

# gesund!

DAS VIVANTES MAGAZIN

FÜR SIE ZUM  
MITNEHMEN

MEDIZIN

## Schilddrüse

Wie das Multi-  
talent arbeitet

ENERGIESPAREN

## Winterfest

Wenn weniger  
mehr wird

FRÜHGEBORENE

# Wohlbehütet nach Hause entlassen



# EIN TEAM, EINE REHA.

Du arbeitest in der Physiotherapie, Ergotherapie oder Logopädie? Für dich zählt das Team und du willst dich mit deinen Patient\*innen über Therapieerfolge freuen? Dann werde Teil unseres einzigartigen Teams.

Wir freuen uns auf dich.



Therapeut\*innen gesucht!

Jetzt bewerben.

 Vivantes

[reha.vivantes.de/karriere](https://reha.vivantes.de/karriere)

## KÖRPER & SEELE

- 04 **KURZ & KNAPP** **Meldungen**
- 06 **FRÜHGEBORENE** **Intensiv betreut, gesund entlassen**
- 10 **LIPÖDEM** **Wenn die Fettverteilung gestört ist**
- 14 **SERIE: UNSERE ORGANE** **Multitalent Schilddrüse**
- 20 **MITMACHEN** **Organspenden retten Leben!**
- 22 **ENERGIESPAREN** **Positive Effekte auf die Gesundheit?**
- 28 **KREBS** **Neue Methode zur Früherkennung**

## ZEITVERTREIB

- 30 **RÄTSELN UND GEWINNEN**

**MIT GEWINNSPIEL  
AUF SEITE 30!**

## VIVANTES

- 05 **IMPRESSUM**
- 12 **UMZUG** **Klinikneubau in Berlin-Schöneberg**
- 16 **NACHHALTIG** **Neue Pfandboxen, weniger Müll**
- 17 **REZEPT** **Leckere Mittelmeer-Pasta**
- 18 **UKRAINE** **Geflüchtete Medizinstudierende in Berlin**
- 19 **AUF EINE TASSE KAFFEE** **mit Henning Demann**
- 24 **MEDIZIN-NEWS** **Bauchgefühl, Geschmack, Superfood**
- 25 **LESERBRIEFE & BEWERTUNGEN** **Ihre Meinung ist gefragt**
- 26 **SOZIALE MEDIEN** **Influencer-Programm gestartet**
- 29 **IM DIALOG** **Geschäftsführung besucht die Standorte**



# 06

Wenn Babys zu früh ins Leben starten, sind neben medizinischen auch entwicklungsfördernde Maßnahmen essenziell.



**Dr. Karl-Ulrich Schunck**  
Leiter des Perinatalzentrums und Leitender Oberarzt Kinder- und Jugendmedizin im Vivantes Klinikum im Friedrichshain

### EDITORIAL

## LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT, LIEBE ANGEHÖRIGE UND KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN!

Im Leben begegnen uns viele herausfordernde Situationen: Krisen, die viele Menschen betreffen und über die Medien beinahe täglich berichten. Und Schicksale, die sich eher im Privaten abspielen und vielleicht nur einer werdenden Mutter beziehungsweise einer Familie widerfahren. Ein Beispiel: Kommt ein Kind zu früh zur Welt, ist dies meist ein Notfall, es muss schnell gehandelt werden. Dafür steht dann das interdisziplinäre Team aus dem Perinatalzentrum des Vivantes Klinikum im Friedrichshain bereit: für das Frühgeborene, die Mutter, die nahen Angehörigen. Unser Zentrum ist mit „Level 1“ eines von wenigen in Berlin, das den höchsten Anforderungen genügt. Rund um die Uhr stehen wir für die Versorgung der Kleinsten unserer Gesellschaft und deren Angehörige zur Verfügung – lesen Sie mehr dazu in der aktuellen Titelgeschichte. Dazu erwarten Sie in dieser Ausgabe wieder viele weitere spannende Themen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre.

Ihr  
**Dr. Karl-Ulrich Schunck**



## REISEN

# KINDER Ferien

**ENDLICH SCHULFREI!** Was für Kinder und Jugendliche meist ein Anlass zu großer Freude ist, kann für Eltern ganz schön herausfordernd sein. Denn nicht immer lassen sich Dienst- und Urlaubspläne unter einen Hut bringen. Gut, dass die Sportjugend Berlin zahlreiche Angebote für Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 15 Jahren parat hat: etwa Urlaub in Ahlbeck auf Usedom an der Ostsee, Sankt Peter-Ording an der Nordsee, auf Sylt, in Gorenzen im Harz und eine kürzere Reise auf den Haustierhof in Beeskow. Spaß, Sport, Aktion und Entspannung sind dabei fest eingeplant. Der Vorteil für Mitarbeitende von Vivantes: Das Unternehmen unterstützt die Reisen finanziell.

**AM BESTEN** verschaffen Sie sich einen Überblick und mailen an: [ina.colle@vivantes.de](mailto:ina.colle@vivantes.de)

[sportjugendreisen.de](http://sportjugendreisen.de)

## KAULSDORF

## JUBILÄUM

Der östlichste Vivantes Standort, das Klinikum Kaulsdorf, feiert seinen 80. Geburtstag. 1942 als Hilfslazarett gegründet, verfügt das Klinikum heute über 8 medizinische Fachabteilungen mit rund 460 Betten, eine Rettungsstelle sowie ein Institut für Radiologie. Etwa 42.000

Patient\*innen aus Marzahn-Hellersdorf, Trepow-Köpenick und dem Brandenburger Umland werden hier behandelt, circa 26.000 stationär, 16.000 ambulant. In der Geburtsklinik kommen jährlich rund 1.000 Babys zur Welt. In den vergangenen Jahren entwickelte Vivantes den Standort kontinuierlich weiter. 2015 wurde ein Neubau für die Psychiatrie eröffnet, 2021 errichtete das Tochterunternehmen, die Vivantes Forum für Senioren GmbH, eine Pflegeeinrichtung in unmittelbarer Nähe zum Klinikum.

Wir gratulieren! [vivantes.de](http://vivantes.de)



## NACHHALTIG GENIESSEN

**NEUES SIEGEL** Aus dem Speiseplan der Vivantes Bistros ist jetzt ein Menüfahrplan geworden. Er bietet den Gästen bessere Orientierung: Ein grüner Fußabdruck kennzeichnet beispielsweise Gerichte, bei denen besonders auf nachhaltige Zutaten geachtet wurde. Das Siegel steht etwa für Regionalität, Tierwohl oder zertifizierten Fischfang. Auch neue Gerichte bietet die Vivantes Gastronomie an, darunter Süßkartoffel

Tikka Masala, veganen Backfisch („Back-f(r)isch vom Feld“), Pizza vom Blech und vieles mehr.

Immer montags gibt's Fish & Chips, dienstags Currywurst und zusätzlich Buletten an allen Standorten. Lassen Sie's sich schmecken!





## Pflege im Fokus

**FACHVORTRÄGE** mit interessanten Informationen und ein intensiver Austausch miteinander: Der Deutsche Pflegetag 2022 im City Cube Berlin bot dazu im Oktober wieder eine tolle Gelegenheit. Themen waren etwa das Pflegemanagement, die Gewinnung und Bindung von Fachkräften sowie die Ausbildung und Akademisierung. Zahlreiche Vivantes Kolleg\*innen aus der Pflege prägten das große Branchenevent als Moderator\*innen, Referent\*innen sowie am gemeinsamen Messestand mit der Charité.

[deutscher-pflegetag.de](http://deutscher-pflegetag.de)



**MENTORING**

### SICH WEITERENTWICKELN,

die Persönlichkeit formen und die Karriere ausbauen, andere Unternehmenskulturen kennenlernen und sich vernetzen, das sind einige Ziele des Cross-Mentoring-Programms des Kommunalen Arbeitgeberverbandes. 2022 sind vier Mentor\*innen und zwei Mentees aus verschiedenen Bereichen von Vivantes dabei. Insgesamt starteten 24 Tandems von 12 beteiligten Berliner Unternehmen in das neue Mentoringjahr. Die erste Auftaktveranstaltung fand im September in der Tenne im Klinikum im Friedrichshain statt. Mehr Infos: [kavberlin.de](http://kavberlin.de)

## Positive Effekte



„**Cardiolotsen**“ stehen Herzkranken sowie deren ärztlich und therapeutisch Behandelnden als zusätzliche Ansprechpartner\*innen für die Beratung an vorerst acht Vivantes Klinikstandorten zur Verfügung. Die AOK Nordost und das Vivantes Netzwerk für Gesundheit haben das Projekt 2017 gestartet. Nun hat die TU München das Projekt „Cardiolotse“ wissenschaftlich evaluiert. Die Auswertung zeigt einen deutlichen Nutzen – Herzkranken müssen etwa seltener ins Krankenhaus.

## GLÜCKWUNSCH!

**STARKE LEISTUNG** zum Jubiläum. Im August 2022 startete der Wettbewerb „Wer radelt am meisten?“ zum 10. Mal. Nun stehen die Gewinner\*innen fest: Mit rund 166.000 Kilometern, 277 Teilnehmenden und den meisten Punkten haben die Berliner Wasserbetriebe gewonnen. Auf Platz vier kommt Vivantes mit 306 Fahrerinnen und Fahrern sowie etwa 207.000 geradelten Kilometern. [wer-radelt-am-meisten.de](http://wer-radelt-am-meisten.de)




## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Vivantes Netzwerk für Gesundheit GmbH, Arosler Allee 72-76, 13407 Berlin, Tel. 030 130 10, [magazin@vivantes.de](mailto:magazin@vivantes.de); **Vi.S.d.P.:** Sophie Lehmann, Leiterin Ressort Konzernkommunikation; **Projektmanagerin:** Nadine Gadewoltz; **Redaktion:** trurnit GmbH | trurnit Hamburg, trurnit Berlin: Kerstin Weber, Susanne Siegel, Andrea Melichar (Ass.); **Layout:** trurnit GmbH | trurnit Publishers: Diana Enoiu; **Fotos:** Vivantes, Tobilander - Fotolia (S. 3, 9), Reiner Freese (S. 3, 11), Lina Truman - Shutterstock (S. 4), Thomas Rosenthal (S. 5/Mentoring), Robert Kneschke - stock.adobe.com (S. 4), Monique Wuestenhagen (S. 6, 17), Henning Demann/Vivantes (S. 8/Lisa Exner, S. 9/Pfleger von hinten), Anika Forceville (S. 6-9/Illustrationen), iStock.com - Yulia Prykina (S. 11), © MHB Planungs- und Ingenieurgesellschaft mbH (S. 12/13), Werner Popp (S. 14), hutterstock.com - Copyright (c) 2019 SciePro (S. 14), shutterstock.com - Copyright (c) 2022 Rasa Advert (S. 15), @ricarda.schueller (S. 16), iStock.com - Epine\_art (S. 17), Florian von Ploetz (S. 19), Regina Sablotny (S. 20), iStock.com - Popmarleo (S. 20), iStock.com - izusek (S. 24), shutterstock.com - Bibadash (S. 25), Lina Truman - Shutterstock (S.26), Carolin Ubl (S. 27), Sandra Seidenstücker (S. 27/privat), Studioline Fotostudio Berlin Wilmersdorf (S. 28), stock.adobe.com - peterschreiber.media (S. 28), Vivantes/Sebastian Plümke (S. 29), EMSA GmbH (S. 31), Relaxdays GmbH (S. 30/Teebox), ManuCo GmbH (S. 30/Bienenwachstücher), shutterstock.com - AngryBrush (S. 31); **Druck:** Motiv Offset NSK GmbH, Grenzgrabenstraße 4, 13053 Berlin



# WOHL behütet

Die Aller kleinsten unserer Gesellschaft beim Start ins Leben begleiten – dafür steht das Team des **Perinatalzentrums** im Vivantes Klinikum im Friedrichshain bereit.



Ist mein Teddy gesund? Neben der Sprechstunde für Kuschtiere wurde den Gästen auf dem Frühgeborenenfest im September einiges geboten. Das Vivantes Team freut sich mit den Eltern und Angehörigen über die tolle Entwicklung der ehemaligen kleinen Patient\*innen. Das Bild hat Sarah Paff, freiberufliche Fotografin, aufgenommen.

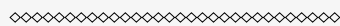
UNSERE GEBURTSKLINIKEN IM ÜBERBLICK:  
[VIVANTES.DE/GEBURT](https://www.vivantes.de/geburt)



■ **„MEIN BESONDERER MOMENT?** Das Frühgeborenenfest 2022“, berichtet Lisa Exner, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin im Vivantes Klinikum im Friedrichshain. Dieses findet als traditionelle Institution der Neonatologie jährlich im September statt – mit Teddysprechstunde und buntem Rahmenprogramm für die Familien. „Es war beeindruckend zu sehen, was unsere Arbeit bewirkt hat und wie die Kinder, die wir wochenbeziehungsweise monatelang als Frühchen betreut haben, zu großen Menschlein herangewachsen sind. Das geht einfach unter die Haut.“ Seit rund zwei Jahren arbeitet Lisa Exner auf der neonatologischen Intensivstation. Die Station ist Teil des Perinatalzentrums, ein Level-1-Zentrum, im Klinikum im Friedrichshain. Level 1 bedeutet: 24 Stunden, 365 Tage im Jahr steht es für Frühgeborene, kranke Neugeborene und deren nächste Angehörige sowie bei Risikoschwangerschaften zur Verfügung. Ein interdisziplinäres Team aus Geburtshelfer\*innen, Hebammen, Fachärzt\*innen für Neonatologie, Anästhesie, Kinderchirurgie und -urologie, Neurochirurgie und HNO, aus Intensivkrankenschwestern und -pflegern sowie weiteren Mitarbeiter\*innen arbeitet hier auf medizinisch höchstem Niveau.

### Zahlreiche Ursachen für Frühgeburten

Deutschlandweit kommen jährlich mehr als 60.000 Kinder als Frühgeborene zur Welt, schreibt der Bundesverband „Das frühgeborene Kind e. V.“ auf seiner Homepage. Ab wann ein Kind als frühgeboren gilt? Eigentlich dauert eine Schwangerschaft etwa 40 Wochen. „Wird ein Kind vor der 37. vollendeten Schwangerschaftswoche geboren, gilt es als frühgeboren“, erläutert Professor Lars Hellmeyer, Chefarzt für Gynäkologie und Geburtsmedizin im Vivantes Klinikum im Friedrichshain. Die Ursachen sind vielfältig.



### PROF. DR. LARS HELLMEYER

Chefarzt für Gynäkologie und Geburtsmedizin im Vivantes Klinikum im Friedrichshain

„Wir sind ein ‚babyfreundliches‘ Krankenhaus. Das heißt, wir legen besonderen Wert auf die Mutter-Kind-Einheit, auf das Bonding und Stillen.“

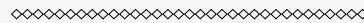


### DR. KARL-ULRICH SCHUNCK

Leiter Perinatalzentrum im Vivantes Klinikum im Friedrichshain



„Die Kleinsten kommen häufig gesund zur Welt, sind aber auf das Leben außerhalb des Mutterleibs nicht genügend vorbereitet. Wir betreuen sie mit Intensivmedizin und entwicklungsfördernder Pflege.“



„Häufig führt ein Infekt in der Scheide oder in einem anderen Körperteil dazu. Dieser setzt Botenstoffe frei, welche Wehen auslösen.“ Dazu können mechanische Probleme auftreten: etwa wenn das Kind sehr groß ist, es zu viel Fruchtwasser gibt oder es sich um Zwillinge oder Drillinge handelt, also um eine Mehrlingsgeburt. „Auch aufgrund einer Schwangerschaftsvergiftung, auch Präeklampsie genannt, muss eine Schwangerschaft manchmal aus therapeutischen Gründen beendet werden.“ Das Alter der Mutter und weitere Gründe können ebenfalls eine Rolle spielen.

### Auf die Natur hat man keinen Einfluss

So unterschiedlich die Ursachen sind, eines haben viele Mütter gemeinsam. „Typisch ist, dass sie oft die Schuld bei sich suchen. Die Frauen denken dann, sie hätten etwas falsch gemacht. Hier ist es unsere Aufgabe, die Belastung zu nehmen, denn das mit der Schuld stimmt nicht.“ Schließlich würden sich manche Frauen während der Schwangerschaft in extremen Situationen befinden oder sich ganz allgemein kontraproduktiv verhalten – und erleben keine Frühgeburt. Manche, die alles richtig machen, dagegen schon. „Man hat eben keinen Einfluss auf die Natur! Das ist eine sehr wichtige Botschaft“, unterstreicht Professor Lars Hellmeyer und ergänzt: „Auch wenn man meint, man habe sich beim Sport zu sehr angestrengt oder die Ursache sei ausgeübter Geschlechtsverkehr: Normalerweise bedingt das keine Frühgeburt.“ Kommt es dazu, muss es schnell gehen. Wie man ein Frühchen zur Welt bringt? „Wenn das Kind mit dem Kopf nach unten liegt und die Dynamik gut ist, die Patientin mit Wehen kommt, entbinden



wir normal“, sagt der Chefarzt. „Meist wird es jedoch ein Kaiserschnitt.“ Läuft alles günstig, können die Familien mit dem Frühchen bald nach Hause. Kommt eine Entlassung aus medizinischen Gründen nicht infrage, wird das Baby in die Kinderklinik oder auf die Neonatologie überstellt. „Eine Frühgeburt kommt häufig sehr überraschend. Es entsteht oft eine traumatische Situation, insbesondere bei extrem Frühgeborenen. Daher gilt es, auch die Mütter und direkten Angehörigen gut zu betreuen.“

### Den Umgang mit der Zartheit üben

„Eine Frühgeburt erzeugt einen enormen Stresslevel“, sagt Henning Demann, Stationspflegeleiter der neonatologischen Intensivstation. Die Eltern fürchten teils um das Leben ihres Kindes, der oder die Partner\*in unter Umständen auch um das der Mutter. Je jünger die Kinder zur Welt kommen, desto mehr Komplikationen können entstehen. Wichtig sind daher Aufklärungsgespräche über Therapiemöglichkeiten. Dazu kommt die Elternarbeit. Sie beinhaltet die Kommunikation mit den Eltern und deren Interaktion mit dem Kind. „Neben der medizinischen Versorgung gehört die Elternarbeit im übertragenen Sinne zu den vorbehaltlichen Tätigkeiten von Kinderkrankenpflegenden und wird als einheitliche Aufgabe unseres Versorgungsspektrums der Pflegenden verstanden“, betont der Stationspflegeleiter. So unterstützt das Team der Neonatologie die Angehörigen im Umgang mit dem Baby, etwa beim Windelwechsel. Das ist nicht einfach – bedenkt man, dass viele Frühchen im Inkubator über Schläuche, etwa zur Atmungsunterstützung, versorgt werden. Auch ist die Haut der Kinder oft



**HENNING  
DEMANN**

Stationspflegeleitung Neonatologie (Neonatologische Intensivstation, Station 91)

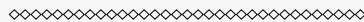
**„Wir begleiten die Kinder manchmal die ersten 100 Tage – auch die Eltern. Dafür bin ich dankbar. Wir wollen ihnen die Zeit in der Klinik so gut und angenehm wie möglich gestalten.“**

**LISA  
EXNER**

Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin im Vivantes Klinikum im Friedrichshain



**„Für mich ist die Pflege in der Intensivmedizin eine Berufung. Diese mit den kleinsten Mitbürger\*innen und deren Eltern teilen zu können erfüllt mich sehr.“**



dünn wie Pergamentpapier. Behutsamkeit ist hier gefragt. „Eine weitere große Aufgabe und ein wichtiges Anliegen von uns ist, die Eltern-Kind-Bindung zu fördern“, berichtet Henning Demann. Meilensteine und Erlebnisse mit dem Neugeborenen lassen sich im Friedrichshain in einem Tagebuch festhalten. Henning Demann hat es gestaltet, die Illustrationen darin (und hier auf den Seiten) stammen von Anika Forceville.

### Stillfreundliche Klinik mit Babykonzept

„Wir sind ein ‚babyfreundliches‘ Krankenhaus, nach WHO zertifiziert“, ergänzt Professor Lars Hellmeyer, „und das leben wir auch bei Frühgeburten.“ So kommt ein Kind beispielsweise nicht auf eine andere Station, bevor die Mutter es nicht gesehen und berührt hat. Denn es ist sehr wichtig, unmittelbar nach der Geburt Kontakt herzustellen und die Bindung zu fördern, etwa über das „Kangarooing“. Dabei liegen die Babys etwa auf der Brust der Mutter und haben viel Hautkontakt. „Das tut ihnen total gut und verbessert die Entwicklung deutlich“, so der Chefarzt.

Das Team animiert die Mütter auch, zu stillen. Falls das Kind noch nicht selbst trinkt, lässt sich die Milch abpumpen und über eine Sonde verabreichen. Viele Mütter bleiben in der Klinik im Friedrichshain in einem der Begleitzimmer oder am besten in der Mutter-Kind-Intermediate-Care-Station. Hier kümmert sich das Team der Stationspflegeleiterin Denise Rothe exzellent und liebevoll um das intensivüberwachte Aufwachsen der Kleinen, die Anleitung der Mütter und der Angehörigen. Seit November 2022 hat diese Station übrigens genau fünf Jahre geöffnet. Wie gut sich ein Kind entwickelt, lässt sich am Reifegrad, etwa dem Zustand des Gehirns, der



**Frühgeborene, die vor der 25. Schwangerschaftswoche geboren werden, haben dank intensivmedizinischer Unterstützung sehr gute Überlebenschancen.**



**BESUCHEN SIE DAS TEAM DER NEONATOLOGIE UND DIE PATIENT\*INNEN AUF INSTAGRAM – EINFACH „FRUEHCHENHAINER\_IN“ INS SUCHFELD EINGEBEN!**



**Volles Engagement: das Team der neonatologischen Intensivstation im Einsatz für ein frühgeborenes Kind**



**DENISE  
ROTHE**

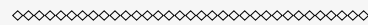
Stationspflegleitung Mutter-Kind-IMC, Station 46 im Vivantes Klinikum im Friedrichshain

**„Wir sind sehr froh, in diesen Tagen ein Jubiläum feiern zu können: Die Mutter-Kind-Station gibt es nun seit fünf Jahren.“**

Lunge, der Augen oder des Darms erkennen. „Die Faustregel besagt, dass die Frühchen meist nicht bis zu ihrem errechneten Geburtstermin in der Klinik bleiben müssen“, erklärt Professor Lars Hellmeyer. Bei der Entwicklung der Frühchen spielt auch die Ernährung eine große Rolle. Hier kann Vivantes gute Zahlen vorweisen: Mehr als 75 Prozent der Kinder werden auf der Vivantes Neonatologie im Friedrichshain zu 100 Prozent mit Muttermilch ernährt nach Hause entlassen. Dem Team ist wichtig, dass die Bindung zur Familie so aufgebaut ist, dass das Kind wohlbehütet entlassen werden kann. Und dies gelingt auch bei Kindern, die sehr früh geboren sind.

### **Leichtestes Baby gesund entlassen**

„Das bisher leichteste Baby im Friedrichshain wog 380 Gramm – wir konnten es gesund entlassen“, berichtet der Chefarzt stolz. Vielleicht war das Kind auch zu Gast beim jährlichen Frühgeborenenfest? Sicher ist, dass die Jüngsten unserer Gesellschaft, die jetzt gerade auf der weihnachtlich geschmückten Station versorgt werden, eine Einladung für eine der kommenden Veranstaltungen erhalten werden. 🍷



### **KONTAKT**

**Vivantes Klinikum  
im Friedrichshain**

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin –  
Perinatalzentrum Akademisches  
Lehrkrankenhaus der Charité –  
Universitätsmedizin Berlin

Landsberger Allee 49  
10249 Berlin  
perinatalzentrum.kfh@vivantes.de  
vivantes.de/kfh

Kreißsaal – 24 h Notfall:  
Tel. **030 130 23 1431**



# Lipödem

## WAS HILFT?

Das Lipödem ist eine **Störung der Fettverteilung**, die fast ausnahmslos nur bei Mädchen und Frauen auftritt. Dabei kommt es zu einer unkontrollierten Fettvermehrung überwiegend an Beinen, Hüfte und Gesäß, vereinzelt auch an den Armen. Für die Betroffenen ist die Erkrankung eine große Belastung.

■ **ALS ANJA R. (36)** die Diagnose Lipödem erhielt, konnte sie sich endlich erklären, warum die vielen Radikaldiäten im letzten Jahr nicht zum erhofften Erfolg geführt hatten. „Nach der Geburt meiner Tochter hatte ich einige Kilos mehr drauf, dazu Schwellungen und heftige Schmerzen in Beinen und Armen. Meine Ärztin führte das zunächst aufs Stillen zurück, aber es hörte auch danach nicht auf.“ Der Besuch bei einem Spezialisten – zuständig sind Phlebolog\*innen (Venenärzt\*innen), Angiolog\*innen (Gefäßspezialist\*innen) und Lympholog\*innen – brachte endlich Klarheit.

Rund 3,8 Millionen Menschen und geschätzt 10 Prozent aller Frauen in Deutschland sind an einem Lipödem erkrankt. Vermutet wird eine hohe Dunkelziffer: Viele Betroffene gehen davon aus, dass sie sich falsch ernähren oder zu wenig bewegen und klären deshalb ihre Beschwerden nicht ab. Die Krankheit zeigt sich in chronisch zunehmender und symmetrischer Vermehrung des Unterhautfettgewebes. Man unterscheidet im fortschreitenden Verlauf drei Stadien. Weil es aktuell noch an der Verbreitung der Kenntnis über die Erkrankung und deren Therapie fehlt, erkennen auch Ärzt\*innen das Lipödem nicht immer. Häufig wird es mit einem Lymphödem verwechselt – einer Ansammlung von Lympheflüssigkeit im Gewebe – oder mit Adipositas.

### INFOS

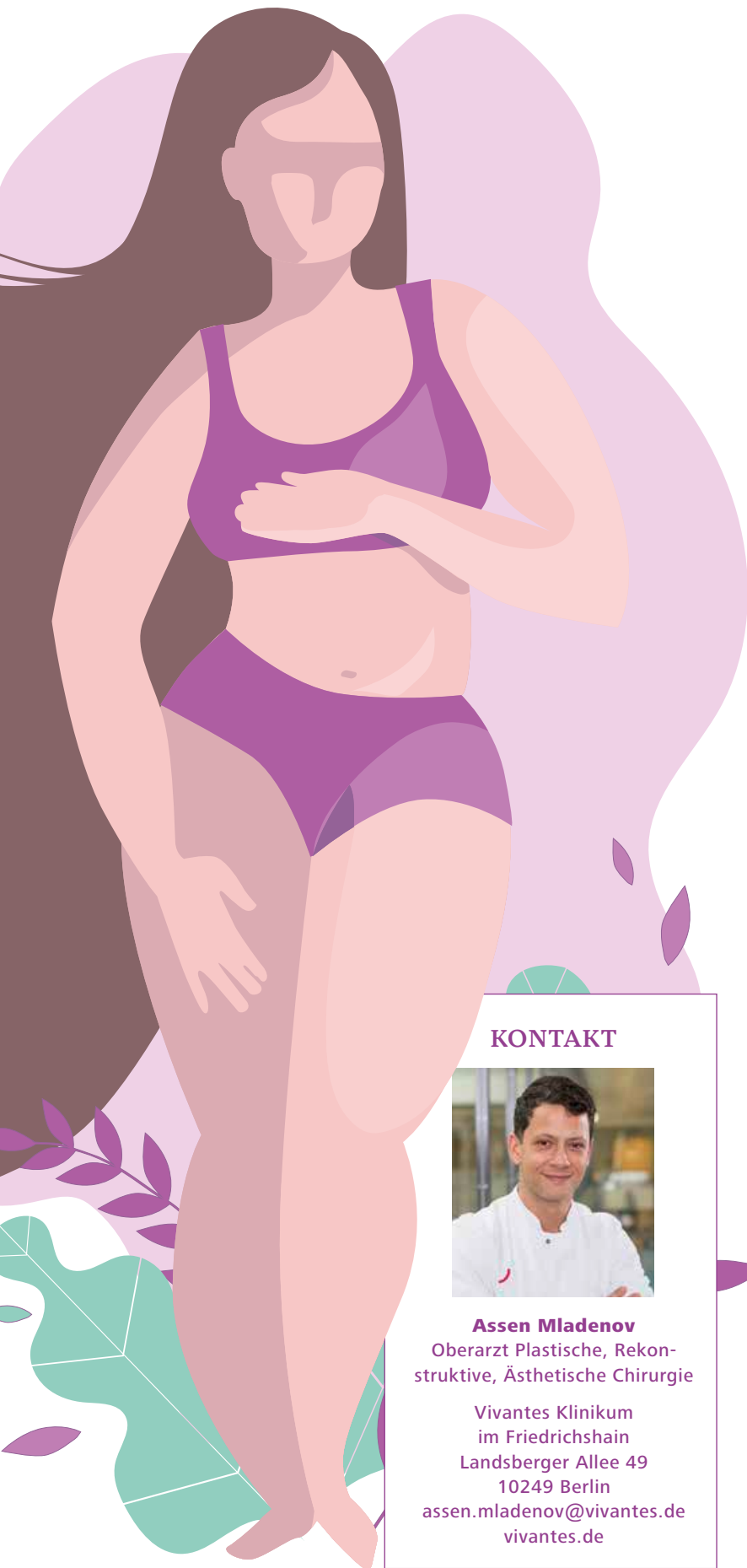
#### MEHR WISSEN

Hier erfahren Sie mehr zum Lipödem, seinen Behandlungsmöglichkeiten und den Leistungen der Krankenkassen: Deutsche Gesellschaft für Phlebologie:



#### Ursachen, Erscheinungsformen, Folgen

Die Auslöser sind nicht eindeutig geklärt, vermutet werden hormonelle Gründe oder auch Vererbung. Die Erkrankten leiden oft an starken Schmerzen, die betroffenen Körperstellen sind extrem druck- und berührungsempfindlich. Dazu kommt eine erhebliche psychische Belastung: Das unproportionale Verhältnis der einzelnen Körperteile zueinander, etwa ein schmaler Oberkörper, ein voluminöses Gesäß und sehr kräftige Oberschenkel, ist deutlich sichtbar. Schreitet die Krankheit fort, wird die



Fettgewebsstruktur grobknotiger. Es entsteht eine unschöne dellenartige Struktur an den Extremitäten. Im Stadium 3 kann eine sogenannte Wammenbildung, das sind übereinander herunterhängende Weichteilrollen, hinzukommen. Das gestörte ästhetische Bild der Betroffenen wird häufig mit abfälligen Blicken und Bemerkungen kommentiert. In der Folge sinkt das Selbstwertgefühl. Neben den körperlichen Beeinträchtigungen stellen sich oft Depressionen, Essstörungen und sozialer Rückzug ein.

### Beratung und Therapie

Assen Mladenov ist Oberarzt in der Klinik für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie und Zentrum für Wundmedizin im Vivantes Klinikum im Friedrichshain. Der Facharzt verfügt über langjährige Erfahrungen in der Beratung und Behandlung von Patient\*innen mit Lipödem. „Leider ist die ursächliche Behandlung eines Lipödems bisher noch nicht möglich. Es fehlen Biomarker, biologische Merkmale, die im Blut oder in Gewebeproben gemessen und bewertet werden können. Ebenso wie noch nicht ausreichend in Studien untersuchte Wirkungsmechanismen, in welche man eingreifen könnte.“ Eine mögliche Behandlung ist die Entstauungstherapie, die hauptsächlich Lymphdrainagen und eine Kompressionstherapie beinhaltet. Ab Krankheitsstadium II hat sich zusätzlich eine gezielte Fettabsaugung (Liposuktion) bewährt, die wasserstrahl-, vibrations- oder auch laserassistiert durchgeführt werden kann. Anschließend erfolgt weiterhin eine angepasste Kompressionstherapie. Normale Körperformen lassen sich auf diese Weise wiederherstellen und Beschwerden dauerhaft abmildern. Die bei einer starken Reduktion des Fettgewebes und geringer Retraktionsfähigkeit der Haut entstandenen herunterhängenden Hautlappen können darüber hinaus einer zusätzlichen Hautstraffung unterzogen werden. „Unsere Patient\*innen profitieren dabei auch von den gewonnenen Erfahrungen aus der engen Zusammenarbeit mit dem Vivantes Adipositaszentrum. Bei Menschen, die viel Gewicht verloren haben, ist ebenfalls meist eine Hautstraffung notwendig“, berichtet Assen Mladenov aus der Praxis. Seine Aufgabe als Plastischer Chirurg sieht er darin, „Patient\*innen fachgerecht und verantwortungsvoll über die Erkrankung und deren Behandlungsmethoden und -alternativen zu beraten, sie im Behandlungsverlauf zu betreuen und zum geeigneten Zeitpunkt mithilfe medizinischer Gutachten bei der Beantragung von Kostenübernahmen bei der Krankenkasse zu unterstützen.“

### KONTAKT



**Assen Mladenov**  
Oberarzt Plastische, Rekonstruktive, Ästhetische Chirurgie

Vivantes Klinikum  
im Friedrichshain  
Landsberger Allee 49  
10249 Berlin  
assen.mladenov@vivantes.de  
vivantes.de

# Voll im PLAN

Am Grazer Damm im Süden von  
Schöneberg läuft **alles zeitgerecht**: Nach  
und nach beziehen die Vivantes Kliniken  
Auguste-Viktoria und Wenckeback den  
Krankenhausneubau.

■ **IM MÄRZ DIESES JAHRES** war Richtfest, im  
Mai bezog bereits die Intensivmedizin ihre  
neuen Räume. Auch das medizinische Personal  
packte kräftig mit an und bewies sein Talent als  
Umzugshelfer\*in. Katja Philipp, pflegerische  
Zentrumsleiterin der Intensivstationen: „Alles  
hat gut geklappt, obwohl der Umzug im laufen-  
den Betrieb viel Vorbereitung und Koordination  
brauchte. Wir Kolleg\*innen haben vorher in  
Gedanken die Schränke eingeräumt, Dienstpläne  
erstellt und einen Probelauf gemacht.“ Dr. Kati  
Jordan, leitende Oberärztin der operativen-anäs-  
thesiologischen Intensivstation, beschreibt es so:  
„Als Anästhesie haben wir gemeinsam mit der  
jeweiligen Stationspflegeleitung über viele Jahre  
den Neubau und damit den Umzug der operati-  
ven-interdisziplinären Intensivstation in den  
ersten Bauabschnitt am Auguste-Viktoria-Klini-  
kum (AVK) geplant. Dabei wurden viel Zeit und  
Kraft investiert, um für unsere Patient\*innen  
und unser Personal eine moderne Intensivsta-  
tion sowie einen tollen Arbeitsplatz zu schaffen.“

## Starke Teams

Jede Berufsgruppe packte am Umzugstag mit an –  
das war vorbildliche Teamarbeit! „Es war uns  
sehr wichtig, dass alles optimal läuft“, betont  
Dr. Kati Jordan. Dr. Alexander Dyck, leitender  
Oberarzt der Kardiologie, berichtet von einer  
der größten Herausforderungen: „Das war die  
ununterbrochene Sicherstellung der Versor-  
gung der Patient\*innen auf der alten Station,  
während der Transporte und auf der neuen Sta-  
tion. Profitiert haben wir dabei von der guten  
Kommunikation und der berufsgruppenüber-  
greifenden Teamarbeit.“



Bei voller Belastung im  
laufenden Betrieb  
umziehen: Dabei darf  
Humor nicht fehlen!





*"Ich bin beeindruckt, mit wie viel Engagement sich alle Mitarbeitenden bei den Umzügen ein-gebracht haben."*

Martin Große  
Geschäftsführender  
Direktor AVK/WBK

Der Neubau bietet alle Voraussetzungen für optimale medizinische Versorgung sowie attraktive Arbeitsplätze für die Mitarbeiter\*innen.

### Zusammenlegung der Rettungsstellen

Anfang September dann der nächste große Schritt: Die Rettungsstelle aus der Wenckebachstraße (WBK) siedelte um ins drei Kilometer entfernte AVK nach Schöneberg. Chefärztin Dr. Lydia Hottenbacher beurteilt die Zusammenlegung durchweg positiv. Sie zeigt sich vor allem von den neuen großzügigen Räumlichkeiten begeistert, die die Aufnahmekapazitäten erhöhen und moderne technische Behandlungsmöglichkeiten zulassen: „Hier im AVK können wir unseren Patient\*innen qualitativ hochwertige medizinische Betreuung gewährleisten. Die neuen Räume bieten ausreichend Platz, um alle technischen Möglichkeiten auszuschöpfen. Dazu kommt: Die Teams aus dem WBK und dem AVK passen hervorragend zusammen und ergänzen sich bestens.“

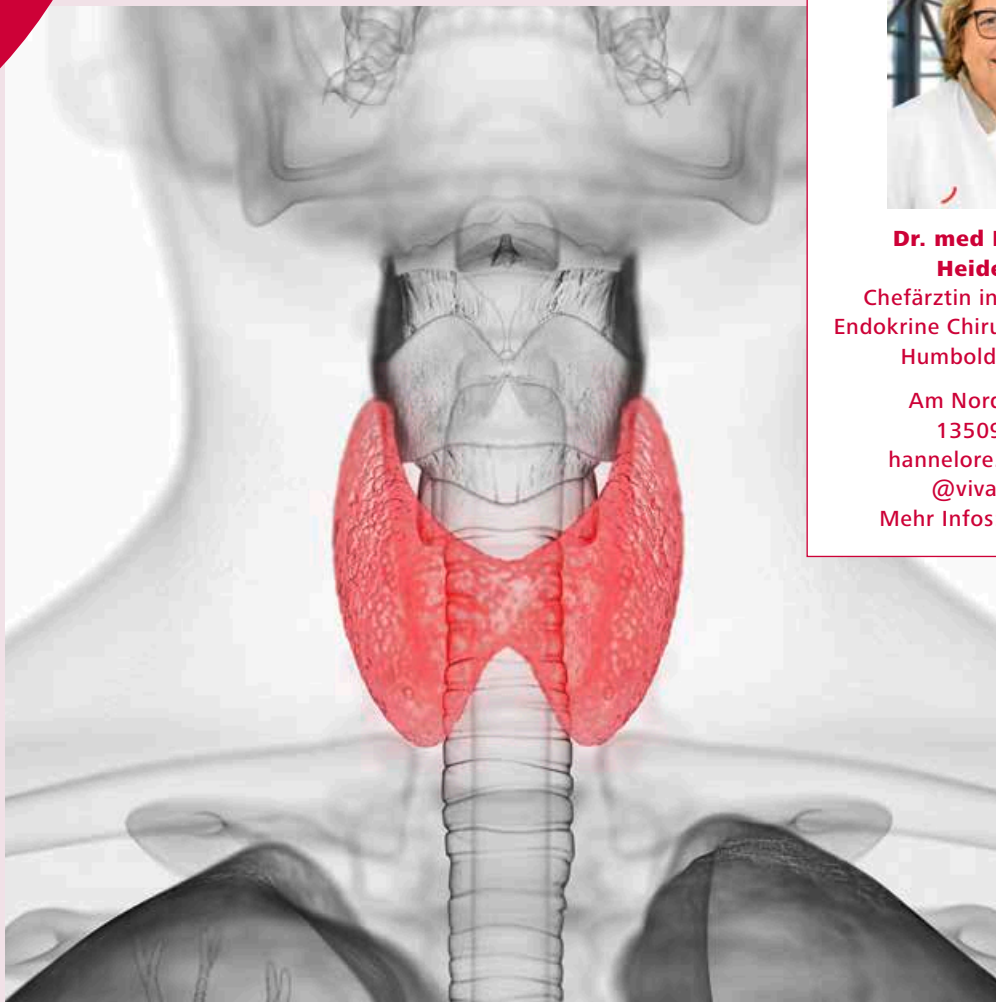
Die Verlegung der Abteilungen des mehr als 100 Jahre alten, in Pavillon-Struktur erbauten Wenckebach-Klinikums wurde nötig, weil die notwendigen Voraussetzungen für eine zeitgemäße und zukunftsorientierte Versorgung von Patient\*innen nicht mehr gegeben waren. Der hochtechnische Fortschritt etwa in den intensivmedizinischen Bereichen ließ sich nicht umsetzen, die Arbeitsbedingungen für die medizinischen Fachkräfte gestalteten sich zunehmend schwierig. Dazu standen die geschätzten Kosten für Instandhaltungsmaßnahmen in keinem angemessenen Verhältnis zum möglichen Ergebnis.

### Bildungscampus ist Ziel

Das Gelände des Wenckebach-Klinikums könnte nach dem Wunsch des Aufsichtsrats der Vivantes Netzwerk für Gesundheit GmbH zukünftig für ein Projekt mit Alleinstellungsmerkmal in Deutschland genutzt werden: den gemeinsamen Berliner Bildungscampus für Gesundheitsberufe (BBG) von Vivantes und Charité. Die zentrale Bildungsstätte bildet aktuell rund 3.000 Auszubildende in Pflege-, Therapie- und medizinisch-technischen Assistenzberufen aus. Dazu bietet sie Weiter- und Fortbildungen sowie Qualifizierungen an.

In der Wenckebachstraße könnte ausreichend Raum für bis zu 3.700 Ausbildungsplätze sowie ein Wohnheim für die Schüler\*innen entstehen. Eine endgültige Entscheidung über das Vorhaben, das auch einen Gewinn für die Stadt Berlin bedeuten würde, steht bisher noch aus. 🍷





**KONTAKT**



**Dr. med Hannelore  
Heidemann**

Chefärztin in der Klinik für  
Endokrine Chirurgie im Vivantes  
Humboldt-Klinikum

Am Nordgraben 2  
13509 Berlin  
hannelore.heidemann  
@vivantes.de  
Mehr Infos: vivantes.de

# *Multi***TALENT**

Ihre Form ähnelt einem Schmetterling. Sie ist etwa zwischen 10 und 25 Gramm leicht, zählt zu den endokrinen Organen unseres Körpers, produziert Hormone und schüttet sie ins Blut aus. Damit beeinflusst die **Schilddrüse** unseren gesamten Organismus.

■ **OHNE DIE SCHILDDRÜSE** ginge es in unserem Körper drunter und drüber. Herz-Kreislauf-System, Verdauung, Knochenaufbau und sogar die Psyche hängen von ihrer Arbeit ab. Um die zahlreichen Körperfunktionen zu regulieren, gibt das kleine Organ stetig eine bestimmte Menge an Hormonen ins Blut ab. Benötigt der Stoffwechsel

in bestimmten Situationen, etwa bei Kälte, im Wachstum oder während einer Schwangerschaft, mehr Energie, dann bildet es entsprechend mehr Hormone. Ist die Schilddrüse in ihrer Funktion gestört, hat das Folgen für den gesamten Organismus: Sowohl ein zu wenig (Unterfunktion) als auch ein zu viel (Überfunktion) an

Schilddrüsenhormonen kann zu ernsthaften Störungen wichtiger Körperfunktionen führen. Rund ein Drittel der deutschen Frauen und Männer leidet unter einer Fehlfunktion der Schilddrüse – die meisten davon unwissentlich. Oft sind die Zeichen nicht eindeutig und können auch anderen Erkrankungen zugeordnet werden: Schreckhaftigkeit, schneller Puls, unklare Gewichtsabnahme, vermehrtes Schwitzen und Zittern der Hände können beispielsweise auf eine Überfunktion hindeuten. Gewichtszunahme, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Abgeschlagenheit auf eine Unterfunktion. Oftmals bemerken Betroffene auch eine Schwellung am Hals, die nicht immer mit Beschwerden einhergehen muss, aber dennoch abgeklärt werden sollte. Es empfiehlt sich daher, die Schilddrüse regelmäßig kontrollieren zu lassen.


### Kalte und heiße Knoten

Dr. Hannelore Heidemann, Chefärztin der Klinik für Endokrine Chirurgie im Vivantes Humboldt-Klinikum, beschäftigt sich seit 1993 intensiv mit der Schilddrüsenchirurgie. Sie berichtet aus der Praxis: „Bei mehr als der Hälfte aller Frauen über 45 Jahre in Deutschland sind Knoten in der Schilddrüse vorhanden. Glücklicherweise müssen nicht alle operiert werden. Die Knoten unterscheiden sich: Sogenannte ‚kalte‘ Knoten produzieren kein Schilddrüsenhormon, es sind Gewebeveränderungen ohne Funktion wie etwa Zysten oder bösartige Tumore. ‚Warme‘ oder ‚heiße‘ Knoten dagegen sind meistens gutartig. Sie produzieren mehr Hormone, als der Körper benötigt, und führen zu funktionellen Störungen.“

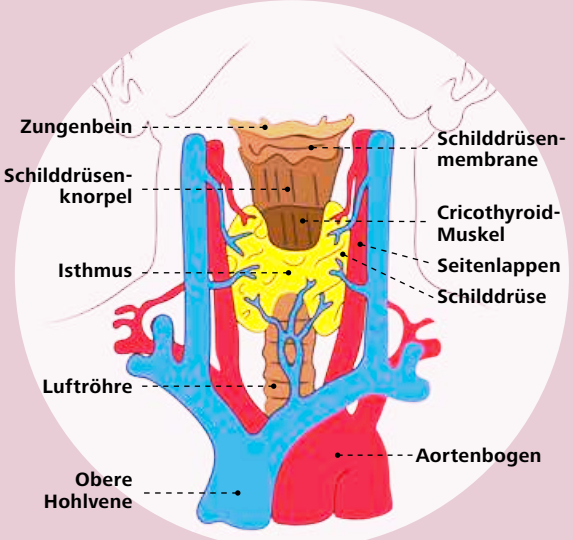
### Hashimoto und Morbus Basedow

Die beschriebenen Knotenarten werden unterschiedlich behandelt. „Die kalten Knoten können mithilfe von Ultraschall und Szintigrafie weiter differenziert und anschließend operiert werden. Dabei wird meistens der befallene Schilddrüsenlappen entfernt, unter Umständen auch die gesamte Schilddrüse. Die heißen Knoten lassen sich mit Radioaktivität behandeln. Wurden bei einer Gewebepunktion allerdings bösartige Zellen nachgewiesen oder besteht ein entsprechender Verdacht, muss auch hier operiert werden“, erläutert Dr. Hannelore Heidemann, die bislang an mehr als 10.000 Operationen mitwirkte, dabei assistierte oder sie selbst durchführte.

„Die Hauptursache der Schilddrüsenunterfunktion in unserem Land ist die Autoimmunerkrankung Hashimoto. Sie wird medikamentös behandelt, nur bei vorhandenen verdächtigen Knoten ist eine OP nötig. Die zweite Autoimmunerkrankung ist der Morbus Basedow, erkennbar an hervorstehenden Augen und

Lidödem, ausgelöst durch eine Überfunktion. Therapiert wird zunächst medikamentös, etwa 50 Prozent der Erkrankungen treten nur einmalig auf. Kommt es nach dem Absetzen der Medikamente erneut zur Überfunktion, dann muss die Schilddrüse entfernt werden oder eine Radioiodtherapie mittels Radioaktivität erfolgen. Darüber hinaus machen vererbte Schilddrüsenenerkrankungen in Einzelfällen bereits im Kindesalter die Entfernung der Schilddrüse erforderlich“, führt die Spezialistin weiter aus. Mithilfe lebenslanger Einnahme künstlicher Hormone ist aber auch ein Leben ohne Beeinträchtigungen trotz des fehlenden Organs gut möglich. 

**DIE SCHILDDRÜSE**



Die „Glandula thyreoidea“ liegt unterhalb des Kehlkopfes an der Luftröhre, sie besteht aus zwei ovalen, schalenförmigen Seitenlappen und einem quergestellten Verbindungssteg (Isthmus) in der Mitte. In gesundem Zustand ist sie so klein, dass man sie von außen nicht sehen kann. Sie lässt sich aber am Hals ertasten. Die Schilddrüse produziert die beiden wichtigsten Hormone T3 (Trijodthyronin) und T4 (Thyroxin), speichert diese und gibt sie nach Bedarf ins Blut ab. Sie beeinflussen den Grundumsatz und regeln viele Funktionen des Körpers. Um die Hormone herstellen zu können, benötigt die Schilddrüse neben Eisen und Selen vor allem Jod, ein Spurenelement, das nur in winzigen Mengen im Körper vorkommt und von dem auch nur eine geringe Menge mit der täglichen Nahrung aufgenommen werden muss. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt davon etwa 180 bis 200 Mikrogramm täglich. Wer regelmäßig jodhaltige Lebensmittel wie Meeresfisch, Spinat oder Jodsalz isst, erfüllt diese Bedingungen bestens.

WEITERE INFOS ZUR PFANDBOX FINDEN  
SIE AUF DEN SEITEN DER GASTRONOMIE  
UNTER  
VIVANTES.DE/MEHRWEG

NACHHALTIG



DIE PFANDBOX

## SO FUNKTIONIERT'S

- PFAndBOx befüllen (lassen)
- 5 Euro Pfand hinterlegen
- Lebensmittel transportieren & genießen
- Leere PFAndBOx bei teilnehmenden Unternehmen zurückbringen
- 5 Euro Pfand zurückerhalten

# MEHR PFAND

## Weniger Müll

Wer auf Regionalität setzt, die **Umwelt schonen** und auf Einwegverpackungen verzichten möchte, ist in der Vivantes Gastronomie genau richtig.

■ **SPEISEN AUSSER HAUS** werden in der Vivantes Gastronomie nicht mehr in Einwegverpackungen gehüllt, sondern in die PFAndBOx – kurz PFABO. „Die Resonanz aus dem Kreis der Kolleg\*innen ist positiv“, berichtet Geschäftsführer Tobias Grau. Kein Wunder: „Das Thema Mehrweg ist in der gesellschaftlichen Mitte angekommen.“ Und nicht zuletzt hat der bereits 2018 eingeführte Vivantes Kaffeemehrwegbecher dazu beigetragen, den Weg für Wiederverwendung zu ebnen. In einer mehrmonatigen,



**TOBIAS  
GRAU**

Geschäftsführer Vivantes Gastronomie,  
Speiseversorgung und -logistik GmbH  
bistro@vivantes.de

„Mir ist es wichtig,  
dass wir als Vivantes  
Gastronomie den  
Klima- & Umweltschutz stärken.“

privaten Testphase hat sich Tobias Grau selbst von der Güte der Boxen überzeugt: „Die Behälter werden aus einem hochwertigen Polypropylen (PP) im Allgäu hergestellt, enthalten keine schädlichen Weichmacher und sind wie schon unsere Vivantes Kaffeebecher von höchster Qualität.“ Auch ökologisch aufmerksame Gäste, die bisher nachhaltige To-go-Einweg-Varianten gemieden haben, können sich jetzt guten Gewissens für dieses Angebot entscheiden.

„Unsere Gastronomie ökologisch weiterzuentwickeln ist Teil unserer Unternehmensstrategie und auch mir persönlich ein großes Anliegen“, sagt Tobias Grau. Dazu gehört auch, das Speiseangebot umzustellen und noch stärker als bisher auf regionale Lebensmittel zu achten. „Es wird künftig weniger rotes Fleisch, dafür mehr vegetarische und vegane Gerichte geben.“ Das bereits eingeführte Siegel „grüner Fußabdruck“ kennzeichnet zusätzlich, bei welchen Gerichten verstärkt auf Nachhaltigkeit geachtet wurde. „Wir treiben den Prozess, unterstützt von unseren Lieferpartnern, immer weiter voran. Auch sie befinden sich in einem Umstellungsprozess hin zu einer komplett klimaneutralen Anlieferung.“

Tragen Sie ebenfalls zum Umweltschutz bei – setzen Sie auf Mehrweg! 🍷



# Mittelmeer PASTA



In jedem Vivantes Magazin:  
Ein leckeres Rezept vom  
Restaurantchef des Tulus  
Lotrek in Kreuzberg

## ZUTATEN

(für 4 Portionen)

100 g Schweinebauch  
Rauchsalz  
1 rote Peperoni  
1 Knoblauchzehe  
500 g Tomaten  
2 EL Tomatenmark  
300 ml Tomatensaft  
Gemüsebrühe nach  
Bedarf  
Salz, Pfeffer, Zucker  
Olivenöl

## ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 30 Minuten



Sie möchten das  
Rezept nachkochen?  
Dann einfach den  
QR-Code scannen und  
das Video anschauen.

Die Vivantes Gastronomie und der  
Berliner **Sterne Koch** Max Strohe zaubern  
Urlaubsfeeling auf den Teller.



## TOMATENSOSSE

### MEDITERRAN

- 1 Schweinebauch würfeln, mit Rauchsalz würzen, bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne in ein wenig Olivenöl auslassen.
- 2 Rote Peperoni längs halbieren, Kerne herauslösen, in Würfel geschnitten in die Pfanne geben. Knoblauch schneiden, Tomaten würfeln, beides ebenfalls dazugeben.
- 3 Hitze erhöhen, den Pfanneninhalt anbraten. Tomatenmark hinzugeben, karamellisieren lassen. Mit Tomatensaft und Gemüsebrühe auffüllen.
- 4 30 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Einen großen Schuss Olivenöl hineingeben.
- 5 Mit Salz, Pfeffer und Zucker pikant abschmecken.
- 6 In einem tiefen Teller oder einer Schüssel anrichten. Dazu Pasta reichen.

*Guten Appetit!*

# STUDIERN trotz Krieg

„Auch für uns war es ein großes Glück, dass die vier Studierenden bei uns anfangen konnten.“

**Kathy Vetter**  
Geschäftsführerin der  
Vivantes Service GmbH

Vier aus der Ukraine **geflüchtete Studierende** haben in der Zentralsterilisation von Vivantes eine Arbeit gefunden. Sie können deshalb in Deutschland bleiben und ihr Medizinstudium fortsetzen.

■ **RUND 80.000** junge Menschen, überwiegend aus Indien und Afrika, haben vor dem Angriffskrieg durch Russland in der Ukraine studiert. Viele flüchteten aus dem Land und mussten ihre Ausbildung abbrechen. Vier von ihnen, Medizinstudent\*innen aus Nigeria, Kamerun und Ghana, können ihre Vorlesungen jetzt von Berlin aus weiter digital fortsetzen. Dank des Engagements der Vivantes Teams der Neurochirurgie im Vivantes Klinikum

im Friedrichshain (KFH) und der Zentralsterilisation haben sie bei Vivantes eine Arbeitsstelle gefunden – die Voraussetzung für einen weiteren Aufenthalt in Berlin. Die Studierenden entgingen damit einer drohenden Abschiebung. Weil sie aus sogenannten Drittländern kommen, die teils als sicher eingestuft werden, gelten für sie andere rechtliche, strengere Bestimmungen als für Geflüchtete mit ukrainischem Pass.

## Praktische Erfahrungen sammeln

Dass die Mitarbeit der vier Studierenden auch Vivantes bereichert, betont Kathy Vetter, Geschäftsführerin der Vivantes Service GmbH, zu der auch die Zentralsterilisation gehört: „Für den Bereich der Zentralsterilisation suchen wir dringend Mitarbeitende. Insofern war es auch für uns ein großes Glück, dass die vier Studierenden bei uns anfangen konnten.“ Neben ihrer Arbeit am Humboldt-Klinikum und im Klinikum Neukölln besteht für die angehenden Mediziner\*innen auch die Möglichkeit, ihre theoretische Ausbildung an der Uni durch praktische Skills im Klinikum im Friedrichshain zu komplettieren: Sie können beispielsweise am Unterricht für Absolvent\*innen des Praktischen Jahres teilnehmen, um im weiteren Verlauf ihres Studiums Simulationsübungen ablegen zu können. Elvis Bruno Djomou, Student aus der Ukraine, ist hoch motiviert: „Ich möchte Chirurg werden und freue mich, Mitglied des Vivantes Teams zu werden und viel zu lernen.“

**Professor Dag Moskopp, Leiter der Klinik für Neurochirurgie im KFH, freut sich über die Studierenden aus der Ukraine.**





Für Henning Demann bedeutet ein wertschätzender Umgang auch direkten Austausch sowie Respekt.

## INTERVIEW

# Auf eine TASSE KAFFEE mit...

... **Henning Demann**. Der Stationspflegeleiter arbeitet seit fünf Jahren im Vivantes Klinikum im Friedrichshain auf der Neonatologie Level 1, Station 91. Das gesamte Team umfasst derzeit 64 Kolleginnen und Kollegen. Der Aufgabenbereich von Henning Demann ist groß: Er reicht von der Betten-Koordination bis hin zum regelmäßigen Austausch mit den Eltern der Kinder, die auf der Station versorgt werden.

**Wenn eines unserer Babys schreit ...**  
... ist das ein Grund, ausfindig zu machen, welches Bedürfnis gestillt werden möchte. Das ist ein Teil unseres Jobs: die Beobachtung, das Wahrnehmen und das professionell begründete Interagieren.

**Empathie drückt sich aus ...**  
... im aktiven Zuhören. Es ist wichtig, Einfühlungsvermögen als Kompetenz für diese Arbeit mitzubringen.

**Am meisten staune ich hier über ...**  
... die Leidenschaft der Kinderkrankenpflegenden in ihrer Tätigkeit. In meinen Augen haben wir den schönsten Beruf der Welt. Wir können kranke, kleine Wesen ins Leben begleiten – Gefahren erkennen und minimieren. Die Eltern-Kind-Interaktion live miterleben, fördern und vieles mehr.

**Als Team zeichnet uns aus, dass ...**  
... wir füreinander da sind und gemeinsam stark auftreten – auch in angespannten Situationen.

**Den himbeerfarbenen Kittel trage ich gern, weil ...**  
... ich als pflegerische Leitung selbstverständlich auch Teil meines Teams bin.

**Die Gestaltung eines Tagebuchs für die Eltern Frühgeborener liegt mir ...**  
... sehr am Herzen. Lange Zeit sehnten wir uns nach einem Erinnerungselement, in dem die Eltern unserer Patienten\*innen die ersten Momente der kleinen Früh- und Reifgeborenen festhalten können. Und dies tatsächlich gemeinsam mit uns als Personal. Das Tagebuch „Ich bin ein Friedrichshainer“ wurde mit viel Liebe konzipiert und mit tollen Illustrationen von einer lieben Kollegin aus der Kinder- und Jugendpsychiatrie verziert.

**Wenn ich nicht als Pflegestationsleiter arbeiten würde, dann ...**  
... würde ich ausschließlich ehrenamtlich tätig sein. Kindern und Tieren helfen, Freude schenken und sie unterstützen, so gut es geht – auch gern wieder im Ausland.

**Den Ausgleich zum Beruf finde ich ...**  
... in meinem Privatleben: Liebe, mein Hund, meine Familie, Freunde und Reisen. 🍷

# SPENDEN müde?



Die Anzahl der Organspenden ist gegenüber dem Vorjahr massiv eingebrochen. Eine fatale Entwicklung, denn Organtransplantationen retten Leben. Was können wir tun, um die **Bereitschaft** zum Spenden zu **erhöhen**?

## KONTAKT



### Dr. Kati Jordan

Leitende Oberärztin und Leitung Intensivmedizin in der Klinik für Anästhesie, operative Intensivmedizin und Schmerztherapie im Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum

Rubensstraße 125  
12157 Berlin  
kati.jordan@vivantes.de  
vivantes.de

■ **MEHR ALS 80 PROZENT** der Deutschen beurteilen eine Organspende als positiv. Doch nur rund 44 Prozent hinterlegen ihre Entscheidung schriftlich, in einem Organspendeausweis oder einer Patientenverfügung. Der Entschluss, seine Organe zu spenden, ist ein sehr persönlicher. Voraussetzungen dafür sind Vertrauen und Aufklärung. Darüber sprach *gesund!* mit Dr. Kati Jordan, Leitende Oberärztin im Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum sowie Transplantationsbeauftragte in Schöneberg und Koordinatorin der Organspenden für Vivantes insgesamt.

### Frau Dr. Jordan, wie ist die derzeitige Lage bei den Organspenden?

**Dr. Kati Jordan:** In Berlin warten aktuell mehr als 400 Menschen auf ein lebensrettendes Organ. Die Zahl der

Organspender\*innen in Deutschland ist leider seit jeher deutlich zu niedrig, um allen Wartenden zu helfen. Viele versterben, während sie auf ein neues Organ hoffen – 2021 zum Beispiel deutschlandweit 826 Menschen. Am 1. Januar 2022 standen 8.458 Patient\*innen auf der Warteliste, aber nur 3.260 Organe konnten transplantiert werden. Ein Mangel an Transplantationsorganen besteht also dauerhaft. Dieses Jahr brachen die Zahlen laut der Deutschen Stiftung Organtransplantation (DSO) um 17,1 Prozent ein. Das merken wir auch bei Vivantes. 2020 und 2021 führten wir acht Organspendeprozesse jeweils im ersten Halbjahr durch, 2022 waren es gerade mal drei. Für die Menschen auf der Warteliste ist das eine Katastrophe.

### Warum setzen Sie sich persönlich so sehr für Organspenden ein?

Als Intensivmedizinerin erfahre ich täglich: Das Leben ist endlich. Egal wie jung oder alt wir sind, jeden Tag kann es plötzlich vorbei sein. Wie unerträglich ist der Gedanke, einen Angehörigen, einen guten Freund oder eine Freundin zu verlieren? Aber wie tröstlich ist es für mich, dass meine Organe nach meinem Tod einem oder sogar mehreren Menschen das Leben retten können! Daher mein Appell: Don't take your organs to heaven – heaven knows we need them here!

### Als Transplantationsbeauftragte führen Sie sicher schwierige Gespräche mit Betroffenen und Angehörigen über eine mögliche Organspende.

Die Angehörigen sind in einer Ausnahmesituation, verlieren vielleicht ihren liebsten Menschen. In dieser Situation das Thema anzusprechen ist schwer, verlangt viel Einfühlungsvermögen, es braucht Ruhe und Zeit. Manchmal sprechen Angehörige das Thema selbst an, weil sie beispielsweise zu Lebzeiten mit dem oder der Betroffenen bereits darüber gesprochen haben oder wissen, dass ein Spender\*innenausweis ausgefüllt wurde oder eine Patientenverfügung besteht. Ich erinnere mich an eine Mutter, für die es ein großer Trost war, dass es uns gelungen ist, die Organe ihrer Tochter zu spenden. Die Menschen, die diesen Weg mit uns gehen, beeindruckt mich jedes Mal von Neuem. Ich habe allergrößten Respekt vor Angehörigen und Spender\*innen. Das Thema ist sehr emotional, es gehört für mich auf der Intensivstation aber dazu: Leben und Sterben, Lachen und Weinen, Geben und Nehmen.

### Hatte oder hat die Coronapandemie Auswirkungen auf Organspenden?

In anderen europäischen Ländern spürte man schon 2020 und 2021 die Auswirkungen, im Bereich Lebendspende auch hier in Deutschland. Das erklärt sich teilweise aus der Tatsache, dass COVID-19-positive Personen von der Spende ausgeschlossen waren. Mittlerweile ist das in ausgewählten Fällen doch möglich, die Bundesärztekammer hat dazu im April 2022 definierte Empfehlungen herausgegeben. Darüber hinaus herrscht ein ausgeprägter Mangel an Pflegepersonal für die Intensivstationen, sodass es insgesamt auch zu einer

deutlichen Reduktion der Intensivkapazitäten gekommen ist. Möglicherweise spielt auch das eine gewisse Rolle.

### Wie steht es grundsätzlich um die Spendenbereitschaft in Deutschland?

Mit 11,2 Organspender\*innen je Million Einwohner\*innen in Deutschland im Vergleich etwa zu 37,9 Organspender\*innen je Million Einwohner\*innen in Spanien – da bleibt hier noch einiges zu tun. Man muss sich vor Augen führen: Es kann jede\*n von uns treffen! Darum sollte sich auch jede und jeder Gedanken machen: Was würde ich wollen, wenn es mich träfe?

### Brauchen wir vielleicht eine Art „Kultur der Organspende“?

Ja, das trifft es genau. Nehmen wir das Beispiel Großbritannien: In den Kliniken sieht man überall riesige Banner, auf denen steht etwa „Stolz, dabei zu helfen“ oder „Seien auch Sie ein Teil“. Organspender\*innen werden als „Heldin“ und „Held“ verehrt, ihre Bilder hängen aus. In Deutschland verstecken wir das Thema nahezu. Wie soll es da in die Köpfe der Menschen kommen? Wie sollen die Jugendlichen begreifen, dass es zum Leben dazugehört? Wenn wir das Thema wirklich anpacken und den Menschen auf der Warteliste helfen wollen, dann muss zwingend ein kultureller Wandel stattfinden. 🍌

**INFOS**

**MEHR WISSEN**

**vivantes.de/unternehmen/  
organspende**

**dso.de**

**organspende-info.de**

**mehr.fyi/  
Bundesgesundheitsministeri**

**Mit diesem  
QR-Code können Sie beim Bundesge-  
sundheitsministerium den Organ-  
spendeausweis ausfüllen und auch  
gleich ausdrucken.**



**Dieser Ausweis rettet  
Leben! Unsere Bitte:  
Informieren Sie sich aus-  
führlich über das Thema.**

# Winter FEST

Ums Energiesparen kommen wir zurzeit nicht herum. Die grundsätzliche Frage: Ist das Glas nun **halb leer oder halb voll**? Wir haben Professor Dr. Ulrich Böcker gefragt, ob unsere Gesundheit vielleicht sogar von den Einsparmaßnahmen profitiert.



■ **HERR PROFESSOR DR. BÖCKER, eine Energiesparmaßnahme lautet derzeit, auf kühlere Raumtemperaturen zu setzen. Kann das auch für uns von Vorteil sein?**

Die ideale Raumtemperatur ist individuell und hängt von vielen Faktoren ab: unter anderem davon, ob zum Beispiel Lungenerkrankungen vorliegen, bei denen eine zu niedrige Temperatur problematisch sein könnte. Eine zu hohe Temperatur kann das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen, außerdem die Haut und Schleimhäute austrocknen. Eine niedrige Temperatur im Schlafzimmer von 16 bis 18 Grad Celsius hingegen unterstützt einen erholsameren und längeren Schlaf.



## FIT UND FRISCH

**Wer mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zur Arbeit fährt, spart Energie. Welche Gründe sprechen noch dafür?**

Wie fühle ich mich, wenn ich mit dem Fahrrad statt mit dem Auto oder Bus zur Arbeit komme? Fitter, aktiver, ich bringe meinen Kreislauf in Schwung und bekomme meinen Kopf frei. Mittelfristig steigere ich meine Ausdauer und Kondition. Und es macht einfach Spaß.

## KONTAKT



**Prof. Dr. med. Ulrich Böcker**

Chefarzt in der Klinik für  
Innere Medizin – Gastroentero-  
logie, Diabetologie und Hepa-  
tologie am Vivantes Klinikum  
Neukölln

[ulrich.boecker@vivantes.de](mailto:ulrich.boecker@vivantes.de)  
[vivantes.de](http://vivantes.de)

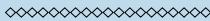




## WASSER: HEISS ODER KALT?

Wenn das Trinkwasser nicht mehr so heiß genutzt wird, ist dann eine verstärkte Legionellenbildung möglich? Wie gehe ich hier auf Nummer sicher?

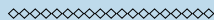
Legionellen können beim Menschen unterschiedliche Krankheiten bis hin zu schweren Lungenentzündungen auslösen. Trinkwasser als Getränk spielt bei der Übertragung keine wesentliche Rolle, problematisch ist aber die Inhalation von kontaminiertem, zerstäubtem oder vernebeltem Wasser, etwa beim Duschen. Um das zu verhindern, sind Mindesttemperaturen des Heißwassers in Systemen mit zentraler Trinkwassererwärmung vorgeschrieben. Darüber hinaus sollte man Wasserstillstand in den Leitungen verhindern, also trotz Energie sparen nach längerer Nichtbenutzung den Wasserhahn zunächst laufen lassen.



## GUTE LUFT

Regelmäßig lüften gehört ins Energiespar-ABC. Wie profitieren gesunde und erkrankte Menschen, junge und ältere, von den Luftwechseln?

Lüften führt dazu, dass die Zusammensetzung der Luft in geschlossenen Räumen wieder normalisiert wird, zum Beispiel die Sauerstoff- und CO<sub>2</sub>-Konzentration. (Stoß-)Lüften kann die Luftfeuchtigkeit in den günstigen Bereich von 40 bis 60 Prozent bringen. Eine zu niedrige als auch zu hohe Luftfeuchtigkeit beeinträchtigen das Befinden. Außerdem begünstigt eine hohe Luftfeuchtigkeit das Schimmelwachstum auf kalten und schlecht ventilerten Oberflächen, das sollte natürlich vermieden werden.



## COOL BLEIBEN

Es heißt, wer kalt duscht, kann seinen Stresslevel senken. Stimmt das, und wenn ja, warum ist das so?

Kaltes Duschen ist zunächst einmal selbst ein Stressor, der über nervale und hormonelle Reize den Kreislauf stimuliert. Inwieweit es durch wiederholtes Kaltduschen zu langfristig günstigen Effekten auf die Gesundheit kommt, ist wissenschaftlich nicht gut belegt, obwohl kaltes Wasser seit Jahrhunderten therapeutisch eingesetzt wird. So sollte jede\*r für sich selbst prüfen, ob die kalte Dusche Wachheit, Vitalität und Widerstandskraft fördert oder, zum Beispiel wegen bestimmter Erkrankungen, doch keine gute Idee ist.

## GESUNDE SCHLEIMHÄUTE

Man soll Staub und anderen Schmutz von Heizkörperoberflächen entfernen, sie behindern die Wärmeabgabe. Auf welche Weise kann sich die Maßnahme positiv auf unsere Atemwege auswirken?

Hausstaub erhöht die Feinstaubbelastung der Luft. Er bindet und transportiert Schadstoffe, außerdem finden sich Hausstaubmilben und eine Vielzahl von Mikroorganismen darin, die Allergien unterhalten können. Schmutz- und Staubpartikel können ferner die Schleimhäute reizen. Aus all diesen Gründen ist es sinnvoll, die Staubmenge zu reduzieren.

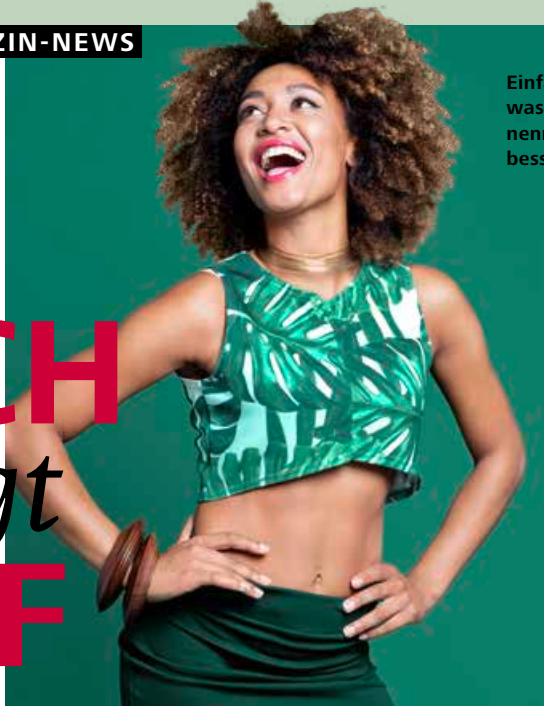
### Ihr Fazit?

„Energiesparen fördert die Gesundheit.“ Das klingt plausibel, fragwürdig oder vielleicht sogar zynisch, wenn die Heizung zu Hause aus finanziellen Gründen soweit heruntergedreht werden muss, dass negative gesundheitliche Folgen drohen. Keine Frage: Energiesparen ist eine Notwendigkeit, daheim und am Arbeitsplatz. Aber selbstverständlich müssen die individuelle Lebenssituation und die Möglichkeiten jedes und jeder Einzelnen bei der Umsetzung beachtet werden, insbesondere auch, wenn Krankheiten zu berücksichtigen sind. ☺

Einfach mal auf das hören, was wir „Bauchgefühl“ nennen – oft ist es die bessere Entscheidung.

INTUITION

# BAUCH schlägt KOPF



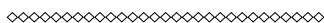
**SOLL** ich oder soll ich nicht? Manchmal kann man sich einfach nicht entscheiden. Aber wer trifft die besseren Entscheidungen: unser Verstand oder unsere Intuition?

Wissenschaftler\*innen raten: Es kann helfen, den Kopf auszuschalten und auf den Bauch zu hören. Denn die Intuition ist schlauer, als man gemeinhin denkt! Den größten Teil unserer Entscheidungen treffen wir, indem wir Argumente, Risiken und Konsequenzen möglicher Alternativen auf vermuteten Nutzen oder vermutete Kosten prüfen, und wir entscheiden uns dann für die Variante,

die uns den größten Gesamtnutzen verspricht. Doch unsere Welt wird immer komplexer, unübersichtlicher, weniger durchschaubar. Das macht uns unsicher. Hier kann uns unsere Intuition weiterhelfen: Sie ist „gefühltes Wissen“, gespeist aus bisher gemachten Erfahrungen. Verpackt als „Eingebung“ dringt sie in unser Bewusstsein, erklären können wir das oftmals nicht. Deshalb verwechseln wir die Intuition gerne mit dem sogenannten Bauchgefühl – obwohl sie ein sehr wichtiger Faktor menschlicher Intelligenz ist, den man ernst nehmen sollte.

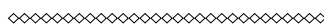
## Geschmacks-sicher

**Bereits** im Mutterleib entwickelt der Fötus Geschmacksvorlieben. Durch das Inhalieren und Schlucken des Fruchtwassers nimmt er über Nase und Zunge wahr, was die Mutter isst – und reagiert darauf. Beyza Ustun von der Durham University (England) beobachtete die Mimik von ungeborenen Lebewesen in der 32. und 36. Schwangerschaftswoche per Live-3-D-Ultraschall. Das Bild in Echtzeit zeigte: Karotten lösten bei den Föten ein Lächeln aus, der Geschmack von Kohl ein deutliches Schmollen.



## VORSICHT, SUPERFOOD!

**VERBESSERTES** Sehen, weniger Schmerzen und Stress, Steigerung der Gehirnfunktion, Hilfe bei Diabetes, Anti-HIV-Wirkung, mehr Lust auf Sex – und das alles in einem Produkt? Wow! Da zahlen viele gerne mal 26 Euro für 250 Gramm grünes Pulver, energetisiert mit der „Blume des Lebens“. Doch der Lebensmittelverband Deutschland stellt klar: „Superfood ist ein reiner Marketingbegriff.“ Zwar muss es dieselben rechtlichen Rahmenbedingungen, Qualitäts- und Sicherheitsstandards wie andere Lebensmittel erfüllen, doch Peter Nick, Zellbiologie-Professor am Karlsruhe Institut für Technologie (KIT), warnt: „Die Superfoods kommen größtenteils aus einem relativ exotischen Umfeld, sind in ein traditionelles Ernährungssystem eingebunden, teils auch in ein Heilsystem wie Ayurveda oder Traditionelle Chinesische Medizin.“ Mit dem Export aus dieser Nische auf einen globalen Markt falle viel Wissen etwa zu Botanik und Dosierung weg – und damit fingen die Probleme erst an.  
**Mehr Infos:** [lebensmittelverband.de](http://lebensmittelverband.de); [mehr.fyi/Superfood](https://www.youtube.com/watch?v=...)



*„Superfood ist ein Marketingbegriff.“*

Lebensmittelverband Deutschland





# WIE ERLEBEN SIE VIVANTES? IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG!

## PROFESSIONELL

Vom 12. bis zum 15.09. war ich in der Chirurgie (Station 52, Vivantes Klinikum Am Urban) zu einer Zwerchfelloperation. Auch wenn der erste Eindruck beim Betreten des Gebäudes etwas abschreckend ist – das supernette und zuvorkommende Personal der Station 52 und die professionell arbeitenden Chirurgen machen das alles wieder wett! Ich habe mich (trotz Problemen mit dem Essen und diverser organisatorischer Schwierigkeiten) sehr gut aufgehoben und bestens behandelt gefühlt. Man spürt deutlich, dass die Menschen dort mit Herz und Verstand arbeiten und für ihre Patientinnen und Patienten nur das Beste wollen.

**HalseUndWende berichtet als Patient**

## ZUVORKOMMENDE BETREUUNG

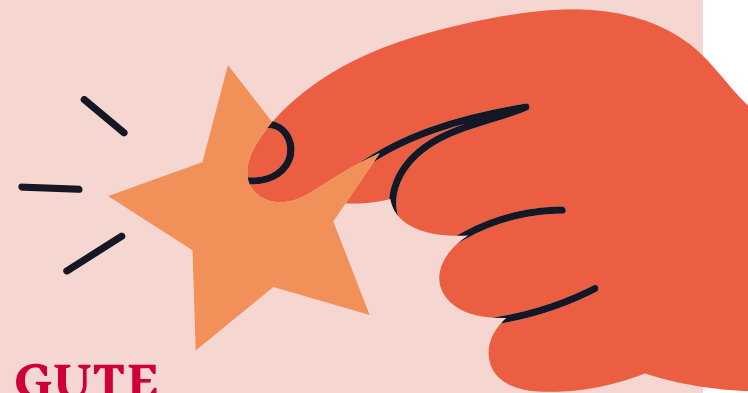
Ich war zum 3. Mal im Klinikum Friedrichshain. Das 1. Mal wegen einer Bauchhöhlenschwangerschaft mit Not-OP, das 2. Mal wegen Notkaiserschnitt in der 36. Woche. Unser Baby lag 10 Tage auf der Neonatologiestation, ich auf der Wochenstation. Zum 3. Mal wegen einer Gallenkolik ... ich musste notoperiert werden ... Alle Schwestern, Pfleger und Ärzte waren sehr, sehr nett und zuvorkommend. So was hat man nicht überall. Die OP wurde vorher richtig gut erklärt. Ich würde immer wieder in dieses Krankenhaus gehen.

**Sabrina181282 berichtet als Patientin**

## FÜRSORGLICH UND GUT GELAUNT

Meine Erfahrungen im Vivantes Humboldt Klinikum sind nur positiv. Lauf der Dinge war wie folgt: Zum Gespräch: Es wurden alle notwendigen Dinge, welche zur OP gehören, erfragt ... 6 Tage danach zur OP. Meldung um 8 Uhr am AOZ, in Empfang genommen und eingewiesen. Die Schwestern sehr höflich und kompetent. Der Operateur ein junger Doktor, der die OP von Anfang bis zum Ende sehr ausführlich beschrieb. Es war eine absolute Phimose. Danach in den Ruheraum bei Kaffee und Zwieback. Die Schwestern sehr besorgt und guter Laune.

**Nilferd3 als Angehöriger eines Patienten**



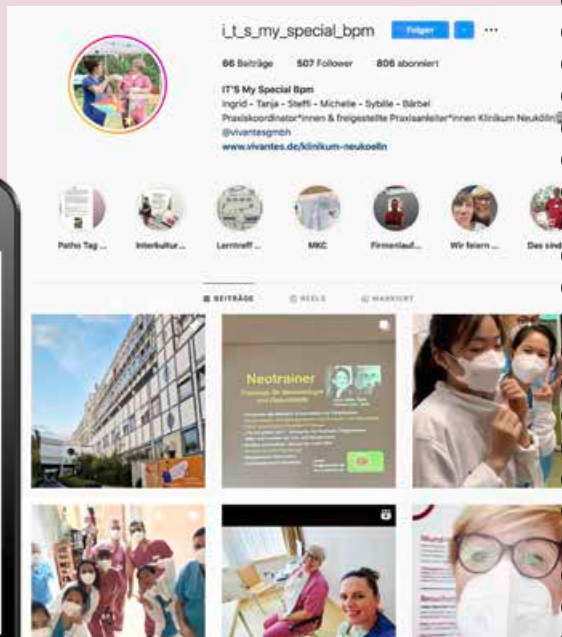
## GUTE VERSORGUNG

Wir möchten uns für die kurze Zeit, die mein Schwiegervater auf der Station 46 und 46 P im Vivantes Klinikum Neukölln lag, für die Palliativmedizin-Versorgung bedanken und dass es ermöglicht wurde, dass die Familie sich in Ruhe von ihm verabschieden konnte. Alle Mitarbeiter\*innen waren freundlich und standen uns in dieser Zeit mit Rat und Betreuung zur Seite.

**S.Vo. berichtet als Angehöriger eines Patienten**

*„Ich möchte das negative Image der Pflege verändern.“*

Stefanie Imre



# SENDUNGS- bewusst

Menschen interessieren sich für Menschen. Sie teilen gern ihre Erlebnisse und Erfahrungen mit anderen.

Soziale Netzwerke wie Facebook und Instagram bieten die Möglichkeit, sich auszutauschen und zu informieren.

Viele engagierte und motivierte Mitarbeiter\*innen von Vivantes tun das bereits: als **Influencer\*innen oder Botschafter\*innen**.

## MIT HUMOR LÄUFT'S!

Stefanie Imre (li.), Praxisanleiterin Pflege im Vivantes Klinikum Neukölln, mit Kollegin



**IM FRÜHJAHR 2022** startete bei Vivantes das Corporate Influencer\*innen-Programm: Mitarbeitende werden zu Botschafter\*innen ihres Unternehmens. Für die Berliner\*innen eine spannende Sache – sie blicken in den sozialen Netzwerken hinter die Kulissen ihres kommunalen Gesundheitsversorgers, erfahren viel über die Menschen, die dort arbeiten, über ihre Aufgaben, Erfahrungen, Erlebnisse und über ihre Haltung. Beim Influencer\*innen-Programm geht es ausschließlich um authentische persönliche Berichte von Mitarbeiter\*innen. Sie zeigen regelmäßig Gesicht, einzeln oder in Gruppen, bestimmen selbst, worüber sie erzählen, welche Fotos oder Videos sie veröffentlichen und bereiten ihre Beiträge eigenständig auf – unentgeltlich, unzensuriert, aber immer unter Einhaltung des Datenschutzes und der medienrechtlichen Bestimmungen.

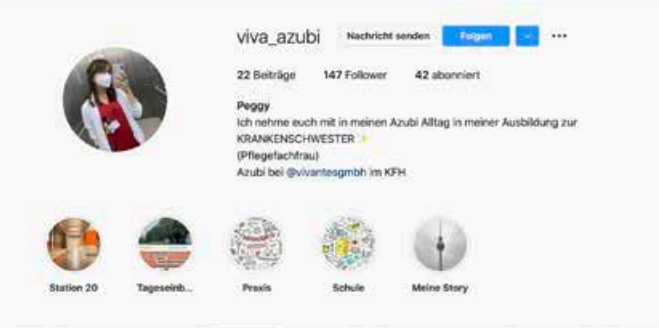
### Direkte Kontaktaufnahme

Die Influencer\*innen treten über die sozialen Medien direkt in Kontakt mit ihren Nutzer\*innen. Das schafft Interesse und baut Vertrauen auf – wichtig für

### KURZ ERKLÄRT

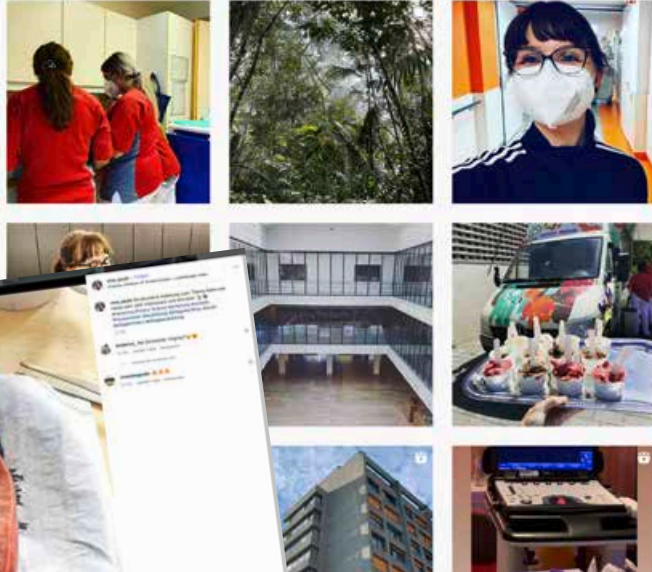
## WAS MACHEN INFLUENCER\*INNEN?

Sie veröffentlichen in Eigeninitiative regelmäßig Inhalte (Text, Bild, Audio, Video) zu Themen und regen damit eine soziale Interaktion an (engl. to influence = beeinflussen, einwirken, prägen). Dafür nutzen sie internetbasierte Kommunikationskanäle wie Blogs, Facebook, Instagram, LinkedIn, YouTube, Snapchat, TikTok und Twitter. Die authentischen Berichte motivieren andere Menschen, „Freunde“ oder „Follower“ zu werden.



**PEGGY  
ZEDLER**

Die Auszubildende zur  
Pflegefachfrau präsenti-  
ert sich auf Instagram.



*"Mir macht es viel  
Spaß, Außenstehenden  
Einblicke in meinen  
beruflichen und  
schulischen Alltag  
zu geben."*

Peggy Zedler

Patient\*innen und potenzielle neue Arbeitskräfte bei Vivantes. Mehr als 50 sendungsbewusste Akteur\*innen umfasst das kontinuierlich wachsende Projekt aktuell, sie kommen aus Pflege, Ärzteschaft, Geburtshilfe, Einkauf, IT, Pathologie, Verwaltung und der Klinikleitung. Monatlich findet ein Treffen mit Sandra Seidenstücker und Gwendolyn Kaiser statt, in Präsenz oder digital. Die beiden Social-Media-Expertinnen schulen, beraten und unterstützen: Wie sieht ein gutes Foto oder ein spannendes Video aus, wie schreibt man einen kurzen, interessanten Text, welche Themen lassen sich kreativ darstellen? Wenn die Reichweite, also die Anzahl der Freund\*innen und Follower im ausgewählten Kommunikationskanal steigt, ist das ein Motivationsschub.

**Wer möchte mitmachen?**

Neue Influencer\*innen sind herzlich willkommen: Bitte melden Sie sich bei Sandra Seidenstücker oder Gwendolyn Kaiser. Als kleines Belohnungsgoodie winken ein Vivantes-Hoodie und ein Mini-Stativ fürs Handy. Dafür ein Like! 🍷

**KONTAKT**



**Gwendolyn Kaiser**  
Online-Referentin

Mobil +49 1511 488 2788  
gwendolyn.kaiser@  
vivantess.de



**Sandra Seidenstücker**  
Online-Referentin

Mobil +49 160 615 5195  
sandra.seidenstuecker@  
vivantess.de

# KREBS

## früh erkennen

Neueste Forschungsergebnisse kommen jetzt Berlinerinnen und Berlinern zugute: Vivantes Nuklearmediziner\*innen nutzen eine **neue Methode**, mit der sie etwa Tumore besser aufspüren können.

■ **HIRNMETASTASEN**, Bauchspeicheldrüsenkrebs oder etwa Tumore im Hals-Nasen-Ohren-Bereich lassen sich mit der schwach radioaktiven Substanz Gallium-68-FAPI unter bestimmten Voraussetzungen noch besser diagnostizieren. Die Gründe: Die Substanz löst keine störenden Anreicherungen im Darm aus, die bei Bildaufnahmen hinderlich sind, und sie reichert sich in Tumoren unabhängig vom Blutzuckerspiegel an. Das ermöglicht in der Positronen-Emissions- in Kombination mit der Computertomografie, kurz PET/CT, eine treffsichere Diagnostik – auch bei Diabetiker\*innen. Professor Dr. Michail Plotkin, Leiter des standortübergreifenden Vivantes Instituts für Nuklearmedizin, erklärt

die Abläufe: „Das CT verwendet Röntgenstrahlen, um ein Bild von Bereichen innerhalb des Körpers zu machen. Der PET-Scanner zeigt an, wo das Gallium-68-FAPI aufleuchtet. Die Substanz macht das Tumorskelett deutlich sichtbar, also die Umgebung des Tumors oder der Metastasen. Die Unterschiede zwischen krankem und gesundem Gewebe sind so klar zu erkennen. Tumore und Metastasen können auf diese Art besser identifiziert und damit frühzeitig therapiert werden.“

Der Nuklearmediziner beschreibt einen weiteren Vorteil: „Der neue Marker speichert sich nicht im gesunden Hirngewebe. Daher kann er, im Gegensatz zum herkömmlichen PET-Marker Fluor-18 FDG, auch in der

### KONTAKT



**Prof. Dr. Michail Plotkin,**  
Leiter des standortübergreifenden Vivantes Instituts für Nuklearmedizin

**Landsberger Allee 49**  
**10249 Berlin**  
**Tel. 030 130 23 1009**  
**[michail.plotkin@vivantes.de](mailto:michail.plotkin@vivantes.de)**  
**[vivantes.de](http://vivantes.de)**

Diagnostik von Hirnmetastasen eingesetzt werden.“ Anwendung findet die neue Methode erst seit rund drei Jahren in Deutschland, meist in Unikliniken. Zu den Krankenkassenleistungen zählt sie bislang nicht.

**Vivantes' Radiopharmazie-Labor** Expert\*innen stellen den Marker im aufwendig ausgerüsteten Radiopharmazie-Labor selbst her. „Das Molekül FAPI, ebenso wie alle anderen in der PET eingesetzten Moleküle, wird den Patient\*innen in einer so geringen Dosis injiziert, dass grundsätzlich keine Wirkung möglich ist – daher auch keine Nebenwirkung. Die Strahlenbelastung ist niedrig, denn die Strahlung durch das Isotop Gallium-68 wirkt im Körper nur kurz“, erläutert Professor Michail Plotkin. Er betont: „Wir bekommen Informationen, die für die Behandlung unserer Patient\*innen sehr wichtig sind.“

Vivantes setzte den schwach radioaktiven Marker seit Sommer 2022 bereits einige Male erfolgreich als Bildgebungsmittel ein. Die neuesten Forschungsergebnisse sind ein Gewinn, auch für alle Berliner\*innen. 🍷

# nah BAR

„**Vivantes im Dialog**“: In entspannter Atmosphäre mit der Geschäftsführung ins Gespräch kommen und gemeinsam Lösungen für Herausforderungen finden – darum ging es unter anderem in der Veranstaltungsreihe, die die Standorte besuchte.

■ **KAFFEE, WASSER UND GEBÄCK** stehen bereit im Veranstaltungsraum im Klinikum Am Urban. Mitarbeiter\*innen sind zum letzten Event der Reihe „Vivantes im Dialog“ zusammengekommen. Auch dabei: Dr. Johannes Danckert, Vorsitz Geschäftsführung & Geschäftsführung Klinikmanagement, Dorothea Schmidt, Geschäftsführung Personalmanagement, und Sophie Lehmann, Leiterin Konzernkommunikation, die Begrüßung und Moderation übernimmt.

Dr. Johannes Danckert startete sogleich mit einem Eingangsstatement: „Was beschäftigt uns?“ Der Geschäftsführer beschrieb aktuelle Herausforderungen, etwa die Energiekrise, Inflation, Digitalisierung und Ambulantisierung, also den Umstand, dass immer mehr Leistungen ambulant erfolgen sollen. Auch auf den Angriffskrieg Russlands auf die Ukraine ging er ein: „Vivantes kann helfen. An allen Standorten ist viel Bewegung, und man sieht: Vivantes funktioniert nicht nur bei Corona als Familie gut.“


## Dem Fachkräftemangel begegnen

Das Vivantes Team hat sich zudem in der Strategie 2030 Ziele gesetzt – beispielsweise die Arbeitsbedingungen der Mitarbeitenden zu verbessern. Dazu gehört auch die Umsetzung der im vergangenen Jahr ausgehandelten Tarifverträge. Nun geht es darum, sie mit Leben zu füllen und dabei verschiedene Interessen zu berücksichtigen. Dazu sagte Dorothea Schmidt: „Das IT-System zur Abrechnung musste erst entwickelt werden, dennoch profitieren die Beschäftigten



2022 fanden zehn Veranstaltungen über insgesamt 20 Stunden statt. 2023 wird die Dialogreihe mit Kolleg\*innen und der Geschäftsführung fortgesetzt.

schon jetzt von den neuen Verträgen.“ Der Fachkräftemangel sei auch bei Vivantes ein Thema. Um diesem zu begegnen, gibt es drei Hebel – die Recruiting-Kampagne, die intensive Arbeit im Bereich der Ausbildung und last but not least: „Es gilt, Beschäftigte gut zu behandeln, damit sie bei uns bleiben – und das muss vor Ort in den Kliniken gelebt werden“, so die Geschäftsführerin Personalmanagement. Anschließend ging es in den lebhaften Dialog: Kolleginnen und Kollegen stellten Fragen. Etwa nach Sanierungskonzepten, nach der Fluktuationsrate, zu Sprechstunden zur Gehaltsabrechnung oder zu praktischen Dingen wie etwa Zugangsberechtigungen. Ebenfalls ein Thema: Ließe sich die Werbung um neue Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen nicht noch flippiger gestalten? Spontan entstand dabei eine neue Allianz.

Und auf Fragen, die nicht sofort beantwortet werden konnten, geht im Nachgang eine FAQ-Liste im Vivantes Intranet ein. Hier finden also auch die Mitarbeitenden, die an den Veranstaltungen nicht teilnehmen konnten, Infos. 



„Vivantes funktioniert nicht nur bei Corona als Familie gut.“

Dr. Johannes Danckert

# Mitmachen & GEWINNEN!

andalusischer Tanz	▼	Gasthausbesitzerin	▼	Kohleprodukt	englisch: oder	▼	Zustimmung (Abk.)	▼	▼	lustiger Unfug	besitzanzeigendes Fürwort	▼	Fluss durch Gerona (Span.)	
Steigergerät mit Sprossen	▶		7	▼			großes Kochgefäß	▶			▼	6		
▶					<p style="text-align: center;"><b>Wer das Kreuzworträtsel oder das Sudoku knackt, kann gewinnen!</b></p> <p style="text-align: center;">Einfach das Lösungswort aus den gerahmten Kästchen übertragen oder die Lösungszahl errechnen.</p> <p style="text-align: center;">Einsendeschluss ist der 17. Januar 2023.</p>				▶	1			ein Asiat	
Trage		Sumpf		4					Dekor	Schlag		Wahrzeichen Athens (Antike)	▼	
arabischer Fürstentitel	▶	▼							▶	▼	9		▼	
Fremdwortteil: nicht	▶			Stadt in Kalifornien (Abk.)						undeutliches Vorgefühl haben		arab. Zupfinstrument	▶	2
Hauptschlagader			Windseite	▼						3	schottischer Namens- teil	▼	Laubbaum	▶
▶		5							Teil schottischer Namen	▶		8	großes Raubtier	▶

Lösungswort:

7			2	9
	5	8	3	6
9	6			4
8	3	7	6	1
	6	9	4	2
7			8	1
5	8	6	3	
6	1			9

		6	5	3		7	2
		7		8	1	3	
		4				1	6
					5		4
		1	2	3	7		5
2		8					
8	6	2			4		
		1	7	2		4	
7	9	5	1	8			

## ANLEITUNG SUDOKU

Die Ziffern 1 bis 9 müssen in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem Block genau einmal vorkommen. Die Summe aller farbigen Kästchen ergibt die Lösungszahl.

+	+	+	
			=

Lösungszahl:

1. PREIS



### HEISS UND KALT: TRINKGENUSS GARANTIERT

Der Emsa-Becher ist vielseitig einsetzbar. Dank konstanter Temperatur und luftdichtem Verschluss kann man bis zu vier Stunden heißen Kaffee oder Tee genießen. Auch kalte Getränke halten ihre Temperatur. Die 360°-Öffnung ermöglicht das Trinken von jeder Seite des Bechers. Er hält hundertprozentig dicht, lässt sich mit nur einer Hand bequem öffnen und schließen. Der hochwertige, vakuumisolierte Edelstahlkolben sorgt dafür, dass sich niemand die Finger verbrennt. Durch die gummierte Manschette lässt er sich angenehm tragen. Der Becher ist spülmaschinenfest.

[emsa.com](http://emsa.com)

## DEKORATIVE BOX

3. PREIS

**ÜBERSICHTLICH** Sie lieben Abwechslung in Ihrem Kaffee- oder Teesortiment und suchen nach einer Möglichkeit, dieses dekorativ zu sortieren? Dann ist diese Aufbewahrungsbox aus Holz genau das Richtige. Sie bietet mit neun Fächern nicht nur ausreichend Platz für Teebeutel, sondern auch für Gewürze, Kaffeepads oder mehr. Dank des transparenten Sichtfensters haben Sie jederzeit einen Überblick über den Inhalt der tollen Kiste. Auch als Organizer für Schmuck oder Kleinteile ist die Holzbox bestens geeignet. Die Dekoartikel sind im Lieferumfang nicht enthalten.

[relaxdays.de](http://relaxdays.de)



Schicken Sie das Lösungswort oder die Lösungszahl an:  
Vivantes Netzwerk für Gesundheit GmbH,  
Interne Kommunikation & Marketing,  
Stichwort „gesund! Rätsel“, Aroser Allee 72-76, 13407 Berlin  
oder mailen Sie an: [magazin@vivantes.de](mailto:magazin@vivantes.de)

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Sammeleinsendungen bleiben unberücksichtigt. Alle personenbezogenen Daten werden ausschließlich zum Zweck des Gewinnspiels erfasst und verwendet und nach Ablauf der Verlosung gelöscht.

## BIENENWACHS: NACHHALTIGE ALTERNATIVE ZUR FOLIE



2. PREIS

**NAÜRLICH** Wachstücher aus reinem Bienenwachs, Baumwolle und Jojobaöl in zertifizierter LFGB-Qualität sind die praktische Alternative zur herkömmlichen Lebensmittelaufbewahrung. Sie sind wiederverwendbar, antibakteriell und abwaschbar. Die ideale Lösung für den Zero-Waste-Haushalt, denn sie reduzieren den Müll aus Plastik und Mikroplastik. Das Wachspapier lässt sich leicht verformen und damit an jedes zu verpackende Lebensmittel anpassen. Mithilfe der zwei mitgelieferten Befestigungsbänder können Sie in den Bienenwachs-Tüchern von Amazy Snacks, Sandwiches und vieles mehr sicher und hygienisch aufbewahren.

[amazon.de](http://amazon.de)

*Viel  
Glück!*

# Patient\*innenbefragung – Ihre Meinung zählt!

Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihre Zufriedenheit ist uns sehr wichtig, denn nur mit Ihrem Feedback können wir uns zukünftig verbessern, um Ihren Aufenthalt bei uns so angenehm wie möglich zu gestalten.

Machen auch Sie mit – jedes Feedback hilft uns weiter.

Ihr Vivantes Qualitätsmanagement

## Patient survey – Your opinion counts!

Dear patient, Your satisfaction is very important to us, because only with your feedback can we make improvements to make your stay with us as comfortable as possible. So tell us your thoughts – any and all feedback helps us out.  
Vivantes Quality Management

## Hasta anketi - fikriniz önemlidir!

Saygıdeğer Bay ve Bayan Hasta, Memnuniyetiniz bizim için çok önemlidir, çünkü bizde kalmanızı mümkün olduğunca keyifli hale getirmek için gelecekte sadece geri bildirimlerinize gelişebiliriz. Buna siz de katılın – her geri bildirim bize yardımcı olur. Vivantes kalite yönetiminiz

## Опрос пациентов — ваше мнение имеет значение!

Уважаемые пациенты! Нам очень важно, чтобы вы оставались довольными, потому что только благодаря вашим отзывам мы можем улучшить нашу работу и сделать ваше пребывание у нас как можно более приятным. Примите участие в опросе — ваше мнение поможет нам. Отдел менеджмента качества Vivantes

## استبيان لاستطلاع آراء المرضى - رأيك يهمنا!

عزيزتي المريضة، عزيزي المريض، رضاك عن خدمتنا يهمنا للغاية، لأننا لن نستطيع تحسين خدماتنا في المستقبل إلا إذا عرفنا رأيك عن أدائنا حتى الآن، وهدفنا من ذلك هو أن نجعل إقامتك لدينا مريحة قدر الإمكان. شاركنا في تحقيق هذا الهدف - كل رأي نعرفه يساعدنا على تحسين مستوى أدائنا. إدارة تحسين الجودة في مجموعة فيفانتس

