzem gehöre ich zur Martha-Maria-Familie. Martha Maria – Unternehmen Menschlichkeit: Das hat viel mit Herz (siehe Logo) zu tun und deshalb fiel mir dazu auch als eines meiner „liebsten Bibelworte“ sofort die Jahreslosung 2017 aus Hesekiel 36 ein.

Neues Herz und neuer Geist – das legt nahe, dass das alte Herz und der alte Geist nicht mehr taugen. Hesekiel gehörte im 6.Jhdt.v.Chr. zu den Weggeführten aus Israel, nachdem sie von den Babyloniern besiegt worden waren. Er wendet sich an durch die Deportation entmutigte Menschen und macht ihnen neuen Mut mit Gottes Geschenk eines neuen Herzens und eines neuen Geistes.

Auch wir befinden uns in großen Veränderungen: in unserer methodistischen Kirche, in globalen Strukturen, im Klimawandel. Das alles fordert uns heraus und lässt uns nach der Grundlage unseres Lebens fragen. Denn nur von einer sicheren Ausgangsposition aus können wir uns auf Veränderungen einlassen und Neues wagen.

Das Herz ist mehr als nur ein Organ. Es ist ein Synonym für Liebe. Und es ist der Sitz des Lebens in uns. Woran unser Herz hängt, dem folgen und das schützen wir. Wer unser Herz erreicht, dem glauben bzw. helfen wir. Mit einem neuen Geist – einer neuen Sichtweise und begeistert von Gottes Geistkraft – sind wir fähig, kreativ zu denken und mutig zu handeln. Ein neues Herz und ein neuer Geist. Was für ein Geschenk!

Was hält mein Herz gesund?

Das Herz hält uns am Leben – und wir können viel dafür tun, dass es das lange tut. Fünf Tipps von unserem Kardiologen PD Dr. Matthias Regenfus

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache in Deutschland. Laut dem Robert-Koch-Institut gehen rund 40 Prozent aller Sterbefälle auf kardiologische Krankheitsbilder zurück. Zu den häufigsten Diagnosen gehören dabei die koronare Herzkrankheit, der Herzinfarkt und der Schlaganfall. Um etwaigen Problemen im Alter vorzubeugen, ist es essenziell, sich fit zu halten. Unser Kardiologe PD Dr. Matthias Regenfus gibt Tipps, wie man sein Herz gesund hält.

Gesunde Ernährung

Im Hinblick auf Herz und Gefäße empfiehlt sich mediterrane Kost. Diese beinhaltet große Mengen an Gemüse, Obst und Salat. Hinzu kommen Cholesterin-freie Öle wie Olivenöl. Auf einen übermäßigen Genuss von tierischen Fetten sollte verzichtet werden. Das gilt vor allem für Fleisch. Stattdessen sollten lieber Fisch und fettarme Fleischproduk-

te wie Hähnchen und Pute auf dem Teller landen.

Viel Bewegung

Um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen, eignen sich Sportarten wie Laufen, Fahrradfahren und Schwimmen am besten. Pro Woche sind maximal fünf Trainingseinheiten à 20 Minuten ideal. Der Ausdauersport führt einerseits zu einer Gewichtsabnahme. Andererseits verbessern sich in der Regel die Blutdruckwerte und Blutzuckerwerte.

Ausreichender und regelmäßiger Schlaf

Wer täglich im Durchschnitt weniger als sieben Stunden schläft, erhöht das Risiko für Herzerkrankungen. Das haben zahlreiche Studien bewiesen. Insbesondere Herzinfarkte werden durch mangelnden Schlaf hervorgerufen.

Verzicht auf Nikotin

Das Rauchen von Zigaretten und anderen Ta-

bakprodukten ist einer der größten und wichtigsten Risikofaktoren für das Entstehen einer sogenannten Arteriosklerose. Diese kann zu Verengungen an den Herzkranzgefäßen führen – das kann wiederum einen Herzinfarkt nach sich ziehen.

Regelmäßige Vorsorge-Untersuchungen

Insbesondere Patienten mit Risikofaktoren wie arterielle Hypertonie, Hypercholesterinämie, Diabetes mellitus oder einer familiären Neigung zu Gefäßerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder arterieller Verschluss-Erkrankung sollten regelmäßig zu Untersuchungen zum Kardiologen gehen. Mittels Ultraschall und Belastungs-EKG lassen sich frühzeitig Auffälligkeiten erkennen. Mit Anschluss-Untersuchungen kann ein Herzinfarkt vermieden werden.

Transkript: Christian Erxleben



■ PD Dr. Matthias Regenfus ist ärztlicher Leiter unseres MVZ Kardiologie und Oberarzt am Krankenhaus Martha-Maria Nürnberg.



Heilung für Psyche und Herz

Kann ein Herz wegen Liebeskummer brechen? Ja, aber nur indirekt und sehr selten: Das „Broken-Heart-Syndrom“ äußert sich in einer starken Aussackung der linken Herzkammer, die sich im schlimmsten Fall zum Kammerflimmern entwickeln kann. Karin Witt, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an unserer Klinik Hohenfreudenstadt, klärt auf.

Das Herz steht wie kein anderes Organ für den Ort, an dem die menschlichen Gefühle sitzen. In vielen Sprichwörtern hilft es, Emotionen zu verbildlichen. Doch kann ein Herz wirklich in die Hose rutschen, einen Stich abbekommen oder – im schlimmsten Fall – brechen? Oder anders gefragt: Kann das Organ physischen Schaden nehmen?

„So pauschal kann man das nicht sagen“, antwortet Dr. Karin Witt. „Die Verbindung von unserer Seele und dem Herzen ist vor allem ein kulturelles und sprachliches Konstrukt, das aus der Romantik stammt“, erklärt die Ärztin und Therapeutin. „Nach einem Medizinstudium bin ich leider nicht mehr so romantisch. In der Psychotherapie nutzen wir aber die Sprachbilder, um Gefühle auszudrücken.“ Es gehe darum, „mit dem Körper zu fühlen“.

Witt ist Leitende Ärztin der psychosomatischen Abteilung an der Klinik Hohenfreudenstadt und sowohl Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie als auch Fachärztin für Allgemeinmedizin. Sie kennt sich also aus mit Psyche und Körper – und deren Wechselspiel.

Die Psychosomatikerin stellt klar: Das Herz als Organ kann in den meisten Fällen aufgrund von Emotionen keinen direkten medizinischen Schaden nehmen. Vielmehr reagiert es bei starken Emotionen wie Angst, Wut oder Trauer. Die Folge können Bluthochdruck oder Herzrasen sein. „Andere bekommen aber die ebenfalls sprichwörtlichen weichen Knie oder den Schlag in die Magengegend“, ergänzt Witt.

Einen Extremfall, bei dem das Herz tatsächlich durch psychische



Das Herz reagiert auf die Reaktionen des Körpers nach starken Emotionen wie Angst, Wut oder Trauer, sagt Karin Witt.

Belastung Schaden nehmen kann, gibt es aber doch: Das „Broken-Heart-Syndrom“, oder weniger emotional: „Tako-Tsubo“ (jap. für Oktopusfalle, aufgrund des Aussehens).

Das Syndrom des gebrochenen Herzens äußert sich in einer starken Aussackung der linken Herzkammer. Wird sie nicht frühzeitig erkannt und behandelt, kann es zu Kammerflimmern oder sogar dem Tod führen.

Die Besonderheit des Broken-Heart-Syndrom: Patienten weisen keine sichtbaren Risikofaktoren für eine strukturelle Herzerkrankung auf. „Dieses Phänomen tritt aber sehr selten auf“, erklärt Karin Witt. „Wir finden es nur bei Menschen in wirklich sehr tiefen emotionalen Krisen.“

„Tako-Tsubo“, so die verbreitetere Bezeichnung, im medizinischen

Sprachgebrauch, ist der seltene Extremfall. Oft bietet bereits ein Gespräch mit Vertrauten große Hilfe in psychisch herausfordernden Situationen: „Soziale Kontakte bergen einen enormen Schutzfaktor, das Teilen und Äußern von Emotionen kann bereits schützend auf den Menschen und sein Herz wirken“, sagt Witt.

Wenn es aber soweit ist, dass Menschen mit Depressionen, Ängsten oder Burn-Out psychosomatische Hilfe benötigen, ist eine stationäre Therapie, etwa in der Klinik Hohenfreudenstadt, eine sinnvolle Maßnahme. Patienten finden dort viele verschiedene Angebote, die sie sowohl körperlich und vor allem psychisch stabilisieren.

Witt hat die Erfahrung gemacht, dass viele der Patienten aus einem Alltag kommen, der sich im Berufs-

und im Privatleben viel vor dem Bildschirm abspielt. „Deswegen ist es enorm hilfreich, dass die Menschen während ihrer vierwöchigen Reha wieder miteinander ins Gespräch kommen“, erklärt sie.

Während der Reha haben die Patienten Zeit und Betreuung, für sie zu erfahren, was förderlich für ein gesundes Leben sein kann. Ein Spaziergang durch den Wald, das Genießen des Fernblicks oder das Lauschen auf Geräusche werden so zu einer Wohltat für die gestresste Seele.

Neben der Behandlung der strukturellen Herzerkrankungen tritt bei den Patienten in manchen Fällen während der psychosomatischen Reha auch mehr zu Tage, berichtet Psychosomatikerin Witt: „Vereinzelt kristallisiert sich heraus, dass



Soziale Kontakte bergen eine große Schutzfunktion für unser Herz.

Karin Witt
Rehaklinik Hohenfreudenstadt

noch tiefer liegende Belastungen oder Probleme bearbeitet werden müssen.“ Studien zeigten, dass Vernachlässigung oder Gewalt, bereits in der frühen Kindheit, zu lebenslanger Anfälligkeit für körperliche Krankheiten führen können. „Einige Patienten schließen daher im Anschluss an die Reha auch eine psychotherapeutische Behandlung an.“

Eine stationäre psychosomatische Reha hat nicht den Anspruch, Patienten nach ihrem Aufenthalt völlig gesund zu verabschieden. „Wir hoffen, dass die Menschen Zuversicht gewinnen, ein paar Ideen mitnehmen und an irgendetwas Gefallen für ihren späteren Alltag finden. Dann ist ein wichtiger Schritt zur Stärkung ihrer Psyche getan“, resümiert Karin Witt. Fabian Gentner

Mitralklappen-Operation durch die Leiste ins Herz

Neue Kathetertechnik am Krankenhaus Martha-Maria Nürnberg sorgt für besonders schonende Eingriffe bei Mitralklappen-Schwäche



Die Kardiologen am Krankenhaus Martha-Maria Nürnberg können seit einigen Monaten Herzklappenfehler minimalinvasiv, also mit der Schlüsselloch-Methode, besonders schonend durchführen. Zwischen dem linken Vorhof und der linken Herzkammer befindet sich die sogenannte Mitralklappe. Aufgabe dieser linken Herzkammer ist es, während der Ansaugphase

des Herzschlages sauerstoffreiches Blut kontrolliert in die linke Herzkammer und von dort in den Körper fließen zu lassen. Im Anschluss, während der Auswurfphase, soll die Klappe schließen und einen Rückfluss des Blutes in den Vorhof oder gar in die Lunge verhindern.

Funktioniert die Mitralklappe ordnungsgemäß, treffen die beiden Flügel der Klappe nach dem Pump-

vorgang aufeinander, dichten den Durchgang ab und es findet kein Rückfluss des Blutes statt. Kommt es bei der Klappe zu Undichtigkeiten, weil z.B. die Flügel nicht exakt aufeinander treffen, gelangt Blut zurück in Richtung Lunge und kann dort einen gefährlichen Rückstau verursachen. „Typische Symptome einer Mitralklappeninsuffizienz sind, je nach Ausprägung, Atemnot, geschwollene Beine und ständige Müdigkeit“, erklärt Kardiologe Dr. Majdi Amami, Leiter des Herzkatheterlabors am Krankenhaus Martha-Maria Nürnberg.

Festgestellte Herzklappenfehler können operativ behoben werden, bisher meist bei einer Operation am offenen Herzen. Dabei wird der Brustkorb geöffnet, das Herz stillgelegt und der Patient an die Herz-Lungen-Maschine angeschlossen, entsprechend hoch ist das Risiko. An unserem Krankenhaus kann die Behandlung einer Mitralklappeninsuffizienz minimalinvasiv und dadurch deutlich patientenschonender durchgeführt werden.

Der Eingriff erfolgt durch die erfahrenen Kardiologen im Herzkatheterlabor des Krankenhauses. Über die Beinvene in der Leistengegend wird das System über einen Katheter in das Herz eingeführt. „Hierzu ist lediglich ein kleiner Schnitt in der Leistengegend nötig, der problemlos innerhalb kürzester Zeit verheilt“, sagt Dr. Amami, der bereits über viel Erfahrung bei der Durchführung von Operationen mit dem „MitraClip“-System verfügt.

Über hochpräzise Steuerelemente können die ausführenden Ärzte das Instrument millimetergenau im Herzen bewegen. Sicht erhalten sie durch ständige, hochauflösende Ultraschall- und Röntgenbilder. An der Spitze der eingeführten Apparatur befindet sich das winzige Implantat, das nach der Behandlung im Körper verbleibt, der „Clip“.

„Ziel des Eingriffes ist es, das ‚Clip‘-Implantat so auf den feh-

lerhaften Herzklappenflügeln zu positionieren, dass diese während der Auswurfphase des Herzschlags wieder exakt aufeinander treffen“, erklärt Kardiologe Dr. Tobias Götz. „Damit können wir den ungewollten Rückfluss des Blutes beinahe vollständig unterbinden und so die Mitralklappeninsuffizienz beheben.“

„Wir sind absolut überzeugt von diesem sicheren, patientenschonenden und medizinisch äußerst bewährten Operationsverfahren“, betont PD Dr. Karsten Pohle, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Klinik für Kardiologie am Krankenhaus Martha-Maria Nürnberg, über die Erweiterung des Behandlungsspektrums. „Die erheblich verkürzte Genesungszeit der Patienten im Vergleich zu einer Operation am offenen Herzen vervollständigt die Argumente, die für eine Behandlung dieser Form sprechen.“

Fabian Gentner

In unserem Gesundheitspodcast „Martha-Maria Sprechstunde“ sprechen unsere Chefarzte über Herzschwäche, Herzinfarkt und Verkalkte Herzarterien. Einfach QR-Codes Scannen und reinhören!



AUS DEN EINRICHTUNGEN

Martha-Maria übernimmt Diakoniestation



Im Bild (v.l.): Michael Zimber, Geschäftsführer der Martha-Maria Altenhilfe, Renata Petrova, Pflegedienstleiterin der Diakoniestation, Dr. Tobias Mähner, Vorstand Personal und Recht bei Martha-Maria, Oberin Schwester Roswitha Müller, Silvia Jühne, Pfarrerin und 1. Vorsitzende des Diakonievereins, Klaus Gimmler, Kassier und Manfred Schmid, 2. Vorsitzender.

Zum 1. Januar 2024 übernimmt die Martha-Maria Altenhilfe gGmbH die Diakoniestation St. Jobst in Nürnberg. Damit wird die langjährige vertrauensvolle Zusammenarbeit auf eine neue Basis gestellt.

Viele Bewohner des Betreuten Wohnens von Martha-Maria in der Stadenstraße nehmen bereits die Dienste der Diakoniestation in Anspruch. Auch der Sozialdienst des Krankenhauses hat Pflegebedürftigen und Angehörigen gern die Diakoniestation im Stadtteil weiterempfohlen.

Alle Mitarbeitenden der Diakoniestation St. Jobst werden von Martha-Maria übernommen. „Wir sehen seit Jahren, wie professionell die Pflegerinnen und Pfleger der Diakoniestation arbeiten und sind glücklich darüber, ein solch gut funktionierendes und motiviertes Team übernehmen zu können“, sagt Michael Zimber, Geschäftsführer der Martha-Maria Altenhilfe.

Die Diakoniestation wird unserem Seniorenzentrum unter der Leitung von Bertram Neumann zugeordnet. Er heißt die neuen Mitarbeitenden schon jetzt willkommen.

Alarmstufe rot: Wir haben mitgemacht



Zu einem bundesweiten Aktionstag haben die Deutschen Krankenhäuser aufgerufen. Auch die Martha-Maria-Krankenhäuser haben sich beteiligt. Mit Infoflyern und Plakaten wurden Patienten und Mitarbeitende aufgefordert, sich für die bessere Finanzierung der Krankenhäuser einzusetzen. Dazu

konnte eine Petition im Internet unterzeichnet werden.

Vor unseren Krankenhäusern in München und Halle haben Mitarbeitende mit roten Druckluftfanen und einem großen Banner auf die Aktion aufmerksam gemacht. „Wir appellieren an die Politik, rasch zu handeln – vor allem im Interesse unserer Mitarbeitenden, die sich jeden Tag mit voller Kraft für das Wohl der uns anvertrauten Menschen einsetzen“, erklärte Krankenhaus-Geschäftsführer Markus Füssel.

Dänische Botschaftsvertreter zu Gast



Auf Einladung von Harald Raab-Chrobok, Pflegedienstleiter unseres Nürnberger Krankenhauses, tagten 40 Vertreterinnen und Vertreter aus der dänischen Botschaft und aus unseren Krankenhäusern in Halle und Nürnberg zu den Herausforderungen in der Pflege.

Dänemark kämpft mit ähnlichen Herausforderungen im Gesundheitswesen wie Deutschland: Fachkräfte-

mangel, demografischer Wandel und Digitalisierung. Deshalb ist die dänisch-deutsche Krankenhausallianz entstanden, bei der ein regelmäßiger inspirierender Austausch zu diesen Themen stattfindet.

„Wir nehmen sehr viel aus diesem Austausch mit und werden bald verschiedene Dinge im Krankenhaus anpassen dank der Inspirationen aus Dänemark“, so Pflegedienstleiter Harald Raab-Chrobok.

Neues aus unserer Stiftung

Die Martha-Maria-Stiftung unterstützt unsere Einrichtungen auf vielfältige Weise. Wir stellen Projekte und Aktionen vor.

„Orte der Besinnung“ eingeweiht



Zum Innehalten laden die „Orte der Besinnung“ ein.

Vor acht Jahren entstand aus der Mitarbeiterschaft des Krankenhauses Halle-Dölau gemeinsam mit der Martha-Maria-Stiftung die Idee und die Konzeption für die „Orte der Besinnung“ im schönen Parkgelände. Am 16. September 2023 wurden die Orte im Vorfeld des Tages der Offenen Tür offiziell eröffnet.

Die geladenen Gäste, Spenderinnen und Spender und Mitwirkende an der Umsetzung dieses Projekts, genossen die besondere Stimmung und bewunderten das bewegte Schatten-

spiel der Blätter auf den Stoffbahnen, die die Wege einrahmen und zu den Stationen, wie den Raum der Entdeckung, die Wegekreuzung und den Ort der Ruhe geleiten.

Auch vor der offiziellen Einweihung haben schon viele Patientinnen und Patienten die Orte für sich persönlich genutzt und sie „als etwas sehr Optimales für die Behandlung der Patienten hier in diesem Haus“ empfunden – als Ort der Begegnung miteinander oder alleine zum Innehalten und sich Besinnen.



Freunde und Förderer geehrt



Rund 40 Gäste folgten der Einladung zur Mitgliederversammlung des Freundes- und Förderkreises Martha-Maria und kamen am 22. September 2023 auf dem Martha-Maria Gelände in Nürnberg zusammen. Neben aktuellen Informationen zu Martha-Maria und der Martha-Maria Stiftung und Ehrungen für langjährige Mitglieder informierte der neue Chefarzt der Klinik für Psychosomatische Medi-

zin und Psychotherapie, Dr. Albert Summ, über seinen Arbeitsbereich. Anschließend gab es eine Führung durch die Räume der Klinik.

Werden auch Sie Mitglied im Freundes- und Förderkreis und helfen Sie mit, Gutes zu tun – schon ab 50 Euro jährlich! Details und den Anmeldebogen finden Sie im Internet unter <https://stiftung.martha-maria.de> sowie auf Anfrage bei der Martha-Maria-Stiftung.

Besuch aus Mosambik



Dr. Hans-Martin Niethammer, Arlindo Romao und Ute Schaffer.



Ute Schaffer, Arlindo Romao, Prof. Dr. Wolfgang Schütte und Sabine Schober.

Ende Juni ist unser Gast aus Mosambik, Arlindo Romao – Direktor des Partnerkrankenhauses Chicucue, wieder in seiner Heimat eingetroffen. Während der 14 Tage in Deutschland gab es für ihn ein gut gefülltes Programm, mit zahlreichen Begegnungen – auch auf dem Kirchentag, Vorträgen und Hospitationen in verschiedenen Martha-Maria-Bereichen. Viele Impulse und Ideen entstanden auf beiden Seiten, wie zum Beispiel das Versenden eines Containers mit medizinischen Sachspenden, die Anschaffung eines Röntgengeräts und spezielle Fortbildungen für die Ärztinnen und Ärzte vor Ort.

Ihre Spende unter dem Stichwort „Mosambik“ hilft uns dabei! Angaben zum Spendenkonto finden Sie unten. Vielen Dank! Dieser Zeitung liegen weitere Informationen zum Thema bei.

Werden Sie Mitglied im Freundes- und Förderkreis Martha-Maria!

Ein Herz für Menschlichkeit!

Spendenkonto
DE98 5206 0410 0402 5074 04
www.martha-maria.de/stiftung

INFORMATION

Die Martha-Maria-Stiftung ist für Menschen da – mit Ihrer Unterstützung. Werden auch Sie Mitglied im Freundes- und Förderkreis und helfen Sie mit, Gutes zu tun! Details und den Anmeldebogen finden Sie im Internet unter <https://stiftung.martha-maria.de> sowie auf Anfrage bei der:

Martha-Maria-Stiftung,
Stadenstraße 60, 90491 Nürnberg
E-Mail: stiftung@martha-maria.de,
Telefon: 0911 959-10 29
Spendenkonto bei der Evangelischen Bank:
IBAN: DE98 5206 0410 0402 5074 04

High-Tech am Herz

„MICRA“ heißt der kleinste Herzschrittmacher der Welt. In unserem Krankenhaus in Halle-Dölau wird er implantiert. Der Kardiologe Prof. Dr. med. Konstantin Heinroth erklärt das Gerät.

Nicht einmal so lang wie ein halbes Streichholz – nur etwas dicker, mit vier kleinen Häkchen an einem Ende, so sieht der kleinste Herzschrittmacher der Welt – der MICRA – aus. Weniger als zwei Gramm ist die High-Tech-Kapsel leicht. Trotzdem ist es unglaublich, dass dieser futuristisch anmutende Mini-Zylinder direkt im Herzen platziert wird und so Leben retten kann.

Prof. Dr. med. Konstantin Heinroth, Kardiologie und Chefarzt der Klinik für Innere Medizin 1 am Krankenhaus Martha-Maria Halle-Dölau, präsentierte die Mini-Titankapsel auch am Tag der offenen Tür am 16. September den Besucherinnen und Besuchern und erklärte die Besonderheiten:

Risiken minimieren

Herkömmliche Schrittmacher, die etwa so groß wie eine flache Streichholzschachtel sind, werden auf der Brust unter die Haut implantiert und sind mit Elektroden über Gefäße mit dem Herzen verbunden. Schlägt das Herz zu langsam oder setzt es zwischendurch aus, gibt der Schrittmacher einen Impuls und stimuliert den Herzmuskel.

Dieses Verfahren ist zwar Standard, aber nicht immer medizinisch die erste Wahl. Denn mit der Verkabelung gehen auch Risiken einher. Es kann dabei beispielsweise zu Infektionen oder Kabelbrüchen kommen. Bei der MICRA-Kapsel ist das Risiko geringer. Das sei vor allem für Nieren- und Tumorpa-



■ Prof. Dr. Konstantin Heinroth zeigt den MICRA – ein kleines, lebensrettendes Wunderwerk.

tienten besonders wichtig, meint Prof. Heinroth. Wenn Venen im Brustbereich verschlossen sind, so dass ein Verlegen der herkömmlichen Schrittmacher-Sonden zum Herzen nicht möglich ist, kann das MICRA-Aggregat die einzige Chance für den Kranken sein, einen Herzschrittmacher zu bekommen.

Trotz der Vorteile ist die kleine Kapsel im klinischen Alltag noch immer eine Besonderheit. Denn sie ist

nicht für jeden Patienten geeignet. So muss in der Leiste eine geeignete Vene vorhanden sein, durch die das Mini-Teil ins Herz geschoben werden kann. Bisher hat Heinroth acht MICRAS in Dölau implantiert. Was sagen seine Patienten dazu? „Die sind sehr zufrieden, viele vergessen, dass sie einen Schrittmacher tragen, weil dieser nicht zu sehen ist.“

Das Interesse am Tag der offenen Tür an dem Verfahren war jedenfalls

riesig. Die Besucher interessierte vor allem, wie lange der MICRA hält und was passiert, wenn die Batterie alle ist: die Antwort des Chefarztes:

Der MICRA hält zwischen fünf und zehn Jahren, je nach Stimulationsanteil und Reizschwelle. Und wenn er „alle“ ist, wird ein zweiter implantiert – der erste verbleibt.

Martina Hoffmann

● kh-halle-doelau.martha-maria.de

Pflege im Fokus: Der neue Podcast



Seit Mitte 2022 gibt es den Podcast „gut gepflegt“ aus dem Diakoniewerk Martha-Maria. Hier erzählen Mitarbeitende aus der Pflege-Praxis über ihren Beruf und die Herausforderungen, die ihre anspruchsvolle Arbeit mit sich bringt.

Mittlerweile gibt es 28 Folgen. Die Bandbreite der Themen reicht dabei von Ausbildungs- und Karrieremöglichkeiten über Demenzpflege und Ehrenamt bis hin zur Seelsorge.

Die zwei aktuellen Folgen beschäftigen sich mit der generalistischen Pflegeausbildung und der Arbeit von Pflegewissenschaftlerinnen und -wissenschaftlern.

Die generalistische Pflegeausbildung fasst seit gut drei Jahren Krankenpflege, Altenpflege und Kinderkrankenpflege zusammen. Fabian Wohlfahrt kennt als ausgebildeter Krankenpfleger und Wohnbereichsleiter in unserem Seniorenzentrum Nürnberg beide Tätigkeitsfelder. Im Pflege-Podcast spricht er über Unterschiede zwischen den Berufen und die Erfahrungen mit der Generalistik.

Über Pflegewissenschaften gibt Johanna Quergfelder Auskunft. Die 27-Jährige ist eine von fünf Pflegewissenschaftlern am Krankenhaus Martha-Maria Nürnberg. Vereinfacht gesagt bringen sie aktuelle Erkenntnisse der Forschung aus der Theorie in die Praxis ans Patientenbett.

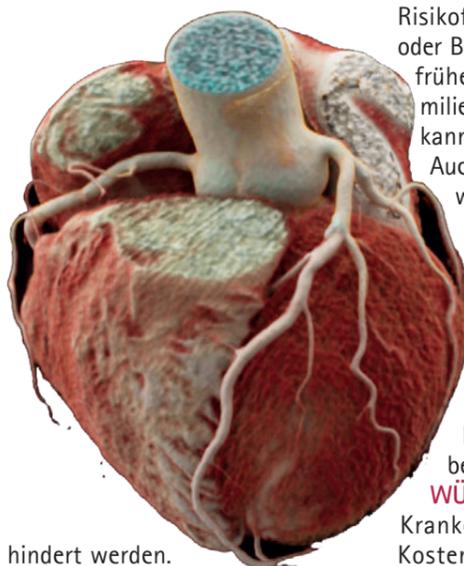
Das Herz im Blick

Der Nürnberger Chefarzt Prof. Dr. Wolfgang Wüst im Interview über das Herz-CT

Die Radiologie bietet einen faszinierenden Blick auf unser Herz – und das ganz ohne Berührung! Diese sogenannte „Herzinfarktvorsorge“ mittels Computertomographie (CT) des Herzens dauert nur wenige Minuten und wird auch am Krankenhaus Martha-Maria in Nürnberg durchgeführt. Prof. Dr. Wolfgang Wüst ist Chefarzt des Instituts für Radiologie. Im Interview mit Jennifer Christ erklärt er diese Methode und ordnet sie ein.

Was kann das Herz-CT?

WÜST: Das faszinierende an radiologischer Bildgebung ist die Möglichkeit in den Körper hinein zu schauen ohne ihn dabei zu berühren. Während der Untersuchung liegt man in Alltagskleidung auf einer Liege in einem CT Gerät. Dabei entstehen in wenigen Sekunden millimetergenaue Aufnahmen der Organe, unter anderem des Herzens. Mittels Herz-CT lassen sich so Veränderungen der Herzgefäße frühzeitig erkennen bevor es zu einem Herzinfarkt kommt. Somit kann man das Herz-CT als eine Art Türsteher zum Herzkatheterlabor verstehen. Finden sich keine relevanten Veränderungen an den Herzgefäßen, kann ein Herzkatheter ver-



Risikofaktoren wie z. B. Diabetes oder Bluthochdruck. Aber auch bei frühen Herzinfarkten in der Familie oder hohen Blutfettwerten kann ein Herz-CT sinnvoll sein.

Auch bei Brustkorbbeschwerden wie z. B. Luftnot kann man ein CT in Erwägung ziehen. Patienten mit eindeutigen Beschwerden eines Herzinfarkts müssen allerdings direkt in einem Herzkatheterlabor behandelt werden.

Kann sich das jeder verschreiben lassen?

WÜST: Immer mehr gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten für eine Herz-CT Untersuchung. Dies sollte im Vorfeld der Untersuchung mit der jeweiligen Krankenkasse abgeklärt werden. Privatpatienten können sich direkt bei uns in der Radiologie melden, Kassenpatienten benötigen eine Überweisung vom Hausarzt oder Kardiologen.

hindert werden. Um dies verlässlich mittels Herz-CT gewährleisten zu können, muss ein moderner CT Scanner und eine entsprechende Expertise des Radiologen vorhanden sein. Eine gute Orientierung liefern hierbei Zertifikate wie z. B. eines zertifizierten Zentrums für Herz- und Gefäßbildgebung.

Für wen macht das Herz-CT Sinn?

WÜST: Das Herz-CT macht für Patienten mit einem gewissen Risikoprofil Sinn. Hierunter versteht man



■ Prof. Dr. Wolfgang Wüst ist Chefarzt des Instituts für Radiologie am Krankenhaus Martha-Maria Nürnberg.

KI-Booster für MRT

Künstliche Intelligenz macht auch nicht Halt vor der Medizin. Was den Chefarzt der Radiologie in Dölau, Dr. André Jassoy nicht überrascht und auch sehr freut.

Künstliche Intelligenz (KI) hat in unserem Krankenhaus Halle-Dölau Einzug gehalten: Eine neue Software sorgt dafür, dass die MRT-Bilder noch schneller und in noch besserer Auflösung zur Verfügung stehen. Deep Resolve Boost – so nennt sich das System, das jetzt in der Radiologie zum Einsatz kommt.

„Deep Resolve ist eine innovative, KI-gestützte Bildrekonstruktionstechnologie zur Beschleunigung von MR-Untersuchungen – eine Deep-Learning-Technologie, die aus Rohdaten Bilder rekonstruiert“ so steht es in der Fachliteratur zu lesen. Für Laien übersetzt heißt das: die Software mit künstlicher Intelligenz rechnet Bilder mit geringer Auflösung und hohem Rauschanteil in scharfe Bilder mit hoher Auflösung und guten Kontrasten hoch.

„Seit März 2023 haben wir das System in der Radiologie getestet und die Ergebnisse penibel geprüft“, sagt Chefarzt Dr. André Jassoy, der zunächst etwas kritisch gegenüber dem Einsatz von KI war. Doch nach der Testphase ist er absolut überzeugt von der Neuerung. „Wir kön-



nen bei den meisten Untersuchungen 30 bis 50 Prozent Zeit einsparen und erhalten hervorragende, kontrastreiche Bilder.“

Das bedeutet kürzere Liegezeit im MRT für die Patienten und weniger Stress für das Personal. Allerdings ist für die Software ein ultraschneller Rechner nötig – „doch den haben wir bei der Anschaffung des MRT gleich mitgekauft.“ Martina Hoffmann



■ Dr. André Jassoy ist Chefarzt des Instituts für Radiologie am Krankenhaus Martha-Maria Halle-Dölau.

PERSONEN & NACHRICHTEN

Neue Leitung in München



Während eines Gartenfestes an unserem Standort in München wurden Pastor Reiner Kanzleiter (links) und die langjährige Leiterin des Seniorenzentrums, Lia Erukidze (3.v.l.), aus ihren Ämtern verabschiedet.

Gleichzeitig wurden Laura-Christina Schöpp als neue Einrichtungsleiterin sowie die Pastoren Madelaine Strassburg (re.) und Alexander von Wascinski – er konnte bei dem Fest nicht dabei sein – als neue Seelsorgende begrüßt.

Zweites Schwestertreffen



Nach dem Antrittsbesuch im Luisenheim haben am 2. Oktober unsere Diakonissen die Schwestern im St. Theresien-Krankenhaus besucht. Ein herzliches Willkommen wurde unseren Diakonissen entgegengebracht.

gezeigt. Besonders beeindruckend waren auch die Informationen über die gesamte Kongregation der Schwestern vom Göttlichen Erlöser mit den internationalen Standorten in Europa, Afrika, Asien und Südamerika.

Nach Kaffee und Kuchen wurde ihnen die Geschichte des St. Theresien-Krankenhauses mit Bildern von der Entstehung 1928 und der Entwicklung über die Jahrzehnte

Nach einer Andacht hieß es „Auf Wiedersehen – Gottes Segen – wir bleiben in Verbindung“. Wir sind uns nahe, das haben wir gespürt! Sr. Roswitha Müller

Unterwegs im Namen des Ehrenamts



Moderatorin Gundula Gause (links) begrüßte beim Jubiläum „175 Jahre Diakonie“ auch unsere Grüne Dame Waltraud Kriesche (2.v.r.).

Ein Herz für das Ehrenamt haben die Grünen Damen und Herren in Martha-Maria. Dazu sind wir viel unterwegs in Stadt und Land. So wurde Waltraud Kriesche, Grüne Dame und Leiterin der Patientenbibliothek im Krankenhaus Martha-Maria, sowie engagiert im Sitzwachendienst; in Stellvertretung für die Grünen Damen und Herren

in Deutschland, zum 175. Jährigen Jubiläum der Diakonie nach Berlin eingeladen.

Ebenfalls vertreten waren unsere Grünen Damen und Herren mit Koordinatorin Monika Blödt bei „Nürnberg engagiert – Freiwilligen Messe der Stadt Nürnberg“. Dort warben sie für ehrenamtliches Engagement in unseren Einrichtungen.

Herausgeber: Diakoniewerk Martha-Maria
Stadenstraße 60, 90491 Nürnberg
Telefon: 0911 959-1027, Telefax: 0911 959-1023
E-Mail: direktion@martha-maria.de
Internet: www.martha-maria.de
Redaktion: Volker Kiemle
E-Mail: oeffentlichkeitsarbeit@martha-maria.de
Fotos: Martha-Maria / Peter Dörfel / Jens Schlüter

Impressum

Martha-Maria ist ein selbstständiges Diakoniewerk in der Evangelisch-methodistischen Kirche, die zur Arbeitsgemeinschaft Christlicher Kirchen gehört. Martha-Maria ist Mitglied im Diakonischen Werk. Spendenkonto Martha-Maria-Stiftung, IBAN: DE98 5206 0410 0402 5074 04 BIC: GENODEF1EK1 Gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier



MARTHA MARIA

Unternehmen Menschlichkeit



Gemeinsam gegen Rassismus



Moderatorin Dr. Rezarta Reimann führte durch den Nachmittag.

Unsere Kampagne gegen Menschenfeindlichkeit ist nicht abgeschlossen. Wir bleiben dran! Mit diesen Worten begrüßte Pastor und Krankenhaus-Seelsorger Martin Jäger die Gäste beim Symposium am 18. Oktober in der Eben-Ezer-Kirche. Die Veranstaltung der Arbeitsgruppe Ethik griff die Martha-Maria Kampagne „Mensch ist

Mensch“ auf und stand unter dem Motto „Brücken bauen – Barrieren brechen“.

Den Anfang machte Dr. Albert Summ, Chefarzt der Klinik für Psychosomatik am Krankenhaus Martha-Maria Nürnberg. Wie Vorurteile abgebaut, gegenseitige Akzeptanz geschaffen und couragiertes Eingreifen gefördert werden, brachte er mit

drei Schlagworten auf den Punkt: **Bewusstsein** = Bewusstwerdung/ Erkennen dass wir alle seit Jahrhunderten von Rassismus geprägt sind. **Freundlichkeit** = offenes freundliches Begegnen und Kennenlernen des uns noch fremden Menschen mit seinen Besonderheiten.

Mut zeigen = Zeigen von Zivilcourage und Eingreifen bei Fällen von Rassismus im Umfeld.

Moderatorin Dr. Rezarta Reimann stellte leitenden Mitarbeitenden aus den verschiedenen Bereichen von Martha-Maria Fragen dazu, was sie bisher aus der Kampagne lernen konnten und welche Rolle das Entstehen für Toleranz und Offenheit in Zukunft spielen werde. „Zunächst einmal ist es schmerzlich, selbst zu erkennen, dass man teils negative Vorurteile vor Unbekanntem hat“, erklärte Direktor Dr. Hans-Martin Niethammer. Gleichzeitig ist dies aber auch wichtig, um ihnen bewusst entgegen zu treten.

Das Martha-Maria-Rätsel

In diesem Jahr feiert die Diakonie 175-jähriges Bestehen. Das Motto ist unser Lösungswort – mit einem „Hashtag“ voran. Ergänzen Sie jeweils ein Wort zu den Bildern und tragen Sie die Antworten in die Kästchen ein. Daraus ergibt sich das Lösungswort.

1. Mit einem _____ können Krankheiten gelindert oder geheilt werden.

2. Eine _____ kann vor Krankheiten schützen.

3. Eine _____ kann bei Muskelbeschwerden helfen.

4. Martha-Maria betreibt acht _____-Einrichtungen

5. Röntgen- und andere bildgebende Verfahren gehören zur _____.

6. Die Voll-_____ wird bei Operationen angewandt.

7. Für eine stationäre Behandlung legt man sich ins _____.

8. Viele Martha-Maria-Seniorenzentren bieten Essen auf _____ an.

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

Lösungswort:

#	1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Das in MM Das Magazin 187 gesuchte Lösungswort lautet: EBEN-EZER-KIRCHE

Bitte senden Sie das Lösungswort per Mail an: direktion@martha-maria.de Unter den richtigen Einsendungen werden wieder wertvolle Preise verlost.

Mit der Teilnahme erklären Sie sich einverstanden, dass Ihr Name im Falle eines Gewinns veröffentlicht wird. Mitarbeitende der Martha-Maria-Direktion können nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

HINWEIS: ä=ae

MM
mitarbeiten



Erfolgreicher Tag der offenen Tür

Herzlich willkommen: Unsere Auszubildenden Lara Majed, Sarah Thon und Josephine Rencz (v.l.) haben die 1.500 Besucherinnen und Besucher beim Tag der offenen Tür am 16. September begrüßt – zusammen mit vielen anderen Mitarbeitenden unseres Krankenhauses in Halle-Dörlau. Die Gäste konnten hinter die Kulissen der medizinischen Fachbereiche blicken – auch in Bereiche, die sonst nicht zugänglich sind.

Die Vorbereitungen für dieses Großereignis begannen bereits im Januar 2023. Ein engagiertes Team aus Mitarbeitenden und zahlreichen weiteren Helfern organisierte ein abwechslungsreiches Programm, das



Wir freuen uns darauf, auch in Zukunft solche Veranstaltungen zu organisieren.

Markus Füssel
Geschäftsführer

einen informativen Einblick in die verschiedenen medizinischen Fachbereiche unseres Krankenhauses bot.

Zu den Höhepunkten gehörten Führungen durch die Abteilungen – darunter die beeindruckenden Technik-Räume im Keller des in den 1930er Jahren entstandenen Altbaus –, informative Vorträge zu medizinischen Themen und beeindruckende Live-Demonstrationen am da Vinci-OP-Roboter. Besucher hatten außerdem die Möglichkeit, an Gesundheitschecks und Blutdruckmessungen teilzunehmen. Insgesamt gab es 63 Stationen und 14 medizinische Vorträge. Vor Ort waren auch die Feuerwehr, der Wünschewagen und die DLRG-Hundestaffel.

Der Tag der offenen Tür erfuhr eine beeindruckende Resonanz – sowohl innerhalb der Klinik als auch vor Ort in Halle und Umgebung. Plakate, Social-Media-Kampagnen und gezielte Einladungen trugen dazu bei, die Bevölkerung auf das Event aufmerksam zu machen.

Besonders erfreulich war das positive Feedback der Besucher, die die Gelegenheit schätzten, das Krankenhaus aus nächster Nähe kennenzulernen. „Wir freuen uns darauf, auch in Zukunft solche Veranstaltungen zu organisieren und so die Transparenz und den Dialog zwischen medizinischer Einrichtung und Bevölkerung weiter zu fördern“, erklärte Geschäftsführer Markus Füssel.

HALLE



Erfolgreicher Projekttag

Unser Krankenhaus Halle-Dörlau kommt gut an! Bei einem Projekttag in der Saaleschule konnten wir sechs Schülerinnen und Schüler davon überzeugen, ein Praktikum bei uns anzufangen. Unser Krankenhaus mit seinen Ausbildungsberufen wurde von Sr. Diana Gläser-Weißflog und Sr. Kristin Schieche vorgestellt. Im Zuge der Berufsmesse konnten sich die Schüler über 15 Unternehmen, Polizei und die Bundeswehr informieren. Die Jugendlichen waren sehr interessiert. Einige wollen den Pflegeberuf ergreifen, ein FSJ absolvieren oder konnten sich für einen Beruf im IT-Bereich des Krankenhauses begeistern.

HALLE



50 Jahre im Dienst

50 Jahre Betriebszugehörigkeit sind keine Selbstverständlichkeit – auch nicht an unserem Krankenhaus in Halle-Dörlau. Deshalb überreichte Pflegedienstleiterin Ilka Hammer im Namen der Krankenhausleitung einen Präsentkorb an Schwester Christiane Schröder.

HONAU



Großes Interesse am Gesundheitstag

Das Seniorenzentrum Martha-Maria Lichtenstein-Honau nimmt am Projekt „PiP“ der AOK teil. Einen halben Tag lang konnten Mitarbeitende verschiedene Angebote zur Gesundheitsprävention nutzen. Zu den Programmpunkten zählten unter anderem eine exklusive Beweglichkeitsmessung mit Fabian Vogt (Sportwissenschaftler und Personal-Fitness-Trainer). Beim Theraband-Training mit Meike Müller (PiP-Beauftragte der AOK) konnten sich die Mitarbeitenden auspowern, um sich dann in der Pausen-Oase im Foyer zu entspannen oder mit gesunden Drinks zwischendurch den eigenen Akku wieder aufzuladen. Wer mehr über den individuellen Stress-Level wissen wollte, war bei Benjamin Lever (Sportwissenschaftler und Personal-Fitness-Trainer) richtig.

AUS DEN EINRICHTUNGEN

Eckental: Der Adventsbasar kehrt zurück



Alle Mühe haben sich die Bewohnerinnen und Bewohner unseres Seniorenzentrums Eckental dieses Jahr wieder gegeben, um einen Adventsbasar ausrichten zu können. Frau Lorenzo de Pradas unterstützte dabei mit ihren unermüdbaren Fähigkeiten an der Nähmaschine. Danach konnte gestopft und zugenäht werden. Die fertigen Stücke gibt es dann ab Dezember im Cafébereich zu erwerben.

Eckental: Erfrischender Dank für Ostergruß



Zum Osterfest haben die Senioren des Martha-Maria-Seniorenzentrums Eckental die Forther Kirchengemeinde mit einer wunderschön gestalteten Osterkerze überrascht. Dafür fand im Sommer das „Dankeschön-Eis-Essen“ statt. Pfarrer Andreas Hornung schlüpfte für uns in die Rolle des Eiskaffeeverkäufers mit Strohhut und roter Schürze und verteilte leckere Eisbecher. Eine herrliche Abkühlung an dem warmen Sommertag.

Freizeit der Martha-Maria-Gemeinde



In Ulm, um Ulm und um Ulm herum“ lautete das Motto der Pfingstfreizeit 2023 der Martha-Maria-Gemeinde Nürnberg. Die 30 Teilnehmerinnen und Teilnehmer wohnten in Dietenheim an der Iller im Kloster Brandenburg. Ausflugsziele waren von dort aus Ulms Altstadt mit Münster und Fischer Viertel, das Sieger-Köder-Museum und die Basilika St. Vitus in Ellwangen sowie das Margarete-Steiff-Museum in Giengen an der Brenz.

Nürnberg: Überraschung mit Herz



Schöne Überraschung! Eine Bewohnerin unseres Seniorenzentrums Nürnberg fand im Haus diesen Stein. Wie kam er hierher? Wer war das wohl? Wurde er verloren oder mit Absicht dort hingelegt? Wie könnte die Geschichte zu diesem schönen Stein sein? Miteinander wurde eifrig überlegt und gerätselt, aber es bleibt ein (herzliches) Geheimnis...



Drei im Weggla: Zum wöchentlichen Stammtisch unseres Seniorenzentrums Nürnberg bei schönstem Sommerwetter wurden unsere Bewohner mit „Drei im Weggla“ überrascht. Es wurde geplauscht, getrunken und die „Nämbercher Bradwöschd im Weggla“ genossen.

Mehr News finden Sie in unserer App „meinMM“

Scannen, installieren und informieren!



Erlebtes und Gereimtes

Auch in unserem Seniorenzentrum in Wüstenrot war wieder viel los. Carina Frank hat die Erlebnisse für uns in Reimform gebracht.

Einhundert Geburtstagsjahre feiern wir nicht mehr beim Tanz, aber im Juni bei Sommerglanz. Bei Eiskaffee, heißer Liebe und gemischtem Eis, da war die Freude groß im Kreis.

Das Sommerfest, mit Musik, Tanz und Schwung, wir freuten uns alle, Alt und Jung. Gebrüllte Wurst, der Duft so fein, in fröhlich, buntem Sonnenschein.

Im Garten blühen Blumen bunt, die Sonne schien, der Tag gesund. Tomaten reif, die Ernte groß, ein Segen, der uns alle lohnt.

Besuch aus Mosambik, so weit, die Welt zu Gast, die Freude weit. Die Terrasse, neu und groß erbaut, ein Platz, der unsre Herzen klaut.

Im Betreuten Wohnen, Grillen gar, Gemeinschaft strahlt, so wunderbar. Der Heimbeirat, neu erwählt, wir sind gespannt, was die Zeit uns zählt.

Die Erlebnisse, bunt und schön, mögen die Erinnerungen nur langsam vergehn. Ein Buch, das lebendig spricht, Von Leben, von Freude und von Licht.

Abschlüsse in Pflege und der Hauswirtschaft, trotz Pandemie, ihr habt es geschafft! Ein Kapitel endet, eines beginnt, die Zeit, sie fließt, wie Wasser rinnt.

Carina Frank



Halle: Baumpflanzaktion der Auszubildenden



Die Pflanzung eines Baumes der Auszubildenden in Pflegeberufen ist nunmehr zur festen Tradition im Krankenhaus geworden. In diesem Jahr pflanzten die Kurse der Auszubildenden zur Pflegefachfrau bzw. zum Pflegefachmann, die zur Anästhesietechnischen Assistenz und zur Krankenpflegehilfe gemeinsam einen Baum.

Gepflanzt wurde eine Stieleiche, eine heimische Baumart, die auch

mit den sich ändernden Klimabedingungen gut zurechtkommen.

Der Baumbestand rund um das Krankenhaus ist durch Trockenheit, heiße Sommer und Sturm an vielen Stellen sehr ausgedünnt. Die Auszubildenden übernehmen daher auch die Pflegepatenschaft für den frisch gepflanzten Baum, damit dieser die Chance hat gut anzuwachsen. Denn auch Bäume brauchen Pflege.

Martina Hoffmann

Handhygiene im Fokus



Unter dem Motto „Mit Hand und Herz“ gab es im Krankenhaus in Halle einen Lehrpfad, um bei der Aktion „Saubere Hände“ für die hygienerelevanten Themen zu sensibilisieren. An fünf Ständen konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihr Wissen zeigen und erweitern.

Bereits 103 LKW-Transporte mit Hilfsgütern und medizinischer Ausrüstung hat Herr Szűszner von den Johannitern in Halle dieses Jahr bereits an bedürftige Krankenhäuser in Europa organisiert. Am 9. November ging einer davon von Martha-Maria Halle Dörlau aus nach Ungarn. Aufgeladen wurden 20 noch gut erhaltene Krankenhausbetten und Matratzen, um sie in ein Krankenhaus nach Szeged in Ungarn zu bringen.



Fröhliche Ausflüge

Nach der Corona-Pause gab es in diesem Jahr endlich wieder Betriebsausflüge. Die Nürnberger Mitarbeitenden fuhren an vier Terminen ins Unterfränkische, die Stuttgarter nach Straßburg.



Für 105 bestens aufgelegte Martha-Marianer aus Nürnberg ging es zunächst nach Volkach, wo wir uns bei einer Stadtführung und ein wenig freier Zeit auf die nachmittägliche Veranstaltung einstimmten.

Am frühen Nachmittag wurden wir im Weingut Möblein erwartet, wo sich Winzer Martin Möblein mit Kind, Kegel und Schwiegermutter bezaubernd, witzig, liebevoll, aufmerksam, informativ und sehr engagiert um das leibliche und geistige Wohl aller Kolleginnen und Kollegen kümmerte.

Wer wandern wollte, konnte wandern – die anderen wurden im Planwagen durch die Weinberge kutschiert – immer der rollenden Weinbar hinterher. Neben der Familiengeschichte der Möbleins wurden wir in die Geheimnisse der Region, die Grundsätze des Weinbaus und auch die korrekte Verkostung von Wein eingeweiht.

Die 105, auf dem Heimweg noch besser aufgelegten, Hobbyönologen waren sich einig: Schade, dass man nicht nochmal mitfahren kann!

Armin Oelmann



Am 18. und 20. Juli reisten die Mitarbeitenden unseres Seniorenzentrums Stuttgart nach Straßburg zum Entspannen, Flanieren, Genießen und Entdecken der elsässischen Metropole bei schönstem Wetter. Organisiert wurde der Ausflug von der MAV Stuttgart, unterstützt von der Heimleitung.

Michael Mey



Ehrung für Ehrenamtliche

2. Preis für Sitzwachendienst und die ehrenamtliche Seelsorge in der Notaufnahme in Nürnberg



Für ihren Einsatz während der Corona-Pandemie wurde unser Sitzwachendienst und die ehrenamtliche Seelsorge in der Notaufnahme am Standort in Nürnberg mit dem zweiten Preis der Brigitte-Schröder-Stiftung ausgezeichnet.

Seit 1981 gibt es im Diakoniewerk Martha-Maria Nürnberg diese wertvollen Unterstützer. Im Juni 2023 wurde der Sitzwachendienst und die ehrenamtliche Seelsorge in der Notaufnahme (SINA) im Zuge des deutschen evangelischen Kirchen-

tags ausgezeichnet. Die Sitzwachen und Seelsorgenden in der Notaufnahme sind eigenständige Gruppen unter dem Dach der Grünen Damen und Herren.

Die Brigitte-Schröder-Stiftung würdigt mit dem Preis das Engagement der Sitzwachengruppe während der Corona-Pandemie. Sie würdigen die Sitzwachendienste und ehrenamtliche Seelsorge in der Notaufnahme, die trotz massiver Einschränkungen aufrechterhalten und sogar weiterentwickelt worden ist.

Erntedankfest im Haus

„Nun danket alle Gott mit Herzen, Mund und Händen, / der große Dinge tut an uns und allen Enden, / der uns von Mutterleib und Kindesbeinen an / unzählig viel zugut bis hierher hat getan.“

Mit diesem Lied haben die Bewohnerinnen und Bewohner unseres Seniorenzentrums in München gemeinsam mit den Mitarbeitenden ein Erntedankfest gefeiert. Ein besonders emotionaler Moment war das Teilen des gemeinsamen Brotes. Aus dem Gottesdienst he-



Einrichtungsleiterin Christina Schöpp (rechts) freut sich über das Fest.

raus wurden die guten Gedanken, der Segen und das Brot auch auf die Wohnbereiche geteilt.

Nürnberg: Kraft tanken



Unter dem Motto „Voller Kraft – Krafttanken am Gesundheitstag“ konnten sich die Mitarbeiter am Gesundheitstag in der Eben-Ezer-Kirche an verschiedenen Stationen informieren, Körper und Kopf fordern oder einen Moment der Entspannung genießen.

Für Bewegung sorgte neben dem Smoothie-Rad, bei dem man strampeln musste, um seinen Smoothie zu mixen, das Spiel „Aktiv-Tower“. In diesem Spiel bauten Kollegen gegeneinander Strukturen, mit Hilfe von großen, weichen Bauklötzen.

Wer etwas Erholung von den aktionsreichen Spielen brauchte, konnte sich zur Entspannung an den Strand setzen. Mit Hilfe einer VR-Brille und geräuschkämpfenden Kopfhörern, wurde man an einen Strand bei Sonnenuntergang versetzt.

Organisiert wurde der Tag unter der Federführung von Irmtraud Oehme in Zusammenarbeit der Krankenkasse mhplus. „Der Tag war ein voller Erfolg. Es ist schön, dass er bei den Mitarbeitern so gut angekommen ist.“ Alle Teilnehmenden konnten an einem Gewinnspiel teilnehmen. Gewonnen haben Iryna Shchepska, Karin Babutch und Monika Gabsteiger. Herzlichen Glückwunsch!

Jubiläen 2023

Bei Martha-Maria arbeiten rund 4.800 Menschen – viele von ihnen schon seit Jahrzehnten. Auch in diesem Jahr konnten wir wieder viele für ihre lange Mitarbeit ehren. Herzlichen Dank für Ihren Einsatz!

Aus Datenschutzgründen werden die Namen der Jubilare in der Online-Version nicht angezeigt. Wir bitten um Verständnis.

Herzlichen Dank!

■ ANGEBOTE FÜR MITARBEITENDE

Leitbild-Seminare 2024



An alle Mitarbeitenden von Martha-Maria richten sich die „Fachübergreifenden Leitbildseminare“. Die Seminare finden im Hotel Teuchelwald statt. Die Mischung verschiedener Berufsgruppen und die damit verbundene Horizonterweiterung machen den Reiz dieser Seminare aus.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Von Nürnberg aus wird ein Transfer organisiert. Mitarbeitende aus anderen Einrichtungen bekommen die

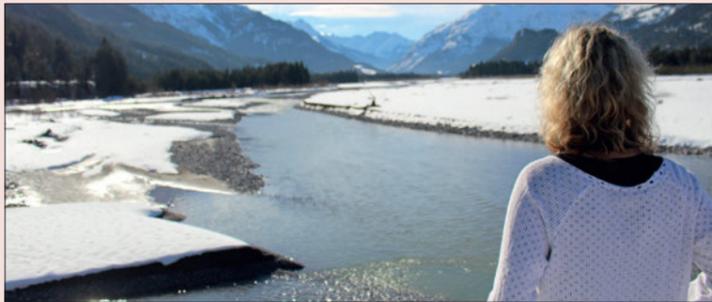
Fahrtkosten (maximal Bahnticket 2. Klasse) erstattet.

Termine 2024:

- 11. und 12. März 2024
 - 21. und 22. Oktober 2024
- Thema jeweils: Ein hörendes Herz; Leitung: Direktor Dr. Hans-Martin Niethammer

Anmeldung bei: Irmtraud Oehme, Telefon: 0911 959-1026, E-Mail: irmtraud.oehme@martha-maria.de

Hohenschwangauer Tage 2024



Bei den Hohenschwangauer Tagen im Martha-Maria-Hotel Hohenschwangau erleben Sie einen anderen, besseren Pulsschlag. Bei uns gehen die Uhren nicht langsamer, aber ruhiger. Wir geben Ihnen Ihr kostbarstes Gut zurück: Zeit!

Zeit für Bewegung, Zeit zur Ruhe, Zeit zum Nachdenken, Zeit zum Gespräch, Zeit zur Entspannung und eine ganz besondere Zeit der Gemeinschaft und der Begegnung!

Termine 1. Halbjahr 2024

- 31.01. bis 04.02.2024, Thema „HAUS.HALTEN.LERNEN – Ökologisches in der Bibel“, Leitung: Direktor Dr. Hans-Martin Niethammer
- 21.02. bis 25.02.2024, Thema: „Was willst du, dass ich dir tun soll?“ – Spiritualität im Behandlungsalltag, Leitung: Pastorin Sabine Schober und Pastor Winfried Bolay, Seelsorgende im Krankenhaus Martha-Maria Halle-Dölau
- 17.04. bis 21.04.2024, Thema: „Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein ...“, Nachdenkliches, Besinnliches und Heiteres über das Menschsein, über Menschliches, Allzumenschliches und

den menschengewordenen Gott, Leitung: Pastor Martin Jäger, Seelsorger im Krankenhaus Martha-Maria Nürnberg

Martha-Maria unterstützt dieses Programm mit einer 100%-igen Kostenübernahme und einer dreitägigen Dienstbefreiung (bei Vollzeitbeschäftigung). Die Anreise organisieren Sie bitte eigenständig. Fahrtkosten sowie Getränkekosten, die über den Rahmen der Vollpension hinausgehen, tragen Sie selbst.

Anmeldung bei: Oberin Roswitha Müller, Telefon 0911 959-1010, E-Mail: roswitha.mueller@martha-maria.de

Führungsqualität 2024



Die regelmäßige Teilnahme aller Führungskräfte an Führungseminaren soll die kritische Auseinandersetzung der Führungskraft mit dem eigenen Führungsverhalten fördern. Die Seminare sind

verpflichtend für leitende Mitarbeitende und deren Stellvertretungen.

Termine 2024:

- 29. bis 31. Januar 2024 in Hohenschwangau
- 13. bis 15. März 2024 in Freudenstadt
- 23. bis 25. Oktober 2024 in Freudenstadt

Anmeldung in der App „meinMM“ und bei Irmtraud Oehme, Telefon: 0911 959-1026, E-Mail: irmtraud.oehme@martha-maria.de

Mit Herz und Hand

Der Zusammenschluss der Nürnberger Krankenhäuser Martha-Maria und St. Theresien nimmt Gestalt an. Die Mitarbeitenden sind jetzt aufgerufen, ihre Ideen einzubringen.



■ Die Oberinnen Sr. Barbara Geissinger (Schwestern vom Göttlichen Erlöser, links) und Sr. Roswitha Müller (Diakoniewerk Martha-Maria) ermutigten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Zukunftswerkstatt dazu, Neues zu wagen.



Unsere Schwesternschaften haben immer wieder Aufbrüche gewagt.

Sr. Barbara Geissinger
Sr. Roswitha Müller

Mit Herz und Hand für Menschlichkeit – unter diesem Motto steht der Zusammenschluss des katholischen St. Theresien-Krankenhauses mit dem evangelisch-methodistischen Krankenhaus Martha-Maria in Nürnberg. Nach intensiven Vorbereitungen wird das neue Krankenhaus am 1. Januar 2024 starten. Am 26. Oktober fand dazu eine „Zukunftswerkstatt“ in der Eben-Ezer-Kirche statt.

„Vertraut den neuen Wegen“ – mit diesem Appell ermutigten die Oberinnen Sr. Barbara Geissinger (Schwestern vom Göttlichen Erlöser) und Sr. Roswitha Müller (Diakoniewerk Martha-Maria) die 200 Teilnehmerinnen und Teilnehmer dazu, Neues zu wagen und dabei dem Vorbild der Nonnen und Diakonissen zu folgen: Diese haben in ihrer Geschichte immer wieder neue Herausforderungen angenommen und Aufbrüche gewagt.

Der Zusammenschluss ist ein über Jahre angelegter Prozess. Klar ist das Ziel: Ein Krankenhaus mit zwei Standorten, in dem ambulante und

stationäre Angebote bestmöglichst miteinander verzahnt werden.

Am Standort Mommsenstraße (St. Theresien-Krankenhaus) soll ein Integriertes Gesundheitszentrum errichtet werden mit einem umfassenden ambulanten und teilstationären Angebot mit Kurzliegerstation, großem MVZ mit Belegärzten, geriatrischer Rehabilitation und einem ambulanten OP-Zentrum.

Am Standort Stadenstraße (Martha-Maria) soll ein stationärer Schwerpunktversorger mit breit aufgestelltem Versorgungsangebot und weiteren Spezialisierungen errichtet werden.

„Wir haben jetzt die große Chance, aktiv und selbstbestimmt unsere Zukunft zu gestalten“, betont Direktor Dr. Hans-Martin Niethammer, der Vorstandsvorsitzende des Diakoniewerks Martha-Maria. „Wir wollen unser Krankenhaus neu denken, dabei werden wir das Beste aus beiden Häusern in unser neues gemeinsames Haus einbringen: unsere ausgezeichnete Pflege und hervorragende Medizin, unseren Zusam-

menhalt sowie die wertschätzende Atmosphäre in unseren Dienstgemeinschaften, die unkomplizierte Zusammenarbeit innerhalb der Berufsgruppen, unseren Vorsprung in der Digitalisierung, unseren guten Ruf sowie die tiefe Verwurzelung in der Stadt Nürnberg und der Region.“

Wirklich festgezurrert sind zum jetzigen Zeitpunkt tatsächlich nur wenige Punkte, über die wir Sie aber selbstverständlich informieren möchten:

Die Kardiologien an beiden Standorten stehen ab dem 1. Januar 2024 unter der Leitung von PD Dr. Karsten Pohle, Ärztlicher Direktor des Krankenhauses Martha-Maria und Chefarzt der Klinik für Innere Medizin I. Zudem wird das MVZ Gefäßzentrum Mitte 2024 in die Mommsenstraße umziehen.

Um unser Zielbild zu erreichen, werden an beiden Standorten bauliche Veränderungen nötig sein. Hier sind wir abhängig von behördlichen Genehmigungen. Deshalb gibt es den langen Zeitplan von drei bis sechs Jahren, bis wirklich alles fertig ist.

Fit 4 Life and Business: Das Präventionsprogramm

Fit 4 Life and Business“ ist ein exklusives Präventionsprogramm des Diakoniewerkes Martha-Maria in Zusammenarbeit mit dem Martha-Maria Gesundheitspark Hohenfreudenstadt. Das Angebot gilt für alle Martha-Maria-Mitarbeitenden, die mindestens zwei Jahre im Unternehmen beschäftigt sind und deren letzte Teilnahme mindestens fünf Jahre zurückliegt.

Im Jahr 2024 werden folgende Termine angeboten:

- 13.02.-17.02.2024 (Bewegung und Ernährung Aktiv)
- 05.03.-09.03.2024 (Rücken und Entspannung Aktiv)
- 16.04.-20.04.2024 (Rücken und Entspannung Aktiv)
- 17.09.-21.09.2024 (Rücken und Entspannung Aktiv)
- 22.10.-26.10.2024 (Rücken und Entspannung Aktiv)
- 10.12.-14.12.2024 (Bewegung und Ernährung Aktiv)



Dieses Programm ist für Martha-Maria-Mitarbeitende kostenfrei! Die Bezuschussung muss im Vorfeld von Ihrer Krankenkasse geprüft werden. Antragsformulare erhalten Sie bei der Anmeldung. Erfolgt keine Bezuschussung, wird der Gesamtbetrag von Ihrem Martha-Maria-Arbeitgeber übernommen. Weiterhin unterstützt der Arbeitgeber die Therapieeinheit mit einer 3,5-tägigen Dienstbefreiung (bei Vollzeit).

Anmeldung in der App „meinMM“ und bei Irmtraud Oehme, Telefon: 0911 959-1026, E-Mail: irmtraud.oehme@martha-maria.de

Speziell für Mitarbeitende 55+

- 20.02. - 24.02.2024
- 08.10. - 12.10.2024
- 17.12. - 21.12.2024