

MENSCHEN IM MARIENHOSPITAL

Patienten

Ärzte & Mitarbeiter

Besucher & Gäste

Technik & Infos

AUF EIN
SCHWESTER LIBERATA RICKER
WORT



Herzessache

Schwester Liberata, das Marienhospital bietet Herzscreening an, Ihre Ordensgemeinschaft hat dafür 250.000 Euro gespendet. Ist das nicht Luxus?

Das Herzscreening ist kein Luxus, sondern eine echte Herzangelegenheit für uns. Wenn nur ein Kind gerettet wird, hat sich das gelohnt! Leisten können wir das, weil viele Menschen uns Spenden anvertrauen, damit wir helfen, nicht nur in Entwicklungsländern, sondern auch im wohlhabenden Deutschland.

Demnächst feiert die Malteser Migranten Medizin fünften Geburtstag. Wie unterstützen Sie dieses Angebot?

Wir stellen die Räume, bei Bedarf auch Einrichtungen der Klinik und Labor. Wenn jemand eine OP braucht, tragen wir die Kosten für den OP, die kooperierenden Ärzte verzichten auf ihr Honorar.

Ihre Klinik ist auch die einzige weit und breit, die die anonyme Geburt anbietet. Wie groß ist der Bedarf?

Gott sei Dank gering, aber wir sind da, wenn Schwangere in Not Hilfe brauchen. Auch hier werden die Kosten aus Spenden bezahlt. Außerdem, und dafür bin ich dankbar, verzichten die beteiligten Hebammen und Ärzte auf Honorar.



Foto: Markus Schmidt

Herzscreening tut nicht weh! Untersucht werden die Neugeborenen im Marienhospital in den ersten drei Lebenstagen mit einem so genannten Farbdoppler-Echokardiografie-Gerät speziell für Säuglinge. Die frühe Ultraschalluntersuchung ist besonders wichtig, denn nur 16 Prozent aller Herzfehler werden bei der Schwangerenvorsorge erkannt, alle anderen erst nach der Geburt. Bis die ersten Symptome nach drei bis sechs Wochen auftreten, kann es in kritischen Fällen schon zu spät sein.

Eine Untersuchung reicht fürs ganze Leben

Marienhospital ist erste Klinik in Deutschland, die Herzscreening anbietet

Über 250.000 Euro hat die Ordensgemeinschaft der Schwestern von der Göttlichen Vorsehung seit 2007 in das Herzscreening für Neugeborene am Darmstädter Marienhospital investiert. Die Mittel dafür stammen aus Spenden, die der Gemeinschaft zufließen. „Dank dieser Zuwendungen können wir außergewöhnliche Projekte angehen, die uns am Herzen liegen und für die ein normales Krankenhaus gar kein Geld hat“, erläutert die Leiterin des Hospitals, Schwester Liberata Ricker.

Die Klinik, vor über 80 Jahren von den Schwestern gegründet, ist Trendsetter

bei dieser Frühuntersuchung und hat sie als bundesweit erstes Krankenhaus eingeführt. „Das Herzscreening für Neugeborene ist eine Untersuchung für das ganze Leben, die nie wiederholt werden muss“, erläutert Kinderkardiologe Dr. Elmo Feil, der seit August 2007 das Pilotprojekt leitet. Mit dem Screening-Programm können angeborene Herzfehler diagnostiziert werden. In Deutschland gibt es nur zwei Kliniken, die dies anbieten: das Marienhospital und seit kurzem eine Klinik in Fulda, die nach Darmstädter Vorbild arbeitet.

Seit Beginn des Herzscreenings hat Dr. Feil 5.000 Säuglinge untersucht. Immerhin 247 hatten einen angeborenen Herzfehler, größtenteils kleine Löcher, die von allein wieder zuwachsen. Bei 44 Babys entdeckte der Kardiologe therapiebedürftige Herzfehler, bei drei Kindern diagnostizierte er einen lebensbedrohlichen Herzfehler. Glücklicherweise wurden die Herzfehler durch das Screening rechtzeitig entdeckt: „Alle Kinder sind am Leben, dank der schnellen Behandlung.“

Untersucht werden die Neugeborenen im Marienhospital mit einem so genannten Farbdoppler-Echokardiografie-Gerät. Ist alles in Ordnung, bekommen die Eltern ein Befundblatt fürs Vorsorgeheft. Entdeckt Dr. Feil einen Herzfehler, wird das Kind zur weiteren Behandlung in eine Universitätsklinik mit kinder-kardiologischer Abteilung verlegt – meistens nach Gießen.

Der Erfolg der Pioniere hat sich inzwischen herumgesprochen: 92 Prozent der Eltern haben das Herzscreening-Angebot der Klinik angenommen. Anfangs übernahm die Klinik noch die Gesamtkosten des Herzscreenings von 75 Euro pro Kind. Inzwischen beteiligen sich die Eltern mit 30 Euro an der Untersuchung. Das Marienhospital übernimmt jeweils 45 Euro.

Übrigens: Mittlerweile erstatten auch zwei gesetzliche Krankenkassen den elterlichen Anteil – die HEAG BKK und die Merck BKK. +

„Malteser Migranten Medizin“ feiert fünfjähriges Bestehen

Marienhospital stellt Räume und technische Ausstattung mietfrei zur Verfügung

Donnerstags von 9 bis 13 Uhr hat Dr. Wolfgang Kauder Sprechstunde, und das, obwohl er im Ruhestand ist. Seit fünf Jahren betreut der Internist und frühere Leitende Arzt des Marienhospitals die „Malteser Migranten Medizin“ (MMM). Unterstützt von seiner Frau Anne behandelt er Menschen, die nicht krankenversichert sind. Eigentlich sollte es das nicht mehr geben, aber geschätzte 300.000 Menschen leben bundesweit ohne Versicherungsschutz, viele ohne gesicherten Aufenthaltsstatus. Das Marienhospital stellt Dr. Kauder mietfrei Räume im Erdgeschoss der Klinik zur Verfügung. Er kann die technischen Geräte benutzen und das Labor. Ehrenamtlich unterstützt wird Dr. Kauder von mehreren Kollegen anderer Fachrichtungen. MMM feiert am 21. Oktober ihr fünfjähriges Jubiläum. +



Foto: Markus Schmidt

Brigitte Zypries MdB (links) zu Besuch bei der „Malteser Migranten Medizin“. Von rechts Dr. Wolfgang Kauder, Schwester Liberata Ricker und Anne Kauder.

Lücke geschlossen: Kinderkardiologe betreut Erwachsene

EMAH-Kongress im Marienhospital: Bessere Versorgung für Menschen mit angeborenem Herzfehler

„Wir wollen hier am Marienhospital in Zukunft auch Erwachsenen mit angeborenen Herzfehlern helfen“, sagt Dr. Elmo Feil, Kinderkardiologe an Südhessens beliebtester Geburtsklinik. „Deswegen habe ich die Zusatzqualifikation zum EMAH-Arzt abgelegt.“ Die Abkürzung EMAH steht für „Erwachsene mit angeborenem Herzfehler“. Betroffen sind immerhin 180.000 Menschen in ganz Deutschland. „Bisher sind diese Patienten meistens durchs Raster gefallen“, erläutert Herzspezialist Feil. Denn die Betreuung von Kindern und Jugendlichen mit einem angeborenen Herzfehler übernimmt zwar der Kinderkardiologe, aber wenn die Patienten erwachsen sind, endet diese

medizinische Betreuung. Dann fallen die jungen Erwachsenen in eine echte Versorgungslücke, weil sich Kardiologen in der Regel nicht mit den Besonderheiten angeborener Herzfehler auskennen – ebenso selten sind Kinderkardiologen Experten für erwachsene Herzpatienten.

Die Prüfung zur zusätzlichen EMAH-Qualifikation können sowohl Kardiologen als auch Kinderkardiologen ablegen. Damit sind beide Berufsgruppen auch auf EMAH-Patienten eingestellt. In ganz Deutschland gibt es nur gut 200 Kardiologen und Kinderkardiologen mit zusätzlicher EMAH-Qualifikation. Diese Fachärzte koordinieren zusammen mit dem Hausarzt ihrer Patienten alle beteiligten medi-

zinischen Gruppen, wie beispielsweise Gynäkologen, Hebammen, Chirurgen, Internisten, Zahnärzte, Narkoseärzte oder Psychologen. Außerdem vermittelt der EMAH-Arzt auch Kontakte zu überregionalen EMAH-Zentren der Maximalversorgung, falls dies erforderlich ist.

Am 24. September 2011 veranstaltete Dr. Elmo Feil gemeinsam mit der Kinderherzliga im Marienhospital den ersten Kongress für EMAH-Patienten und Angehörige in der Region. Dabei standen Themen im Vordergrund, die herzkranken Menschen besonders beschäftigen, wie etwa die Berufswahl, soziale Hilfe, Schwangerschaft, Sport und körperliche Belastbarkeit. +

Marienhospital auf der Gesundheitsmesse

Am 22. und 23. Oktober nimmt das Marienhospital wieder an der Darmstädter Gesundheitsmesse im Darmstadtium teil. An einem Stand gibt es Informationen zum umfangreichen medizinischen Angebot der Klinik, außerdem können sich die Besucher ihre Vitalfunktionen messen lassen. Die Ärzte informieren am Sonntag, 23. Oktober, in fünf Fachvorträgen zu Themen wie Herzscreening bei Neugeborenen, Osteoporose, Schnarchen, Divertikulitis und Gesichtsschmerzen. Übrigens: Der Eintritt zur Gesundheitsmesse ist frei. Die Veranstalter bitten allerdings um Spenden, die den mittellosen Patienten des Marienhospitals mit der Malteser Migranten Medizin zugute kommen.

Schmerzen lassen sich lindern

Therapien auch bei Tumorpatienten erfolgreich

Zehn Millionen Menschen in Deutschland leiden unter chronischen Schmerzen. Viele plagen sich mit Rückenschmerzen, andere leiden unter Migräne oder Nervenschmerzen, wie sie beispielsweise die Gürtelrose auslöst. Schwere Schmerzen haben viele Tumorpatienten. Ihnen allen muss geholfen werden. Allein im Marienhospital werden jedes Jahr 2.500 Schmerzpatienten behandelt. Die Behandlungsmethoden reichen von der Verabreichung von Medikamenten über Physiotherapie bis hin zur anästhesiologischen Schmerzblockade, also der Schmerzbekämpfung durch Betäubungsmittel.

„Wir Fachärzte unterscheiden zwischen akutem Schmerz, der als Warnsignal dient und als Hinweis zur Diagnose einer Krankheit sinnvoll ist, und chronischem Schmerz, der die sinnvolle Melde- und Heilfunktion verloren hat“, erläutert Dr. med. Suren Bogosyan. Der Anästhesist führt gemeinsam mit Dr. Andreas Angrés und Anette Klein die Gemeinschaftspraxis für Anästhesie und Schmerztherapie am Marienhospital. Außer auf die bei Operationen unentbehrlichen Voll- oder Lokalanästhesien haben sich die drei Experten auf die Schmerzbehandlung spezialisiert.

Die meisten Schmerzpatienten werden an die Gemeinschaftspraxis überwiesen, oft vom Orthopäden, auch vom Neurologen, dem Unfallchirurgen oder vom Onkologen. Menschen, die unter Schmerzen leiden, können sich auch direkt in der Praxis am Marienhospital anmelden. Schmerzpatienten werden im Marienhospital sowohl ambulant behandelt als auch stationär. Die Schmerzbehandlung wird von den Kassen bezahlt.

Erster Schritt der Diagnose ist das Gespräch. Dabei füllen die Patienten den Schmerz-Fragebogen aus. Er hilft, wichtige Fragen zu klären: Seit wann treten die Schmerzen auf? Wie häufig? Wann sind die Schmerzen am stärksten und wann am schwächsten? Nach der Anamnese folgt eine gründliche Untersuchung oder die Auswertung der mitgebrachten Befunde. Danach beginnt die Therapie.

Viele Menschen kommen mit Rückenschmerzen in die Praxis, 85 Prozent der Deutschen leiden darunter. Meist verschwinden die Schmerzen von selbst wieder. Bei zehn Prozent der Patienten werden sie chronisch. Ihnen hilft die Schmerztherapie. Auch bei Krebspatienten erreichen die Mediziner heute in über 90 Prozent der Fälle gute Erfolge. Tumorschmerzen können behandelt oder zumindest gelindert werden. +

Inhalation exakt dosiert

Akita Jet: Moderne Technik hilft Lungenkranken

Klein ist das Gerät, schwarz, nicht ganz leicht – und es steckt voller Hightech: „Der Akita Jet ist etwas ganz Besonderes“, erläutert Dr. Karl-Otto Steinmetz, „ein solches Gerät hat nicht jeder, es gehört auch noch nicht zum Standard.“ Der Pneumologe, der gemeinsam mit seinem Partner Dr. Andreas Forster am Marienhospital unter anderem das Schlaflabor betreibt, erläutert die Vorzüge des elektronischen Inhalationsgerätes, das Patienten mit Bronchitis oder Asthma beim Abhusten Erleichterung bringt.

Was unterscheidet die kleine Box von herkömmlichen Inhalationsgeräten? „Der Akita Jet ist Atemzug-getriggert.“



Foto: Markus Schmidt

Hoffnung für Krebspatienten: Tumorschmerzen können behandelt und gelindert werden. Dr. Bogosyan setzt einen Schmerzkatheder.

Während bei bisherigen Geräten ein Teil der Medikamente auf dem Weg in die Lunge regelrecht verpufft, schießt die Software des Akita Jet das Medikament nur dann ein, wenn der Patient Luft holt, und dosiert das Medikament so, dass es auch tatsächlich tief in den Verästelungen der Bronchien ankommt.

„Wir erreichen damit einen wesentlich besseren Effekt als mit der bisherigen Technik. Vor allem Schwerkranken bringt das Gerät große Erleichterung“, beobachtet Dr. Steinmetz. Der Apparat wird bei der stationären Behandlung eingesetzt und kann in Einzelfällen auch für die Behandlung zu Hause verordnet werden. +

Gottesdienste

Die Kapelle des Marienhospitals steht Patienten und deren Angehörigen offen. Zu den Gottesdiensten sind Patienten herzlich eingeladen. Auf Kanal 12 des Fernsehsystems können Bettlägerige den Gottesdienst vom Krankenbett aus miterleben. Die Schwestern bieten Beistand an für alle, gleich, welcher Konfession. Sie feiern mit den Patienten Gebet, Abendmahl, Beichte, Segnung und Krankensalbung, auch im Zimmer.

Schnarchen ist mitunter lebensgefährlich!

Hoher Blutdruck weist Mediziner auf Schlafapnoe hin – Abklärung im Schlaflabor



Foto: Markus Schmidt

Im Schlaflabor wird der nächtliche Atemrhythmus exakt gemessen und aufgezeichnet. Die Ergebnisse ermöglichen Dr. Forster die zuverlässige Diagnose.

„Schnarchen ist nicht normal“, erläutert Lungenfacharzt und Schlafmediziner Dr. Karl-Otto Steinmetz. „Hinter dem Schnarchen können sich lebensbedrohliche Erkrankungen verbergen.“ Der Somnologe betreibt gemeinsam mit Dr. Andreas Forster seit fünf Jahren am

Marienhospital das Schlaflabor. Allein im Marienhospital werden jährlich 500 Menschen mit schlafbezogenen Atmungsstörungen behandelt.

Das Wort Apnoe kommt aus dem Griechischen und bedeutet Atemstillstand. In schweren Fällen von Schlafapnoe messen Schlafmediziner bis zu 100 Atemaussetzer pro Stunde, die manchmal bis zu einer Minute dauern. Wer so unregelmäßig atmet, dessen Blut wird nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Folglich leiden auch Herz und Hirn Mangel. Auf Dauer führt das zu schweren Gesundheitsschäden. „Schlafstörungen mit Atemstillstand sind purer Stress für Körper und Gehirn“, resümiert der Experte. „Schlafapnoe verursacht Bluthochdruck, begünstigt Herzinfarkt und Schlaganfall, verschlechtert einen bestehenden Diabetes und führt bei Männern zu Impotenz.“

Die Patienten kommen meist über ihren Hausarzt zu den Schlafmediziner. Sie

leiden unter enormer Müdigkeit tagsüber und Konzentrationsmängeln, oder die Ehefrau fühlt sich vom Schnarchen gestört und hat Atemaussetzer beim Partner bemerkt. „Auch ein extrem hoher Blutdruck, der auch nachts nicht absinkt, ein so genannter Non-Dipper, ist ein starker Hinweis auf eine Schlafapnoe“, erläutert Dr. Steinmetz.

Bevor die Ärzte einen Patienten im Schlaflabor aufnehmen, muss er eine Nacht lang zu Hause seine Werte messen. Die Messergebnisse dieser Polygrafie zeigen den Schlafmediziner, ob es sinnvoll ist, den Patienten ins Schlaflabor aufzunehmen oder nicht. Im Schnitt dauert der Aufenthalt dort zwei Nächte. Eine zur Diagnose, eine weitere bereits zur Einstellung des Atemgerätes, mit dem die Apnoe behandelt wird. Dazu bekommt der Patient ein Druckluftgerät angepasst, das ihn über eine individuell angepasste Kunststoffmaske nachts mit Sauerstoff versorgt. Der Druck wird dabei je nach Schwere der Apnoe justiert. Einmal im Jahr wird der kleine, praktisch lautlose Apparat gewartet. Dann wird auch die Maske ersetzt. +



Was ist eigentlich ... Schlaf?

Schlaf ist lebenswichtig – und extrem störanfällig. Wer nicht ausreichend schläft, der wacht am nächsten Morgen schon erschöpft auf, ist den Tag über unkonzentriert und nicht leistungsfähig. Auf Dauer führt das zu extremer Müdigkeit. Manche Menschen nicken tagsüber öfter ein, neigen zum Sekundenschlaf. Gefährlich wird das für alle, die an Maschinen arbeiten, die Auto fahren, Busse oder Bahnen steuern. Wer eine verantwortungsvolle Aufgabe dieser Art erfüllen muss und an chronischer Müdigkeit leidet, der sollte klären lassen, wie es mit seiner so genannten Wachheit am Tage bestellt ist. Die lässt sich zum Beispiel mit Hilfe der Pupillografie untersuchen. Mit diesem Apparat können die Schlafmediziner im Marienhospital feststellen, ob müde Menschen ihren Aufgaben noch gewachsen sind.

Auch wer nicht an Schlafapnoe leidet, der sollte seinen Schlaf pflegen. Drei bis fünf Schlafzyklen hat jeder Mensch pro Nacht. Sie verlaufen stets gleich: Tiefschlaf, REM-Schlaf, Leichtschlaf. In der ersten Hälfte der Nacht sind die Tiefschlafphasen ausgeprägter, weil der Mensch noch müde ist. Gegen Morgen werden die Leichtschlafphasen länger. Die REM-Phasen, so benannt nach dem englischen Begriff Rapid Eye Movement, sind Chaosphasen, in denen der Körper sich im übertragenen Sinne neu justiert. In dieser Phase wird Erlerntes im Gehirn verankert. Da jeder Schlafzyklus mit einer Leichtschlafphase endet, ist auch das mehrmalige nächtliche Aufwachen völlig normal. Nur nicht aufregen, raten Schlafmediziner! Wer sich aufregt, der zerstört seinen Schlafrhythmus. Am besten umdrehen und weiterschlafen!



Foto: Shutterstock

Kinder können an verschluckten Erdnüssen sterben!

Dr. Matthias Hachmanns Kindersprechstunde: Atemnot hat viele Ursachen

Würgereiz, heftiger Husten, Atemnot oder gar bläulich verfärbte Haut sind höchste Alarmzeichen. Das Kind leidet an akuter Atemnot! „Das ist immer ein Notfall“, mahnt Kinderarzt Dr. Matthias Hachmann. „Lassen Sie Ihre Kinder niemals in solche Situationen kommen. Ich habe schon Kinder an verschluckten Erdnüssen sterben sehen.“

Atemnot kann viele Ursachen haben. Neben Erkrankungen wie Epiglottitis (Kehledeckelentzündung) oder Asthma bronchiale müssen Eltern vor allem bei Kindern unter drei Jahren immer auch an Fremdkörper denken, die die Kinder verschluckt haben könnten: Meistens sind es Erdnüsse oder andere Nüsse, die die Atemwege blockieren. Aber auch Murmeln oder andere kleine Gegenstände können gefährlich werden.

Akute Atemnot ist einfach zu erkennen. Eltern sollten auf eindeutige Symptome achten: Pfeifen beim Ein- und Ausatmen, schnelle Atmung, Husten, Würgereiz, bläuliche Haut – vor allem an Lippen und Fingernägeln. Außerdem ist das Kind sehr unruhig, denn es hat Angst zu ersticken. „In diesen Fällen ist es wichtig, dass Eltern nicht selbst in Panik geraten, sondern ihre Kinder beruhigen. Zunächst sollten sie beengende Kleidung des Kindes öffnen, für frische Luft sorgen und das Kind in eine ihm angenehme Haltung bringen, die das Atmen erleichtert. Am besten ist es, das Kind hinzusetzen“, empfiehlt der Facharzt. Kann das Kind noch ausreichend selbst atmen, sollten Eltern umgehend mit ihrem Kind in die nächste Kinderklinik fahren, um die Ursache der Atemnot abklären zu lassen.

Den Notarzt müssen Eltern sofort rufen, wenn die Atmung des Kindes

gestört ist. „Nutzen Sie die Wartezeit, und versuchen Sie, den Fremdkörper zu entfernen. Das kann zum Beispiel mit dem so genannten Heimlich-Manöver geschehen“, erläutert Dr. Hachmann. Dabei wird der Druck im Brustkorb erhöht und das Ausschleudern des Fremdkörpers erleichtert. „Aber Achtung – dieser Handgriff darf nur bei Kindern über einem Jahr ausgeführt werden! Bei Säuglingen ist er absolut tabu“, warnt der Kinderarzt. Für Säuglinge eignet sich eine andere Rettungsmaßnahme (siehe Kasten). „Auch wenn das Kind den Fremdkörper bei den elterlichen Rettungsversuchen bereits ausspuckt, muss es anschließend sofort ins Krankenhaus. Denn es besteht die Gefahr, dass es bei den Erste-Hilfe-Maßnahmen zu inneren Verletzungen gekommen sein könnte. Eltern müssen das in jedem Fall abklären lassen!“

Dr. Hachmann rät Eltern außerdem, sich auf Notfälle vorzubereiten und dazu die wichtigsten Telefonnummern – Notarzt, Kinderarzt, Giftnotrufzentrale (06131-19240) – ins Telefon einzuspeichern. Dann müssen sie im Notfall nicht lange danach suchen. Außerdem sollten Eltern den „Ernstfall“ proben und klären: Wer hilft, falls das Kind nachts oder am Wochenende schwer erkrankt und ein Elternteil allein zu Hause ist? Welche Nachbarn springen ein, etwa um ein zweites Kind zu beaufsichtigen, während Vater oder Mutter mit dem kranken in der Klinik sind? Wer wäre bereit, Mutter oder Vater mit dem kleinen Patienten ins Krankenhaus zu fahren? Außerdem: Kluge Eltern sichern sich doppelt ab, denn auch hilfsbereite Nachbarn gehen manchmal aus oder verreisen! +



Grafik: Shutterstock

Im Notfall: Baby auf den Bauch legen und mit leichten Schlägen zwischen die Schulterblätter versuchen, den verschluckten Fremdkörper zu lösen.

Erste Hilfe

Bei Säuglingen: Kopftieflage auf dem Bauch (auf dem ausgestreckten Bein des Helfers), fünf kräftige Schläge zwischen die Schulterblätter. Oder Kind auf den Rücken legen und mit 2 bis 3 Fingerkuppen Druck auf den unteren Brustkorb ausüben.

Bei Kindern ab 1 Jahr: Kind auf den Bauch legen (auf Schoß der Eltern oder Stuhl), Kopftieflage und leichte Schläge zwischen die Schulterblätter. Bei größeren Kindern Heimlich-Handgriff: Hinter den Betroffenen stellen, mit beiden Armen seinen oberen Bauchraum unterhalb des Brustkorbes umfassen. Faust zwischen Bauchnabel und unteres, tastbares Ende des Brustbeines legen. Dann Faust mit der anderen Hand ergreifen und ruckartig mit Kraft in die Magengrube ziehen. Wichtig: Danach immer ins Krankenhaus!

Soziale Gerechtigkeit dank Glauben und Bildung

Vorsehungsschwestern feiern 200. Geburtstag ihres Gründers Bischof Ketteler

Wer das Marienhospital kennt, der merkt schnell: Hier ist etwas anders! Im Marienhospital, so beschreiben es viele, herrscht ein guter Geist! Das mag daran liegen, dass das Marienhospital ein katholisches Krankenhaus ist. Die Klinik gehört der Ordensgemeinschaft der Schwestern von der Göttlichen Vorsehung. Sie haben das Krankenhaus vor über 80 Jahren gegründet und betreiben es bis heute nach den Idealen und Vorstellungen ihres Gründers – Bischof Wilhelm Emmanuel von Ketteler, dessen 200. Geburtstag die Ordensfrauen in diesem Jahr feiern.

„Kettelers Ideen sind heute so aktuell wie 1851, als er unsere Gemeinschaft ins Leben rief“, erläutert Schwester Liberata Ricker, Provinzoberin der Ordensgemeinschaft und Leiterin des Marienhospitals. „Bischof Ketteler setzte sich ein für soziale Gerechtigkeit, gute Arbeitsbedingungen, die Teilhabe der Menschen am von ihnen Erarbeiteten, für die menschenwürdige Versorgung der Kranken und Armen und für die Bildung, insbesondere für Mädchen.“ Die 700 Schwestern von der Göttlichen Vorsehung setzen Kettelers Vorgaben in vielen Ländern dieser Erde um, in den USA, in Peru, Puerto Rico, der Dominikanischen Republik, Südkorea und Polen. Sie betreiben Kliniken, Schulen und Waisenhäuser und bieten Benachteiligten, Behinderten und Straßenkindern ein sicheres Heim und eine Schulbildung. „Das Thema soziale Gerechtigkeit ist uns sehr wichtig. Denn davon sind wir noch weit entfernt! Deshalb geben wir in unseren Schulen jungen Menschen eine Chance, ihre eigene Persönlichkeit zu entfalten, unabhängig von ihrer Herkunft. Unsere christlichen Werte, wie Menschlichkeit, gegenseitige Akzeptanz und Wertschätzung wie auch Solidarität mit Benachteiligten und das Einstehen füreinander, sind dabei unsere Richtschnur.“

Wilhelm Emmanuel von Ketteler wurde am 25. Dezember 1811 in Münster geboren. Er galt schon früh als unruhiger Geist. Nach dem Jurastudium trat er 1835 in den Staatsdienst ein, blieb dort aber nicht lange, denn er haderte mit dem Staat, der sich in das Selbstbestimmungsrecht der Kirche einmischte. 1838 quittierte er den Dienst, studierte Theologie und wurde 1844 zum Priester ge-

weiht. Der Kampf für soziale Gerechtigkeit zog sich durch sein ganzes Leben. Kein Wunder also, dass er 1848 als Abgeordneter in die erste gesamtdeutsche Nationalversammlung in der Frankfurter Paulskirche einzog. Am 25. Juli 1850 wurde der streitbare Ketteler auf Wunsch von Papst Pius IX. zum Bischof von Mainz geweiht. Er war 39 Jahre alt.

Ketteler reformierte die Priesterausbildung, bewog zahlreiche Orden zur Wiederaufnahme ihrer Arbeit und baute das Schul- und Krankenhauswesen aus. 1851 initiierte er die Gründung des „Instituts der Schul- und Krankenschwestern von der Göttlichen Vorsehung“ in Mainz-Finthen und gewann die Adlige Fanny de la Roche als erste Oberin. Später wurde daraus die Ordensgemeinschaft der Schwestern von der Göttlichen Vorsehung. Kettelers Anliegen war die soziale Sicherung der Menschen, vor allem der armen Arbeiterfamilien, für die sich der Staat damals noch nicht zuständig fühlte. Die Menschen bräuchten keine Almosen, forderte er, sondern rechtlich abgesicherte soziale Unterstützung. Er war damit seiner Zeit voraus und ein ständiger Stachel im Fleisch der Herrschenden. Zu den wichtigen Stationen in Kettelers Leben gehört die legendäre Predigt auf der Liebfrauenheide bei Klein-Krotzenburg. Vor 10.000 Arbeitern entwarf er 1869 sein Programm zur Lösung der „Sozialen Frage“. Er forderte: Erhöhung des Arbeitslohnes, Verkürzung der Arbeitszeit, Einführung von Ruhetagen, Verbot der Mädchen- und Kinderarbeit in Fabriken. Kettelers Ideen wurden später Grundlage der Sozialgesetzgebung. Er starb 1877 auf der Heimreise von Rom und wurde im Mainzer Dom beigesetzt. +



Im Jahr 1851 gründete Bischof Ketteler die Ordensgemeinschaft der Schwestern von der Göttlichen Vorsehung.

Gesunde Ernährung



Von Petra Lingenberg: Die ausgebildete Diät- und Diabetesassistentin Petra Lingenberg berät seit 1995 die Patienten des Marienhospitals in Ernährungsfragen. Eine abwechslungsreiche, vollwertige Kost ist das A und O. Allerdings gibt es auch spezielle Empfehlungen für bestimmte Krankheitsbilder oder für werdende Mütter. Dabei gilt jedoch: Jeder Mensch reagiert individuell auf Nahrungsmittel, allgemeingültige Hinweise gibt es nicht. Deshalb sind die Ernährungstipps lediglich Empfehlungen. Einige von ihnen stellt Petra Lingenberg in der Rubrik „Gesunde Ernährung“ vor. Dieses Mal:

Ernährungstipps für die Stillzeit

Stillen ist die natürlichste Sache der Welt. Trotzdem fragen sich gewissenhafte junge Mütter immer wieder: Wie mache ich es richtig? Wie muss ich mich ernähren, damit mein Baby alle wichtigen Nährstoffe bekommt? Isst mein Kind durch die Muttermilch quasi bei mir mit?

Kurz zusammengefasst empfehlen Experten für die Ernährung einer stillenden Mutter: **gesund – abwechslungsreich – gewohnt – gut verträglich.**

Qualität und Quantität der Muttermilch lassen sich durch die Ernährung nur wenig beeinflussen. Die Muttermilch wird immer von Natur aus perfekt für die Bedürfnisse des Babys zusammengesetzt. Eine Ausnahme ist dabei nur die Milch extrem fehl- oder unterernährter Frauen.

Normalerweise gibt es keine „verbotenen“ Lebensmittel. Die meisten Babys vertragen auch „problematische“ Speisen wie Zwiebeln, Kohlgemüse, Hülsenfrüchte ohne weiteres. Das heißt, Mütter müssen auch in der Stillzeit nicht auf Lieblingsgerichte wie „schwäbischen Linseneintopf“ oder „Grünkohl mit Pinkel“ verzichten. Haben sie dennoch den Verdacht, ein Lebensmittel könne das Wohlbefinden des Babys beeinträchtigen, ist es am besten, das Lebensmittel wegzulassen. Innerhalb von 24 Stunden sollte sich das Baby wieder wohlfühlen. Still- und Laktationsberaterinnen empfehlen auch, das in Verdacht stehende Lebensmittel nach einiger Zeit noch einmal zu testen, um zu prüfen, ob es wirklich das Unwohlsein des Babys ausgelöst hat oder ob der Zusammenhang nur zufällig war.

Wer stillt, der muss auch irgendwann einmal abstillen. In dieser Phase, so beobachten Experten, scheint die Calciumeinlagerung in die Knochen begünstigt zu sein. Sie raten deshalb, gerade in der Abstillphase auf calci-

umreiche Nahrung zu achten – und so etwas für die eigene Osteoporosevorbeugung zu tun.

Stillende Mütter sollten auch darauf achten, Blutzuckerabfälle und damit verbundene Schwäche- beziehungsweise Heißhungeranfälle zu vermeiden. Empfehlenswert sind fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten, die gleichmäßig über den Tag verteilt werden. Eine stillende Frau sollte immer genug trinken und nie Durst haben. Am einfachsten lässt sich das gewährleisten, wenn die Mütter zu jeder Stillmahlzeit selbst ein großes Glas Flüssigkeit trinken. Geeignete Getränke sind Wasser, Mineralwasser, ungesüßte dünne Kräuter- und Früchtetees, verdünnte Obstsaftsäfte. Interessant zu wissen: Die eigene Trinkmenge beeinflusst nicht die Milchmenge! Aber Achtung: Salbei- und Pfefferminztee reduzieren die Milchmenge!

Muttermilch schmeckt je nach Speiseplan immer etwas anders. Dadurch lernt das Baby schon in der Stillzeit über die Muttermilch verschiedene Geschmacksrichtungen kennen. Dies erleichtert später den Übergang zur Familienkost. Übrigens: Viele Babys lieben „Knoblauchmilch“. Wer gerne mediterran kocht, der muss also auf Knoblauch nicht verzichten!

Unbedingt verzichten sollten stillende Mütter allerdings aufs Rauchen: Nikotin geht nämlich in die Muttermilch über! Still- und Laktationsberaterinnen raten dringend vom Rauchen ab. Jede nicht gerauchte Zigarette ist ein Geschenk für das Kind! Wenn eine Frau rauchen muss, dann sollte sie es auf die Zeit nach der Stillmahlzeit verschieben. Auch Alkohol geht 1:1 in die Muttermilch über. Ein gelegentliches Glas Wein, Sekt oder Bier ist zwar möglich, sollte aber auch nicht unmittelbar vor der Stillmahlzeit getrunken werden. Kaffee und schwarzer Tee sind – in Maßen getrunken – kein Problem.



Angebote für Eltern im Marienhospital

Infoabende für werdende Eltern: Die Infoabende für Geburtshilfe finden mittwochs, jeweils um 18 Uhr, statt. Weitere Informationen unter 0 61 51-406-400. Die nächsten Termine: **12. Oktober, 9. November und 14. Dezember.**

Still- und Laktationsberatung: Hilfe rund ums Stillen bekommen junge Mütter jeden Mittwoch ab 14 Uhr. Bitte vorher Termin vereinbaren unter 0 61 51-406-440.

Hebammensprechstunde: Die Hebammen beraten immer donnerstags zwischen 16.30 und 19.30 Uhr. Sie sind telefonisch erreichbar unter 0 61 51-406-400.

Akupunktur: Ab der 36. Schwangerschaftswoche bietet das Marienhospital Akupunktur zur Geburtsvorbereitung an. Jede Sitzung kostet 15 Euro. Termine bitte vereinbaren unter 0 61 51-406-400.

Rückbildungsgymnastik: Nach der Geburt möchten junge Mütter schnell wieder in Form kommen. Dabei hilft die Rückbildungsgymnastik. Bereits kurz nach der Geburt bieten die Krankengymnastinnen am Marienhospital Rückbildungsgymnastik im Wochenbett an. Nach der Entlassung können die Mütter weitere Kurse in der Klinik besuchen. Anmelden bitte unter 0 61 51-406-521.

Stillvorbereitung: Die Stillvorbereitungskurse finden jeweils von 18 bis 20 Uhr an folgenden Terminen statt: **1. November 2011 und 13. Dezember 2011.** Die Kursgebühr beträgt fünf Euro. Anmeldungen unter 0 61 51-406-440.

Säuglingspflegekurse: Die Säuglingspflegekurse finden jeweils an zwei Abenden statt, immer dienstags und donnerstags zwischen 18 und 20 Uhr. Anmeldungen erforderlich unter 0 61 51-406-440. Der Kurs kostet pro Person zehn Euro.

Rezepte für die Stillzeit

Gemüsepfanne mit Ei

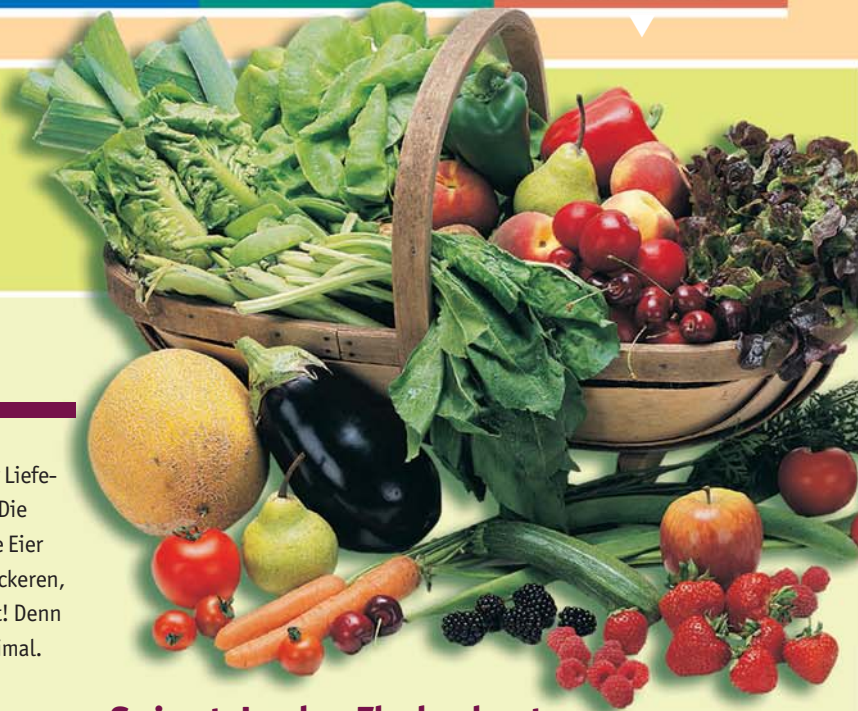
Wer stillt, der braucht Vitamine, Ballaststoffe und Eiweiß. Idealer Lieferant aller wichtigen Nährstoffe ist diese schnelle Gemüsepfanne. Die Kartoffeln liefern Ballaststoffe und machen richtig schön satt. Die Eier sorgen für die Extra-Portion Eiweiß und machen alles zu einem leckeren, unkomplizierten Pfannengericht. Hier heißt es: Zugreifen erlaubt! Denn buntes Gemüse, Kartoffeln und Ei versorgen Mutter und Baby optimal.

Zutaten für 2 Portionen:

■ 1 Knoblauchzehe ■ 1 kleine Zwiebel, gewürfelt ■ je 1/2 rote und gelbe Paprikaschote, in Streifen geschnitten ■ 100 g Prinzessbohnen ■ 100 g Möhren ■ 100 g kleine Kartoffeln, gewaschen und geviertelt ■ 1 EL Olivenöl ■ 200 ml Gemüsebrühe ■ Salz und Pfeffer ■ Saft einer Zitrone ■ 2 Eier ■ 1 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

■ Knoblauch pressen, Zwiebel würfeln, Paprika in etwa 2 Zentimeter breite Streifen schneiden. Prinzessbohnen putzen und halbieren. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln waschen und vierteln.
■ Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin glasig anbraten, restliches Gemüse zufügen und etwa fünf Minuten andünsten. Mit Brühe auffüllen und zugedeckt rund 15 Minuten garen.
■ Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit einem Löffel vier Vertiefungen ins Gemüse drücken. Eier einzeln in einer Tasse aufschlagen und jedes Ei in eine Vertiefung gleiten lassen. Deckel auflegen und Eier bei schwacher Hitze stocken lassen. Mit Petersilie bestreuen und in der Pfanne servieren.



Spinat-Lachs-Fladenbrot

Kleine Kinder brauchen viel Zeit und Aufmerksamkeit. Gerade in den ersten Lebenswochen wissen Mütter nie, wann die Babys wach sind oder schlafen. Damit die eigenen Bedürfnisse nicht zu kurz kommen, heißt es deshalb beim Kochen: Schnell, gesund und unkompliziert kochen! Ein richtig fixes Rezept ist dieses Spinat-Lachs-Fladenbrot.

Zutaten für 1 Person:

■ 100 g Tiefkühl-Blattspinat ■ 1/2 Fladenbrot (15 cm Durchmesser)
■ Salz, Pfeffer, Muskatnuss ■ 150 g Lachsfilet ■ 1/2 Kugel Mozzarella

Zubereitung:

■ Spinat auftauen und gut abtropfen lassen. ■ Backofen auf 200 Grad vorheizen. ■ Brot quer aufschneiden. ■ Spinat auf dem Fladenbrot verteilen und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. ■ Lachs und Mozzarella in dünne Scheiben schneiden, auf das Brot legen. ■ Im Ofen (unten, Umluft 180 Grad) zehn Minuten überbacken.

IMPRESSUM

„Menschen im Marienhospital“

Ausgabe 3/2011

Herausgegeben vom:

Marienhospital Darmstadt

Am Martinspfad 72

64285 Darmstadt

Telefon: 0 61 51-40 60

Internet:

www.marienhospital-darmstadt.de

www.twitter.com/Marienhospital

www.youtube.com/DasMarienhospital

Redaktion:

Postina Public Relations GmbH

Alte Bergstraße 27

64342 Seeheim-Jugenheim

Tel.: 0 62 57/5 07 99-0

Fax: 0 62 57/5 07 99-4

PPR Berlin:

Residenz am Deutschen Theater

Reinhardtstraße 29

10117 Berlin

Tel.: 0 30/28 00 81-8 10


Layout und Realisation:

ZornWerbung, Darmstadt

Druck:

Ph. Reinheimer, Darmstadt



 Ausschneiden und sammeln!



Hundert Besucher bei der „Nacht des Gebets“

Zur „Nacht des Gebets“ am 17. Juni hatten die Schwestern von der Göttlichen Vorsehung in die Kapelle des Marienhospitals eingeladen. Die Nacht stand unter dem Motto „Fünf Brote und zwei Fische“. Geleitet von den Versen aus dem Evangelium nach Matthäus (Matt. 14.13-21) wechselten in der Kapelle des Marienhospitals zwischen 19 Uhr und ein Uhr nachts Zeiten der Stille mit Liedern, Lesungen und Meditationen. Schwester Liberata freute sich über gut hundert Besucher, vor allem auch aus der Nachbarschaft. „Es ist uns wichtig, unsere Kapelle zu öffnen, denn wir sind ja nicht nur eine Klinik, sondern auch das katholische Krankenhaus Darmstadts.“



Foto: Markus Schmidt

Spendenkonto Marienhospital

Sparkasse Darmstadt,

BLZ 508 501 50, Konto 547808