

ERSTAUNT

Willkommen:
Alexander
Märtn



Seite 3

ERLEBT

Eröffnung in
Hutschdorf:
DGD Mutter-
Kind-Zentrum
Rückenwind



Seite 4

ERKLÄRT

Jugendwoche in der
ev. Gemeinschaft Hartenrod
„Was gibt
dir Halt?“



Seite 7



Ausgabe 02/2023

NETZWERK DEUTSCHER
GEMEINSCHAFTS-DIAKONIEVERBAND

Einfach
mal
fröhlich
sein!



Liebe Kolleginnen und
Kollegen, liebe Leserinnen
und Leser,

wenn mein Vater einem Mitarbeiter begegnete, fragte er oft: „Sind sie fröhlich?“ Das war nicht nur so eine Floskel, sondern er war davon überzeugt, dass es fröhlichen Menschen besser geht.

Und man kann sich ja mal selbst fragen: Bin ich fröhlich? Und vielleicht kommt dann gleich die andere Frage: Was brauche ich eigentlich zum fröhlich sein? Was ist unbedingt notwendig, damit es mir richtig gut geht?

Im alten Israel sprach man sich den Segen Gottes zu, weil man davon ausging, dass dies notwendig ist. Und so gab es viele Segensprüche. In den Synagogen findet man bis heute solche Segensprüche an den Wänden. **Segen war keine alltägliche Sache, sondern immer Geschenk.** Deshalb berichtet die Bibel oft, wie Menschen einander Gottes Segen zugesprochen haben. Damit war man nicht geizig, sondern hat quasi alle Register gezogen. Denn die Menschen sollten sich freuen.

Das zeigt sich auch im nebenstehenden Monatspruch für den Monat Juni. Isaak segnet seinen Sohn Jakob mit dem Besten, was man sich zu damaliger Zeit nur vorstellen konnte. Er erbittet ihm den „Tau des Himmels“, gerade weil Regen nicht selbstverständlich war, das „Fett der Erde“, auch wenn der Acker meist nur mühsam seinen Ertrag lieferte, und „Korn und Wein die Fülle“, obwohl es ein karges Land war, in dem sie lebten. **Erbeten wird nicht nur Durchschnitt, sondern die ganze Lebensfülle.**

Wenn das kein Grund zum fröhlich sein ist! Allerdings muss man das wollen. In dem bekannten Osterlied heißt es: „Wir wollen alle fröhlich sein!“ Das wäre doch ein echtes Sommerprogramm und auch für den Urlaub wäre das sicher hilfreich – **einfach mal fröhlich sein!**

Nutzen wir doch diese vor uns liegende schöne Sommer- und Urlaubszeit, damit anzufangen.

Es grüßt Sie herzlich
Ihr

Reinhard Holmer
Direktor im Diakonissen-
Mutterhaus Elbingerode



Neu im Verbund der DGD Stiftung

DIE DGD STADTKLINIK HEMER

(Hemer) – Die heutige **DGD Stadtklinik Hemer** als jüngster Klinikzuwachs in der DGD Stiftung blickt auf eine 120jährige Geschichte zurück. Die Klinik wurde im Jahr 1904 am Standort Geitbecke in Hemer als Marienhospital gegründet. Im Jahr 1936 kam an der Breddestraße das Amtskrankenhaus hinzu. 1978 fusionierten beiden Krankenhäuser mit weiterhin zwei Betriebsstätten. Das Marienhospital wurde mit dem Amtskrankenhaus zum Stadt Krankenhaus mit zwei Standorten vereinigt. Beide Kliniken wurden im Jahr 1984 von der Paracelsus-Klinikgruppe übernommen. Nahe dem Stadtzentrum gelegen, war das Kran-

kenhaus in Hemer eines der ersten kommunalen Krankenhäuser in Nordrhein-Westfalen, das privatisiert und in eine Trägerschaft übernommen wurde.

1992 entwickelte die damalige Paracelsus-Klinik Hemer als eines der ersten allgemeinen Akutkliniken ein pauschaliertes Abrechnungssystem mit den Kostenträgern, womit ein wesentlicher Beitrag zur Kostensenkung im Gesundheitswesen erzielt werden konnte. Die Klinik erlangte damit sogar eine beratende Funktion beim Gesundheitsministerium bei der bundesweiten Einführung des DRG-Abrechnungssystems der

Krankenkassen (DRG-System = Diagnosis Related Group System).

Im Jahr 1999 erfolgte der Spatenstich zur Erweiterung am Standort Breddestraße mit umfangreichen Umbau- und Sanierungsmaßnahmen. Die Zusammenlegung beider Betriebsstätten am Standort Breddestraße erfolgte im Jahr 2001, die 2005 endgültig abgeschlossen werden konnten. Die Erweiterungs- und Baumaßnahmen umfassten die Neugestaltung von Patientenzimmern mit Dusche und WC, neue Stützpunkte auf den Pflegestationen und drei neue OP-Säle. Ferner zogen zu dieser Zeit die Abteilungen Endoskopie, >>>

Die DGD Stadtklinik in Zahlen

- Gründungsjahr: 1904
- Bettenzahl: 134
- Fallzahlen stationär: ca. 5.500
- Fallzahlen ambulant: ca. 11.000
- Mitarbeitende: ca. 300



Das Klinikgebäude der DGD Stadtklinik Hemer heute



Die Klinik bietet eine breite Palette von Gesundheitsdienstleistungen an, die auf die Bedürfnisse der Patienten abgestimmt sind.

Ultraschall und Lungenfunktion in neue Räumlichkeiten.

Im Jahr 2002 wurde die Klinik von der Paracelsus-Kliniken Deutschland GmbH übernommen und in das Netzwerk der Paracelsus-Kliniken integriert. Als Paracelsus-Klinik Hemer konnte die Klinik ihre medizinische Versorgung und ihre Einrichtungen weiter verbessern und ausbauen, um den steigenden Bedarf an Gesundheitsdienstleistungen zu decken. 2017 erlebte die Klinik eine Insolvenz und wurde 2018 von einem neuen Gesellschafter übernommen. Im Oktober 2022 wurde der Trägerwechsel der Paracelsus-Klinik Hemer zum Unternehmensverbund der DGD

Stiftung vollzogen. Bereits im Juni 2022 hatten die beiden Krankenhausträger gemeinsam mit der Stadt Hemer die geplante Übernahme der Paracelsus-Klinik Hemer durch die DGD Stiftung und den angestrebten späteren Zusammenschluss der beiden Hemeraner Kliniken Stadtklinik und Lungenklinik angekündigt. Mit neuem Namen DGD Stadtklinik Hemer stellt die Klinik unter dem Dach der DGD Stiftung die Notfall- sowie Grund- und Regelversorgung wohnortnah sicher und kehrt mit der Namensgebung ein wenig in die Vergangenheit zurück, in der die Klinik in der Breddestraße zum Ende der 1970er Jahre noch Stadtkrankenhaus hieß.



Archivbild des Amtskrankenhauses in der Breddestraße Hemer



Archivbild des Marienhospitals in der Geitbecke Hemer in der 1950er Jahren

Die DGD Stadtklinik Hemer ist heute ein breit aufgestelltes Krankenhaus der Grund- und Regel- sowie der Notfallversorgung mit 134 Betten und 300 Mitarbeitenden im Märkischen Kreis des Bundeslandes Nordrhein-Westfalen. Die Klinik hat bis heute ihre Tradition

fortgesetzt, innovative Ansätze in der Medizin zu verfolgen und eine breite Palette von Gesundheitsdienstleistungen anzubieten, die auf die Bedürfnisse der Patienten abgestimmt sind. Die Stadtklinik hat eine lange Geschichte und ist ein wichtiger Bestandteil des

Gesundheitswesens der Stadt Hemer und der Region.

Anja Haak

Referentin Unternehmenskommunikation
Stadt- und Lungenklinik,

Hemer



„Wir sind DGD Stadtklinik Hemer“ – Mitarbeitende der Stadtklinik vor dem Klinikgebäude

Leistungsspektrum der DGD Stadtklinik Hemer

Auf einen Blick

- Allgemein- und Viszeralchirurgie
- Viszeralmedizinisches Zentrum
- Innere Medizin (Kardiologie, Neurologie, Palliativmedizin, Gastroenterologie)
- Orthopädie & Unfallchirurgie
- EndoProthetikZentrum (EPZ)
- Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde (Belegabteilung)
- Gynäkologie (Belegabteilung)
- Reha-Zentrum (am Krankenhaus)
- Anästhesie / Intensiv- und Notfallmedizin
- Ambulante Versorgung
- Zentrale Notaufnahme (ZNA)

Die **Allgemein- und Viszeralchirurgie** stellt einen wesentlichen Schwerpunkt der Stadtklinik dar. Hier werden Erkrankungen der Schilddrüse, Entzündungen der Körperfläche, chronische Wunden bis hin zu Erkrankungen des Verdauungstraktes behandelt. Operationen im Verdauungstrakt werden zunehmend im Rahmen der **minimalinva-**

siven Chirurgie (Schlüssellochchirurgie) durchgeführt. Zudem verfügt die Klinik über ein endoskopisches Leistungsspektrum, das den Patienten eine kürzere Erholungszeit und weniger Schmerzen ermöglicht.

In der **Wirbelsäulenchirurgie** werden Rückenpatienten nach den Empfehlungen der wirbelsäulenthapeutischen Fachgesellschaften behandelt – in enger Zusammenarbeit mit der **Neurologischen Sektion** und der Abteilung für **Orthopädie und Unfallchirurgie**.

Als zertifiziertes **Endoprothetikzentrum (EPZ)** genießt die Stadtklinik seit Jahren ein überregionales Renommee im Bereich der **Gelenkchirurgie**. Patientinnen und Patienten mit Gelenk- und Verschleißerkrankungen an Hüfte und Knie erhalten Gelenkersatz auf Basis neuester fachlich-medizinischer Erkenntnisse und moderner Operationstechniken inklu-

sive computergestützter Navigation. Endoprothetischer Ersatz wird stets auf den jeweiligen Patienten abgestimmt, abhängig von Alter, Knochensubstanz oder Gewicht – immer mit dem Ziel den betroffenen Patienten wieder ein bewegungsreiches und schmerzfreies Leben zu ermöglichen.

In der **Sektion Neurologie** innerhalb der Inneren Medizin werden akutneurologische Erkrankungen, sowie die stationäre Komplexbehandlung der Multiplen Sklerose und der Parkinson-Erkrankung versorgt. Für Schlaganfall-Patienten steht eine **Stroke Unit** zur Verfügung. Auch Folgeerkrankungen nach einer COVID-Infektion können in der Stadtklinik behandelt werden.

Seit jeher ist auch die Abteilung der **Inneren Medizin** über Hemers Stadtgrenzen hinaus bekannt. Neben den allgemeininternistischen Erkrankungen sind die Hauptbereiche des Fachbereichs

Innere Medizin in Gastroenterologie, Kardiologie, Neurologie, Palliativmedizin und internistische Intensivmedizin aufgeteilt.

Die Stadtklinik ist für die städtische Bevölkerung sowie für die umliegende Region über die **Zentrale Notaufnahme (ZNA)** die wichtige Anlaufstelle für die Notfallversorgung. Ein vollständig ausgestatteter Notarztwagen der Stadt Hemer inklusive mobiler Beatmungseinheit ist an der Klinik stationiert.

Seit vielen Jahren schon kooperieren die Stadtklinik und die Lungenklinik am Standort Hemer in unterschiedlichen Bereichen. Unter dem nun vereinenden Dach der DGD Stiftung werden die **DGD Stadtklinik Hemer** und die **DGD Lungenklinik Hemer** in einer gemeinsamen Struktur ihr medizinisches Angebot zu einem integrierten Versorgungskonzept weiterentwickeln, um die qualitativen Versorgungsstrukturen

zu verbessern und um eine funktionale Aufwertung der medizinischen Leistungen zu erzielen. Des Weiteren ergibt sich ein attraktives Angebot für Fachkräfte des Gesundheitswesens in einem spannenden Arbeitsfeld mit einem sehr breiten medizinischen Spektrum. In der Wechselwirkung zwischen Grund- und Spezialversorgung sollen unter anderem die spezialisierten pneumologischen Leistungen an der Lungenklinik weiter ausgebaut und im Rahmen gemeinsamer Versorgungsstrukturen ergänzt werden, zum Beispiel im Bereich der Frührehabilitation und Palliativmedizin.

Die Geschäftsführung der DGD Stadtklinik Hemer hat der Kaufmännische Direktor der Lungenklinik **Torsten Schulte** übernommen – unterstützt durch die Klinikbetriebsleitung, die durch Klinikmanagerin **Barbara Bieding**, den Ärztlichen Direktor und Chefarzt der Inneren Medizin **Dr. med. Yavuz Yildirim-Fahlbusch** sowie Pflegedirektorin **Gudrun Strohdeicher** besetzt ist.

Willkommen im DGD: Alexander Martin



Britta und Alexander Martin

Am 02.04.2023 wurden Sie als neuer Direktor des Mutterhauses in Lemförde eingeführt. Wie haben Sie den Tag erlebt?

Sehr besonders. Zum Gottesdienst und zur anschließenden Feierstunde sind zahlreiche Gäste erschienen. Menschen, die hier zum Diakonissen-Mutterhaus gehören oder schon seit vielen Jahren freundschaftlich mit ihm verbunden sind. Vertreter aus den verschiedenen anderen Häusern des DGD, die ich teilweise

schon seit Jahren kenne. Und auch meine Familie war mit dabei, was mich sehr gefreut hat. Die Güte unseres wunderbaren Gottes war spürbar, und sein Segen hat mich weiter durch die ersten Wochen meines Dienstes begleitet. Ich bin dankbar für all die Liebe und die freundliche Aufnahme hier in Lemförde. Das hilft mir enorm beim Hineinfinden in die Arbeit und die vielfältigen neuen Aufgaben. Die Kraft des Gebetes der Schwestern trägt mich durch den Alltag.

Was sind Ihre Aufgaben und was reizt Sie daran?

Gemeinsam mit der Oberin Schwester Heidemarie Jäckel werde ich das Mutterhaus leiten. Dazu gehören die verschiedenen Arbeitsbereiche auf dem Campus und die Mutterhaus-Gemeinde. Perspektivisch geht es dann um die konkrete Entwicklung und Umsetzung des Lebenspark-Konzeptes zusammen mit den leitenden Mitarbeitern. Diese Idee hat meine Frau und mich schon lange fasziniert, und wir sind gespannt, welche Formen ein geistliches Zentrum hier im Norden annehmen wird.

Was sind Ihre Ziele für das erste Jahr und dann auch längerfristig?

Zuallererst die Menschen kennenlernen: Schwestern, Mitarbeiter, Gemeindeglieder, aber dann auch den Ort. Netzwerke bilden: Lokal, regional und

Was reizt Sie an Ihren neuen Aufgaben?

Ein Aspekt: die konkrete Entwicklung und Umsetzung des Lebenspark-Konzeptes mit den leitenden Mitarbeitern.

für mich dann auch im DGD und darüber hinaus. Gedanken und Ideen teilen und sich gemeinsam auf den Weg machen, den Gott uns führen will.

Welche geschichtliche Person beeindruckt Sie und warum?

Noch nicht geschichtlich, aber sicher irgendwann: Herbert Reul. Ein Mann mit klaren Zielen und der Strategie der kleinen Schritte. Stetig in Bewegung mit dem Ziel vor Augen. Und das im Einsatz für die Menschen, für die er Verantwortung trägt.

Mit welchen drei Begriffen würde Ihr bester Freund Sie beschreiben?

Ein durchaus strukturierter Universalchaot.

Womit kann man Ihnen eine Freude machen?

Da gibt es mehrere Möglichkeiten: Gemeinsam mit der Oberin (und allen Interessierten) in das Miniatur-Wunderland nach Hamburg. Oder in gleicher Besetzung zu einem Heimspiel von Borussia Dortmund.

Vielen Dank.



Einsegnung durch die Mitgliederversammlung des DGD e.V. und dessen Vorstandsvorsitzenden Frieder Trommer

Das Mutterhaus Lemförde in Kürze

- Gründungsjahr: 1899 (Borken in Ostpreußen); ab November 1900 dann Vandsburg (Westpreußen).
- Zahl der Diakonissen: 35
- Zahl der Mitarbeitenden: 110
- Arbeitsbereiche: Mutterhaus, Gästehaus, Pflegezentrum (Seniorenhaus, Tagespflege, ambulanter Pflegedienst).
- Das Mutterhaus in drei Sätzen: Eine fröhliche und kreative Lebensgemeinschaft, die geistliches Leben im Alltag pflegt. Ein wichtiger Arbeitgeber in der Region, der sich persönlich für seine Angestellten interessiert und engagiert. Liebenswerte Menschen, die gemeinsam voller Hoffnung in die Zukunft gehen wollen.



Die neue Grundschule Bleibergquelle ist fertig!

ERLEBT

(Velbert) – Anfang Februar haben die ersten 50 Erstklässler der Ameisen- und Bienenklasse Einzug gehalten, nachdem sie zunächst in Räumlichkeiten der Gesamtschule untergebracht waren. Auf 2700 m² werden hier in Zukunft 200 Schülerinnen und Schüler unterrichtet.

Das Gebäude macht richtig gute Laune! Eine große Empfangshalle, hohe Decken und mittendrin diese wunderschöne gelbe Treppe, eine Komposition aus Stahl, Beton und Holz, die das ganze Innere hell erleuchten lässt. Auch die großen Dachfenster lassen jede Menge Licht herein. Durch die großen Fenster wird die Natur in die Klassenräume geholt! Elektronische Tafeln, LED-Beleuchtung, Fußbodenheizung, eine eigene Sporthalle; das Raumangebot ist toll! Auf dem Schulgelände befinden sich

zwei Draußen-Klassenzimmer. Im Schulgarten können die Kinder pflanzen und ernten.

Arnfried Szymanski, Schulleiter und Klassenlehrer und **Anja Klemp**, ebenfalls Klassenlehrerin, starten den Tag mit den Kindern in einem Morgenkreis mit Gebet. Nach der Unterrichtszeit wird zusammen Mittag gegessen, dass von der Mutterhaus-Küche täglich frisch zubereitet wird. Danach folgt eine persönliche Lernzeit, Hausaufgaben gibt es nicht. Im Anschluss gehen die Kinder

in von ihnen gewählte AGs. Mittwochs ist Draußentag, bei jeder Wetterlage! Manchmal werden sie von zwei Förstern, die Waldpädagogen sind, begleitet. Aber es findet nicht nur Waldpädagogik statt; die Kinder sollen ökologische Zusammenhänge erkennen und Kenntnisse über die biologische Vielfalt erlangen. Die Draußentage verfolgen neben fachlichen aber auch soziale Lernziele.

Weitere Kooperationen gibt es mit dem Berufskolleg für Erlebnispädagogik und mit einer Musikschule. Für die Medienbildung und -kompetenz stehen 50 Tablets zur Verfügung. Einiges soll noch auf den Weg gebracht werden, so wie tier-



gestützte Pädagogik. Die Hühner sind bisher nur zu Besuch! Für Eltern und Interessierte gibt es Gebetsabende. Weiteres Gebet benötigen wir vor allem bei der Suche nach Sonderpädagogen für die Inklusion.

Wir sind sehr dankbar, dass alles so reibungslos funktioniert

hat, die Bauzeit betrug nur 14 Monate und auch die Kosten sind im Rahmen geblieben.

Arnfried Szymanski (Schulleiter) und **Markus Berg** (Geschäftsführer) aus der Bleibergquelle, Velbert



Start in eine suchtfreie Zukunft

ERÖFFNUNG DES DGD MUTTER-KIND-ZENTRUMS RÜCKENWIND IN HUTSCHDORF

(Hutschdorf) – Am 20. April 2023 wurde offiziell das neue DGD Mutter-Kind-Zentrum Rückenwind eröffnet. Ein großer und bedeutender Tag für alle Beteiligten. In nur 2 Jahren Bauzeit ist eine moderne und zeitgemäße Einrichtung entstanden, in der 12 Mütter und bis 16 Kinder langfristig auf dem Weg zurück in ein suchtfreies Leben unterstützt und gefördert werden. Auch das Gebäude für das Kindernest Sternstunden wurde neu errichtet. Hier stehen nun 28 Plätze zur Verfügung: 12 für Kinder, deren Mütter in der DGD Fachklinik Haus Immanuel therapiert werden, und 16 Plätze für die Kinder des Mutter-Kind-Zentrums Rückenwind. Die Kinder werden in einer Krippen-, Kindergarten- und Hortgruppe betreut.

An der Feier in Hutschdorf nahmen etwa 120 Gäste teil. Darunter auch zahlreiche Ehrengäste: Politiker, Vorstände von Finanzinstituten, Partner der Jugendhilfe und natürlich auch Vertreter der Stiftungen, die das Herzensprojekt so großartig unterstützt haben. Immerhin belaufen sich die Baukosten des Projektes auf 8,1 Mio. EUR – da zählt jeder Euro.

Humorvoll und unterhaltsam führte **Volker Heißmann** von der Comödie Fürth durch den Vormittag, der als Botschafter der Stiftung Sternstunden e.V.

das eine oder andere Mal die Lacher auf seiner Seite hatte. Und auch Liedermacher **Klaus-André Eickhoff** überzeugte mit seinen gefühlvollen musikalischen Einlagen, die stets den richtigen Ton trafen.

In zahlreichen Ansprachen und Grußworten wurde die besondere Bedeutung des Mutter-Kind-Zentrums Rückenwind hervorgehoben: es gibt nun endlich eine Einrichtung, in der Mütter **UND** ihre Kinder eine langfristige Förderung bekommen. Denn gerade die Kinder werden bei

der Suchtproblematik oft vernachlässigt. Sie sind die Leidtragenden und Suchtkranken von morgen, die oftmals durch das Raster fallen.

Bei einer Führung durch die Häuser konnten sich die Gäste noch über die Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten im Haus Rückenwind und im Kindernest Sternstunden informieren. Von großem Interesse war natürlich die tiergestützte Therapie, die zukünftig das Angebot in Hutschdorf ergänzt. Begeistert wurden demnach die tierischen Therapeuten – vier Alpakahengste, die Mitte April ihre Stallungen bezogen haben – begrüßt.

Insgesamt war es ein toller Tag für die DGD Einrichtungen in Hutschdorf, wo man nun glücklich und voller Zuversicht in eine neue Ära startet und sich auf die neuen Aufgaben und Herausforderungen freut.

Nathalie Susdorf

Referentin Unternehmenskommunikation
DGD Fachklinik

Haus Immanuel



Rechts die Klinik und hinten das neu eröffnete DGD Mutter-Kind-Zentrum



Dr. Claudia Fremder, Fachlicher Vorstand der DGD Stiftung, Landrat Klaus Peter Söllner, Volker Heißmann von der Comödie Fürth, Bezirkstagspräsident Henry Schramm, Marianne Lüddeckens von Sternstunden e.V., Stefan Krug von der Regierung von Oberfranken, Gotthard Lehner (Leitung DGD Mutter-Kind-Zentrum Rückenwind) und Hubertus Jaeger, Kaufmännischer Vorstand der DGD Stiftung.



Kindgerechte Spielwelten im neuen Kindernest Sternstunden

W. Lee Warren

Entscheidungen an der Schwelle des Todes

Ein Gehirnchirurg zwischen Glaube, Zweifel und Hoffnung

Der Glaube gibt den Gehirnspezialisten immer wieder die Kraft, seine Patienten auf komplizierte Kopf-OPs vorzubereiten. Bis er selbst durch einen Schicksalsschlag in der Familie an seine Grenzen kommt. Findet der gefeierte Neurochirurg die Kraft, sich auch jetzt noch an Gott zu halten?

Paperback; 378 Seiten; Preis: 18,00 €
ISBN 978-3963623554



Christina Ott & Valerie Lill

Was lange gärt, wird endlich Mut

Entscheidung für die Zuversicht

In einem inspirierenden Briefwechsel sprechen zwei Freundinnen über die Frage: Wie kann ich mein Leben heute und morgen gut gestalten, ohne von Erfahrungen aus der Kindheit zurückgeworfen zu werden? Dabei geht es um Wurzeln & Flügel, das innere Kind und Gottes Pläne mit unserem Leben.

Paperback; 252 Seiten; Preis: 15,00 €
ISBN 978-3-96362-328-8



DGD-GOURMET

Parmaschinken-Pasta mit Rucola und Pinienkernen

Guten Appetit!

Zutaten:

- 250g kurze Nudeln, z.B. Orecchiette, Fusilli, Casarecce
- 120g Rohschinken in Scheiben (Parmaschinken oder für den kräftigeren Geschmack z.B. geräucherten Südtiroler Speck)
- 100g Pinienkern
- 1 Bund Rucola
- 1 bis 2 Frühlingszwiebeln
- 1 bis 3 Knoblauchzehen
- 1 kleine Chili
- 10 bis 12 Cocktail-Tomaten
- Olivenöl
- Etwas geriebener Parmesan

Zubereitung:

Zunächst die Pinienkerne in einer Pfanne trocken anrösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das Nudelwas-

ser mit Salz zum Kochen bringen. Derweil den Schinken in Streifen schneiden, die Frühlingszwiebeln halbieren und in Ringe schneiden (gerne mit etwas Grün), den Knoblauch fein hacken. Ebenso den Rucola in mundgerechte Stücke schneiden, die Cocktail-Tomaten halbieren. Etwa fünf Minuten vor Ende der Pasta-Garzeit Öl in einer hohen Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln, Schinken, Knoblauch und Chili anbraten. nach etwa drei Minuten die Pinienkerne hinzugeben, Temperatur zurückdrehen. Die Tomaten zugeben – sie sollen nur heiß werden und nicht verkochen. Nudeln abschütten und tropfnass in die Pfanne geben. Mit Pfeffer abschmecken – Salz dürfte aufgrund des sal-



zigen Schinkens nicht nötig sein. Zum Schluss den Rucola unterheben. Achtung: Der sollte nicht zu lange „mitkochen“, weil er sonst zerfällt und zu bitter wird. Auf Tellern anrichten, bei Bedarf mit noch etwas Olivenöl beträufeln und mit Parmesan bestreuen.

Guten Appetit!

Empfohlen und getestet von
Andreas Schmidt
Referent Unternehmenskommunikation,
DGD Stiftung





Gott tut heute noch Wunder

(Chiang Mai/Thailand) – Die Geschichte des Kinderheimes für die Eastern Lawa ist eine Geschichte voller Schwierigkeiten und gleichzeitig begleitet vom wundersamen Eingreifen Gottes. Nach der Einweihungsfeier blickt David Nescholta von der Stiftung Marburger Mission dankbar zurück.

Viele Projekte in der Mission entstehen durch Krisen und unter Anfechtungen. Als wir vor zehn Jahren mit der Arbeit unter dem Stamm der Eastern Lawa begannen, wussten wir noch nicht, wo Gott diese Arbeit hinführen würde. Schon nach wenigen Monaten zeichnete sich große Not unter vielen Kinder ab. In manchen Familien sind die Eltern drogenabhängig, inhaftiert oder haben ihre Kinder verlassen. Die ersten Christen unter den sehr verschlossenen Eastern Lawa wollten hier helfen und so ein Zeugnis für gelebtes Evangelium geben.

So entstand die Vision eines Kinderheimes für die bedürfti-

gen Kinder der Eastern Lawa in Chiang Mai, einer großen Stadt im Norden Thailands. Hier könnten die Kinder nicht nur Bildung und eine gute Lebensprägung bekommen, sondern unter der Obhut von Missionarinnen und Missionaren auch Jesus kennenlernen.

Was anfangs unmöglich schien, ließ Gott Schritt für Schritt trotz vieler Widerstände Wirklichkeit werden. Fünf Jahre, nachdem ein wirklich perfektes Grundstück dafür gefunden werden konnte und nach vielen weiteren Wundern, feierten wir am 29. April 2023 die Einweihung des „Eastern Lawa Kinderwohnheimes“. Gemeinsam mit über 200 Gästen

konnten wir auf die Geschichte der Eastern Lawa und auf die Entstehung dieses großen Projektes blicken. Vertreter von Politik und Behörden aus dem Distrikt der Eastern Lawa in den Bergen und aus dem Distrikt des Wohnheimes sowie viele Leiter der beiden großen Kirchenverbände Church of Christ in Thailand (CCT) und der Evangelical Fellowship of Thailand (EFT) kamen zu diesem Ereignis und lernten so nicht nur die Kultur und den geistlichen Aufbruch unter den Eastern Lawa, sondern auch die Arbeit der Marburger Mission in Thailand kennen. Der Tag stand ganz im Zeichen der Kultur der Eastern Lawa. Die ersten Lawa-Christen und das

Team der Missionare erschien in traditioneller Lawa Kleidung. Und natürlich wurden traditionelle Lawa-Darbietungen aufgeführt und eines der ersten christlichen Lieder in der Lawa-Sprache gesungen. Im Anschluss an den Festgottesdienst wurde durch den Präsidenten der CCT, Herrn Dr. Boonrat Boayen, den Leiter des Districtes, Herrn Luyot Putachinorodsakun, den stellvertretenden Direktor der Marburger Mission, Wolfgang

Winkler, und den Vorsitzenden der Stiftung Marburger Mission in Thailand, David Nescholta, das Band durchgeschnitten und die Gebäude eröffnet.

Den Abschluss bildete ein gemeinsames Mittagessen (u. a. mit typischen Lawa-Gerichten) und alle Gäste konnten im Anschluss daran die Gebäude besichtigen. Wir sind Gott von Herzen dankbar, dass dieser Tag in der thailändischen Gesellschaft und vor vielen Angehörigen des Stammes der Eastern Lawa zur Ehre Gottes begonnen werden konnte.

Alle Spenden-Infos:



David Nescholta
Landesleitung der
Marburger Mission
Thailand



Führungskräfte im DGD Gudrun Strohdeicher



Zur Person: Gudrun Strohdeicher (62) ist Pflegedirektorin der Stadt- und Lungenklinik, Hemer. Zu den Pflegeteams gehören in der Lungenklinik rund 180 Kolleginnen und Kollegen (verteilt über 8 Stationen) und in der Stadtklinik rund 90 (verteilt über 5 Stationen). Frau Strohdeicher wohnt in Unna, hat mit ihrem Mann eine erwachsene Tochter und einen Schwiegersohn, sowie zwei Enkelkinder (Zwillinge).

Sie sind seit vielen Jahren Pflegedirektorin in der Lungenklinik. Was begeistert Sie immer noch an Ihrer Aufgabe/Tätigkeit?

Die Arbeit im Team bzw. mit vielen Menschen, sowie das Mitgestalten von Veränderungen (die es derzeit reichlich gibt).

Relativ neu sind Sie nun auch Pflegedirektorin in der Stadtklinik. Was ist Ihnen dabei besonders wichtig?

Das die Mitarbeitenden wissen, dass sie mich immer ansprechen können. Das ich dort die Mitarbeitenden „abholen“ und ihnen Ängste vor Veränderungen nehmen kann. Das wir gemeinsam Veränderungen planen und umsetzen.

Wo sehen Sie Gemeinsamkeiten, wo Unterschiede in den Pflegeteams an den beiden Standorten?

Einen so großen Unterschied gibt es gar nicht, denn grundsätzlich werden an beiden

Standorten Patienten versorgt, was in der heutigen Personalsituation eine große Herausforderung ist. In der Lungenklinik ist es fachbezogen und vorwiegend haben wir dort elektive Patienten, in der Stadtklinik haben wir mehrere Fachabteilungen und die meisten Patienten kommen über die zentrale Notaufnahme.

Gibt es Erlebnisse, die Sie beruflich besonders geprägt haben? Welche würden Sie uns nennen?

Ein besonderes Erlebnis, kann ich Ihnen gar nicht nennen. Meine erste Erfahrung in einem Krankenhaus war das Schulpraktikum, danach stand für mich fast fest, dass ich den Beruf der Krankenschwester erlernen wollte. Schön empfunden habe ich den Kontakt mit Menschen und die Arbeit im Team. Auch heute habe ich noch regelmäßigen Kontakt mit ehemaligen Kollegen, die ich bereits seit 45 Jahren ken-

ne und mit denen ich zusammengearbeitet habe.

Was ist Ihnen als Führungskraft wichtig und wie würden Sie Ihren Führungsstil charakterisieren?

Führung auf Augenhöhe. Ehrlichkeit. Vertrauen. Freiräume lassen, wo es geht. Wenn möglich, Lösungen/Entscheidungen gemeinsam finden. Das erhöht die Akzeptanz.

In welcher geschichtlichen Situation wären Sie gerne dabei gewesen und als welche Person?

Im hier und jetzt. Die Zeit ist spannend genug.

Drei kurze Fragen zum Schluss:

1. *Das wollte ich (auch) mal werden:* Bankkauffrau
2. *Ich verpasse niemals:* wenn möglich den BvB (im TV)
3. *Als Nächstes lerne ich:* jeden Tag etwas Neues

Vielen Dank!

Mit guten Wünschen in den Sommer(urlaub)



Sommer – das sind lange Abende, Blumenduft und frische Früchte. Und für viele ist jetzt auch die Zeit, sich eine Pause vom Alltagstrubel zu gönnen und ein paar Tage Urlaub zu machen. Wie wäre es, Urlauber und Daheimgebliebene mit sommerlichen Karten und guten Gedanken zu beschenken?

Hier finden Sie Inspiration für ganz persönliche Urlaubsgrüße:

- Die Nachbarn freuen sich bestimmt über ein Schälchen knackige Kirschen und ein Grußkärtchen mit Urlaubsflair (**GK150**) und guten Wünschen.



- Auto- und LKW-Fahrer haben mit dem Schutzengel-Duftanhänger (**KP313**) frischen Wind auf jeder Fahrt.



- Geben Sie allen, die im Leben (und Urlaub) unterwegs sind, einen Segen für eine gute Reise (**BK039**) mit auf den Weg.

- Und die Lektüre tiefgründiger Urlaubserzählungen in *Leben: Nimm dir Zeit* (**L2307**) macht im Liegestuhl und auf dem Sofa Spaß.



Weitere Ideen: shop.marburger-medien.de



„Bei Euch war ich schon mal und das hat mir gut getan!“

(Frankfurt a.M.) – „Bei Euch war ich schon einmal, und das hat mir gutgetan!“ oder: „Ich kenne Euch vom Hörensagen und bin schon oft an der Klinik vorbei gewandert!“. So oder so ähnlich gab es viele Stimmen am Stand der DGD Klinik Hohe Mark während der „Gesund leben Messe“ in der Frankfurter Jahrhunderthalle. Auch der Schwesterklinik, dem DGD Krankenhaus Sachsenhausen, ging es ähnlich. Vielen Besucherinnen und Besuchern aus Frankfurt sowie der gesamten Rhein-Main Region waren wir bekannt.

Schnell kamen wir mit den Besuchern ins Gespräch. Worüber? Am Stand der DGD Klinik Hohe Mark war es in erster Linie das Thema Alkohol und Sucht. Hierzu hat das Pflegeteam der suchtmmedizinischen Stationen Altkönig und Taunus 3 mit viel Kreativität und Engagement zwei kleine Szenarien gestaltet. In der einen mit dem Titel „Es ist doch nur ein Fläschchen und nur ein Gläschen!“, wurde mit überdimensional großen Wein- und Biergläsern der Kontrollverlust beim Alkoholismus thematisiert, wenn z.B. aus 1-2 Flaschen Bier im Extremfall ein ganzer Kasten am Tag werden kann.

Die andere Szenerie bestand aus „Räumen der Sucht“, dargestellt mit Figuren und Mobiliar aus Holz in einem umzugskartongroßen Haus aus Glas. So z.B. zeigte der



„Raum der Verwahrlosung“ die Situation eines alkoholkranken Menschen inmitten beginnender Vermüllung. Oder der „Raum der häuslichen Gewalt“, welcher das Aggressionspotential einer Suchterkrankung eindrücklich demonstriert. Aber auch über andere Themen aus Psychiatrie und Psychotherapie gab es Gesprächsbedarf. So z.B. über die neuen Behandlungsangebote der ambulanten Behandlung von Essstörungen und Psychotraumata, über das Prozedere einer stationären Aufnahme oder über die Möglichkeiten psychosozialer Hilfen im ebenfalls neuen Eltern-Kind-Kompetenzzentrum in Frankfurt.

Auch am Stand des DGD Krankenhaus Sachsenhausen wurde das Gespräch gesucht. Am

ersten Tag über das Thema Diabetes, kombiniert mit dem Angebot einer Blutzuckermessung. Tags darauf stand eine Ernährungsberatung auf dem Programm. Besonders das Interesse an der Blutzuckermessung war so hoch, dass es lange Schlangen gab und der gesamte Vorrat an Teststreifen aufgebraucht wurde.

Die Aktivitäten an den Messständen der DGD Kliniken wurden durch mehrere Fachvorträge von Experten aus den Häusern flankiert. Unter anderem von Chefarzt Dr. Martin Grabe zum Thema „Wenn das Essen zum Problem wird: Stationäre Hilfe bei Essstörungen“ und von Chefarzt Ralf Jung zur Frage „Volkskrankheit Diabetes – wer, warum, was tun?“.

Als die intensiven Messetage mit über 4.000 Besuchern vorüber und die Stimmen der Teams an den Ständen schon am Kippen waren, wurde ein klares Fazit gezogen: Wir hätten gefehlt, wenn wir uns nicht für eine Teilnahme entschieden hätten. Und, wir kommen wieder! Denn der direkte und vertrauensbildende Kontakt zur Bevölkerung ist durch - ein auch noch so gutes - Marketing nicht zu ersetzen.

Gottfried Cramer
Referent Unternehmenskommunikation
DGD Klinik Hohe Mark, Oberursel



„Es ist doch ein Fläschchen oder nur ein Gläschen!“



40.228 Stufen für einen guten Zweck

(Red./Hemer) – Bei der Charity Challenge „help stairs run“ im Hemeraner Sauerlandpark sind neun Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von der DGD Lungenklinik Hemer hoch motiviert an den Start gegangen. Die Lungenklinik hatte sich als Sponsor bereit erklärt, die jeweiligen Starterinnen und Starter mit einem Beitrag von 10 Euro pro gelaufener Runde zu unterstützen.



Das Team der DGD Lungenklinik Hemer startete hoch motiviert beim Spendentreppenlauf im Sauerlandpark Hemer und erzielte einen stolzen Spendenbeitrag von 2.260 Euro.

Unter dem Motto „Jede Treppenrunde zählt“ war es den Teilnehmenden Ansporn und Herzensangelegenheit zugleich, in der vorgegebenen Zeit von drei Stunden so viele Runden wie möglich zu schaffen. Die einzelnen Läuferinnen und Läufer hatten sich aus verschiedenen Fachabteilungen und Berufsgruppen der Fachklinik angemeldet. Vom ausdauertrainierten Triathleten bis zur sportlichen Spaziergängerin waren alle Leistungsklassen im Lungenklinik-Team vertreten. Jede Treppenrunde auf der sogenannten „Himmelsleiter“ im Sauerlandpark hatte es mit 620 Metern Länge und 178 Treppenstufen in sich. Am Ende hatte das Treppenlauf-Team aus der Lungenklinik 226 Runden mit 40.228 Stufen und 140 Kilometern erzielt und zeigte sich stolz über den Spendenbeitrag von 2.260 Euro.

Insgesamt sind 120 Läuferinnen und Läufer bei der Charity-Veranstaltung gestartet und 2.121 Runden gelaufen. Damit ist eine Spendensumme von knapp 34.000 Euro zusammengesommen. Ein Teil der Spende wurde über den Hemeraner Verein „Wenn's brennt“ an eine Familie aus Hemer weitergegeben, die zu Jahresbeginn bei einem Brand alles verloren hatte. Weitere Schecks gingen an bedürftige Menschen und Familien in der ukrainischen Partnerstadt Romny sowie an das Hilfsprojekt „Flaschenkinder e.V.“ in Iserlohn.



Physiotherapeut Philipp Kramer schaffte mit 41 Treppenrunden die zweit meisten Runden der gesamten Veranstaltung.

Jede absolvierte Runde wurde auf der Laufkarte quittiert – wie hier bei Wundermanagerin Britta Sober-Bruns.



Bei dieser sportlichen Herausforderung und tollen Aktion für eine gute Sache war auch der Chefarzt der Thoraxchirurgie Privatdozent Dr. med. Stefan Welter mit dabei.

Pflegefachkraft Lukas Borsberg von der Intensivstation ging motiviert in die nächste Runde.





„Was gibt dir Halt?“

JUGENDWOCHE IN DER EV. GEMEINSCHAFT HARTENROD

(Hartenrod) – Wir durften als Gemeinde mit der Jugendwoche „Truestory“ von proChrist im März 2023 eine Woche voller spannender Begegnungen und reichem Segen erleben. Unser EC Jugendkreis mit etwa 30 Jugendlichen zeigte schon im Vorfeld vollen Einsatz. Sie hatten verschiedene Arbeitsgruppen (Begrüßungs-, Moderatoren-, Interview-, Technik-, Deko-, Küchen- und Seelsorgeteam) erstellt und so die Woche mit viel Kreativität und Sorgfalt vorbereitet. Im gemeinsamen Gebet beteiligte sich die ganze Gemeinde und so konnte es losgehen.

Bereits am Eingang wurden die Gäste von den Teenagern liebevoll mit Karten, Bonbons

und Armbändern begrüßt. An einer anderen Ecke im Foyer bedienten einige die Popcornmaschine und wieder andere machten noch ein Spiel am Kicker. Die Atmosphäre im ganzen Haus war so herzlich und einladend, dass viele erst Stunden später das Gemeindehaus wieder verließen.

In die Tiefe ging es mit Andy Müller, der die Zuhörer mit seinen Vorträgen und Geschichten packte und zum mit- und nachdenken anregte. Was gibt dir Halt in deinem Leben? Wie ist das mit Gott? Wie kann ich wahre Liebe, Sicherheit und Glück erfahren? Und manches mehr. Unsere Band „Focus on Worship“ hatte dazu extra Lieder für die Jugend-

woche eingeübt, welche die Jugendlichen mit in den Lobpreis nahmen.

Die Abende waren mit bis zu 120 Jugendlichen pro Abend gut besucht und wir durften Gottes Wirken in diesen Tagen deutlich spüren. Junge Menschen haben sich für ein Leben mit Jesus entschieden. Auch die Einheit des Jugendkreises wurde gestärkt. Sie durften zusammenwachsen und neue junge Menschen hinzugewinnen. Wir fühlen uns beschenkt und bestärkt. Jesus Christus berührt und verändert auch heute Menschenherzen.

Nicole Bombosch
Ev. Gemeinschaft
Hartenrod e.V.



„Jesus Christus berührt und begeistert auch heute Menschenherzen.“



Neue Patiententasche entwickelt

DGD-NETZWERK PRAKTISCH

(Red./Marburg/Hemer) – In Zusammenarbeit mit der Stif-

tung Marburger Medien haben die DGD Krankenhäuser in Hemer eine neue Patiententasche entwickelt. Sie wird seit Mitte April den Patientinnen und Patienten der Stadt- und Lungenklinik, Hemer, zu Beginn ihres stationären Aufenthalts ausgehändigt. In die

wiederverwendbare Baumwolltasche können neben den Informationen zur Klinik persönliche Unterlagen und Utensilien verstaut werden. Bei der Neugestaltung der Tasche stand das zur Stiftung gehörende Internetangebot „gott.net“ im Mittelpunkt. Zu lesen ist die Aussage: „Darf ich Dir tragen helfen? – Gott“. Der für



Martin von Tours

GLAUBEN HEISST TEILEN

Auch wenn wir Evangelischen keine Heiligenverehrung mehr betreiben, sind wir doch fasziniert von Menschen, die ihren christlichen Glauben inspirierend gelebt haben, wie z.B. Martin von Tours aus dem 4. Jahrhundert. Schon im Kindergarten hört man die beeindruckenden Geschichten von „Sankt Martin“, der tatsächlich eine historische Persönlichkeit war. Bereits im Kindesalter öffnete er sein Herz für den Glauben, aber schon mit 15 Jahren – kurz bevor er getauft werden sollte – musste er den Militärdienst antreten.

So entschied er sich, dann eben als Soldat radikal als Christ zu leben. Das hieß für ihn zum Beispiel, mit seinem persönlichen Besitz armen Menschen zu helfen und möglichst alles zu verschenken. Schließlich besaß er nichts mehr als nur noch seine Waffen und seinen Soldatenmantel. Dieser Mantel gehörte offiziell halb dem römischen Staat und halb ihm selbst.

Da geschah es, dass er mitten im Winter einen frierenden Bettler vor dem Stadttor von Amiens in Frankreich sah, dem niemand helfen wollte. Also entschied er sich, den letzten Besitz zu geben, über den er frei verfügen konnte: er zerteilte mit seinem Schwert den Mantel in zwei Teile und schenkte die eine Hälfte dem Bettler. Die einen lachten, weil die beiden Typen mit ihren halben Mänteln so erbärmlich aussahen, andere schämten sich, dass sie nicht selbst geholfen hatten, und wurden nachdenklich.

Soweit so bekannt. Kaum jemals aber wird erzählt, wie die Geschichte dann weiterging:



Martin von
Tours im
Video erklärt.

In der folgenden Nacht hatte Martin nämlich einen Traum, in dem ihm Christus selbst erschien und ihn aufforderte, genau hinzuschauen, welches Kleidungsstück er anhatte. Es war der halbe Mantel des Bettlers! So machte Jesus die Wahrheit seiner Worte deutlich: „Was ihr einem von diesen meinen geringsten Brüdern getan habt, das habt ihr mir getan!“ (Matthäus 25,40).

Nicht nur auf dem Gebiet der sozialen Nächstenliebe hat Martin von Tours beeindruckend gehandelt. Gott gebrauchte ihn auch für Heilungen und Totenaufweckungen, und er ließ sich nicht blenden von Dingen, die vordergründig gut aussahen, aber in Wirklichkeit nicht von Gott stammten. So wurde er ein sehr weiser geistlicher Leiter, an dem sich christliche Führungskräfte – gerade in der Diakonie – bis heute orientieren können.

Dr. Frank Lüdke
ist Professor für
Kirchengeschichte
an der Evangelischen
Hochschule TABOR in Marburg



Nordrhein-Westfalen zuständige Gebietsleiter der Stiftung, **Michael Klitzke**, wünscht sich: „Die Patientinnen und Patienten in den Kliniken sollen spüren, dass sie nicht nur auf eine gute medizinische Behandlung vertrauen können, sondern auch durch Gott gestärkt werden.“ Präsentiert wurde die neue Tragetasche von **Torsten Schulte**, Geschäftsführer der beiden DGD Krankenhäuser in Hemer und Klinikseelsorger Siegfried Ulmer.

Schulte betonte, dass über den Deutschen Gemeinschafts-Diakonieverband, zu dessen Netzwerk auch die Stiftung Marburger Medien gehört, seit langer Zeit eine enge Verbindung bestehe. Markant sei auch die Farbe der Tasche: „Die Farbe Lila spiegelt die Gestaltungsvorgaben der DGD Stiftung wider und hat neben dem christlichen Bezug auch durch die Farbgebung einen hohen Wiedererkennungswert“, so Schulte.

Behandlungskapazitäten

(Marburg) – Das DGD Diakonie-Krankenhaus Wehrda hat seine zentrale Notaufnahme erweitert und damit acht neue Plätze für Notfallpatienten geschaffen.



Landrat Jens Womelsdorf (liegend links) und Krankenhausdirektor Sebastian Spies sind die ersten Patienten der erweiterten Notaufnahme.

In nur zehn Wochen Umbauzeit wurden insgesamt fünf Räume modernisiert und erweitert. Insgesamt stehen nun elf voll ausgestattete Plätze zur Notfallversorgung zur Verfügung, was nahezu eine Ver vierfachung bedeutet. Die Ausstattung der Behandlungsplätze entspricht den hohen Anforderungen an eine moderne medizinische Versorgung. Die großen Belastungen der Notfallversorgung und fehlende Kapazitäten im Landkreis Marburg-Biedenkopf haben das Krankenhausesdirektorium zum Umbau motiviert: „Wir haben das Heft des Handelns in die Hand genommen. Mit großen Anstrengungen unserer Mitarbeitenden und dank vieler heimischer Handwerksbetriebe haben wir in kurzer Zeit Großes vollbracht“, schwärmte Geschäftsführer **Sebastian Spies**. Landrat **Jens Womelsdorf** hob die Bedeutung der Erweiterung für die Region hervor: „Die Erweiterung der zentralen Notaufnahme im Diakonie-Krankenhaus stärkt nicht nur den Standort, sondern auch die medizinische Versorgung in

der Region. Wir sind froh, dass das Diakonie-Krankenhaus weiterhin auf Qualität und Innovation setzt und sich für die Gesundheit der Menschen in unserer Region einsetzt.“ „Die technische Ausstattung und Apparatur zur Behandlung der Patienten ist klar verbessert worden. Unsere engagierten Ärztinnen und Ärzte können sich jetzt deutlich besser um die Notfallpatienten kümmern“, sagte der Ärztliche Direktor **Dr. Timon Vassiliou**. Pflegedirektor **Claus Bollong** lobte die verbesserten Arbeitsbedingungen für das Team der Notaufnahme: „Viele Innovationen haben die Mitarbeitenden selber eingebracht. Die lichtdurchfluteten Räume, die kurzen Wege und die Möglichkeit, alle Patienten gut im Blick zu haben, bedeuten einen echten Fortschritt für uns“.

Johannes Heckmann

Referent Unternehmenskommunikation
DGD Diakonie-Krankenhaus Wehrda



NEU: Gesund und Aktiv

In den nächsten Ausgaben der DGD-NET wollen wir gerne die Expertise in unseren Einrichtungen nutzen und Ihnen den ein oder anderen Gesundheitstipp geben. Neben einer theoretischen Erklärung soll es dabei ganz praktisch werden. Den Anfang macht **Michael Brenner**, der als ausgebildeter Physiotherapeut, Osteopath und Heilpraktiker unsere MEDIPARG GmbH in Frankfurt a.M. leitet.



Luftiges Leben – gesundes Leben

Die Atemluft auf unseren Höhen enthält ca. 21 Prozent wertvollen Sauerstoff (O₂). Dieses lebenswichtige Gas wird in den Mitochondrien (Kraftwerke) der über 100 Billionen Nerven-, Muskel-, Organ- und Bindegewebszellen (Kraftwerke) der über 100 Billionen Nerven-, Muskel-, Organ- und Bindegewebszellen über die Zellatmung in energiebringendes ATP (Adenosintriphosphat = Kraftstoff für alle energetischen Prozesse im Körper) umgewandelt. Die roten Blutkörperchen verteilen das eingeatmete O₂ von der Lunge über den Blutkreislauf im Körper.

Eine umfangreiche Atmungsbewegung, ein freier Zugang zu sauerstoffreicher Luft und die Fließfähigkeit des Blutes garantieren gesunde Zellen und damit ein gesundes Leben. Eine zu geringe Sauerstoffzufuhr bzw. Kohlendioxidabfuhr über den Mund in die/aus der Lunge kann unter Umständen den Säuregrad des Blutes beeinflussen. Dies kann sich in Müdigkeit und Antriebslosigkeit zeigen. Anders könnte Sie eine umfangreiche Atmung bei leicht anstrengender Bewegung zum Energieladen und einer neuen Frische nutzen.

Diese Tipps können Ihre Sauerstoffversorgung positiv beeinflussen:

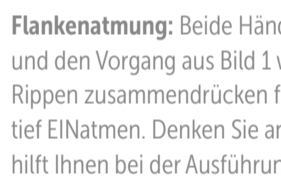
- Spazieren Sie ein bis zwei Mal pro Tag für 20-30 Minuten in einem Tempo, in dem Sie sich noch unterhalten könnten, durch Regionen mit frischer Luft (Wald, Flussufer, Feld, etc.)
- Verbinden Sie diesen Weg evtl. mit einem alltäglichen Vorgang (Arbeitsweg, Einkaufsweg)
- Begrüßen Sie den Morgen am offenen Fenster mit Atemübungen (siehe Beispiele)
- Atmen Sie gerne in den Bauch und nutzen Sie die Kraft Ihres Zwerchfells.

- Legen Sie Wert auf eine umfangreiche Ausatmung. Erst wenn die Lunge geleert ist, kann neue Luft ausströmen.
- Nehmen Sie jegliche Hindernisse aus dem Atemweg, wenn Sie die Durchlüftung optimal gestalten wollen (Schals, Mundtücher)
- Nutzen Sie die Filter- und Anwärmefunktion der Nase und der Nasennebenhöhlen beim EINATMEN und den Mund zum AUSATMEN.

ATMUNG ist LEBEN – Genießen Sie die frische LUFT.



Brustbeinatmung: Hand auf das Sternum (Brustbein) legen und drei Mal tief AUSatmen, dabei mit der Hand leicht drückend nachhelfen (ACHTUNG bei Herzpatienten nur auflegen). Wenn die Lunge leer ist, wieder beherzt tief in Richtung der Hand EINatmen.



Flankenatmung: Beide Hände seitlich an die Rippen legen und den Vorgang aus Bild 1 wiederholen. Ebenfalls die Rippen zusammendrücken für die AUSatmung und dann tief EINatmen. Denken Sie an das Spreizen von Flügeln, das hilft Ihnen bei der Ausführung.



Bauchatmung: NICHT bei der Ausatmung eindrücken!!! Hier beim AUSatmen den Bauch etwas einziehen und dann in Richtung der Hand atmen.

ACHTUNG: Zwischen den Übungen drei bis fünf Mal flach normal EIN und AUSatmen. So verhindern Sie einen evtl. Hyperventilation (Kribbeln im Körper).

ERFAHREN

Das Ding hat gegessen ...

ODER: EINE SCHÖNE ERFAHRUNG BEI DER SCHÖNSTEN NEBENSACHE DER WELT

Am Rande eines Fußballspiels mit Freunden in einer Turnhalle ergab sich ein Gespräch zwischen dem Hallenwart und mir. Aus einer anfänglichen Plauderei wurde eine sehr persönliche Konversation. Seine Lebensgeschichte machte mich betroffen, seine Kraft durchzuhalten bewegte mich: so viel Krankheit und

Schmerz in einer Familie. Kein Wunder das der Mann seelisch und kräftemäßig am Ende war. Später saß ich mit einigen Mitspielern zusammen und erzählte in groben Zügen von der Begegnung mit dem Hallenwart. Alle waren berührt. Spontan hatten einige die Idee: vielleicht sollten wir ihm und seiner Familie was Gutes

tun. So entschieden wir uns, etwas Geld zusammenzulegen. Vielleicht genug für ein Abendessen oder einen Ausflug. Am nächsten Tag sollte jeder kurz schreiben, was er geben kann oder will.

Offensichtlich ging uns allen die Geschichte dieses Mannes nach, denn als am nächsten Tag die Zusagen der einzelnen Mitspieler eintrudelten, ergab sich eine beträchtliche Summe, die uns selbst alle überraschte. Nachmittags bin ich zusammen mit einem der Mitspieler wieder zur Sporthalle. Wir gaben ihm das Geld in einem Umschlag, und erzählten ihm, dass uns seine Geschichte betroffen gemacht hat und dass wir als ein Zeichen dafür, dass

Gott für ihn sorgen will, etwas Geld gesammelt hatten. Als er den Umschlag öffnete, konnte er es kaum anfassen. Er hatte Tränen in den Augen, denn damit hatte er nicht gerechnet.

Ein paar Wochen später erhielt ich eine Postkarte von der Nordsee. Vom Hallenwart und seiner Familie. Sie waren so dankbar für die Möglichkeit, als Familie mal ein verlängertes Wochenende rauszukommen. Außerdem hatte unsere Handlung ihn und seine Frau neu über Gott nachdenken lassen. Jetzt beten wir dafür, dass aus dieser Begegnung am Rande der schönsten Nebensache der Welt, ein Vertrauen in die

wichtigste Hauptsache der Welt wird – der Glaube an Jesus Christus.

Karsten Hüttmann

Vorstandsvorsitzender
Stiftung Marburger Medien



IMPRESSUM DGD STIFTUNG

Stresemannstraße 22
35037 Marburg
Telefon 06421 188-115
Telefax 06421 188-201
redaktion@dgd.org
www.dgd.org
www.dgd-stiftung.de

Erscheinungsweise:
Quartalsweise

Redaktion:
Sebastian Hasch,
Frank Kaiser,
Diakonisse Christine Muhr,
Ronny Weigand

Verantwortlich:
Dr. Claudia Fremder

Herstellung:
apfel.media, Kiefernweg 7,
58509 Lüdenscheid

BILDNACHWEISE: BILDER AUS BILDDATENBANKEN DIREKT AM BILD GEGENZEICHNET. ALLE RESTLICHEN BILDER: DGD-NETZWERK

„Lasst alle Menschen eure
Freundlichkeit spüren!
Der Herr ist nahe!“

(Philliper 4,5)

