



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN



SEITE 4

Ausbildung bei der KNO

Die Zukunft
in der Pflege

SEITE 10

Lachen ist die beste Medizin

Die KlinikClowns
in der Kinderklinik

Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,



Michael Hoffmann
Vorstand der Kliniken Nordoberpfalz

hatten wir zu Beginn des Frühjahrs noch die Hoffnung, die Herausforderungen der Corona-Pandemie über den Sommer bewältigen zu können, so wurden wir in den vergangenen Monaten auf den Boden der Tatsachen zurückgeholt. Die Pandemie dominiert auch weiterhin sowohl die Gesellschaft als auch das Gesundheitswesen und wird auch unseren Alltag in den Kliniken Nordoberpfalz (KNO) noch einige Zeit beeinflussen.

Ich kann mich an dieser Stelle nur noch einmal bei allen Kolleginnen und Kollegen bedanken, die täglich ihr Bestes im Kampf gegen Corona geben. Die Belastung für alle im Krankenhaus tätigen Menschen ist weiterhin sehr hoch – und das nicht nur wegen Corona. Denn der allgemeine Fachkräftemangel und die Krankheitsausfälle sorgen dafür, dass die Belastung derer, die täglich für unsere Patienten da sind, weiter hoch bleibt.

Fachkräftemangel, Finanzierungssystem, Versorgungsstruktur – all das sind Themen, die derzeit auch bei der Bundespolitik im Fokus stehen. Das gesamte Gesundheitswesen steht vor der wohl größten Reform der vergangenen Jahre, so sagt das unser Gesundheitsminister. Der Trend geht hier unter anderem in Richtung Ambulan-

tisierung, also dass für viele Eingriffe oder Behandlungen kein stationärer Aufenthalt mehr vorgesehen ist. Fest steht, dass sich die Gesundheitsversorgung verändern wird. Für unseren Klinikverbund bedeutet dies eine zusätzliche Herausforderung: denn wir müssen mit unserem Unternehmen auch weiterhin einen Sanierungskurs verfolgen und uns zudem so aufstellen, auch zukünftig allen Menschen der Region eine optimale medizinische Versorgung und Behandlung gewährleisten zu können.

Ein wichtiger Eckpfeiler werden dabei natürlich die Fachkräfte von morgen sein. Mit unserer Akademie für Gesundheit NEW LIFE sind wir hier auf einem sehr guten Weg, denn hier wird unser pflegerischer Nachwuchs optimal auf den Berufsalltag vorbereitet und ausgebildet. In dieser Ausga-

be unseres KNO-Magazins wollen wir Ihnen unter anderem einen Einblick über die Ausbildung unserer Fachkräfte von morgen geben, aber auch darüber hinaus warten viele spannende Themen.

Ich wünsche Ihnen allen einen guten und vor allem gesunden Start in das Neue Jahr!

Vielen Dank für Ihr Vertrauen!

Es grüßt Sie herzlich
Ihr

Michael Hoffmann
Vorstand

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
Kliniken Nordoberpfalz AG
Söllnerstraße 16
92637 Weiden

VERANTWORTLICHER
REDAKTEUR
Michael Reindl

TITELGRAFIK
Six7Media

FOTOS
Peter Langgärtner
David Trott
Six7Media
Sara Neidhardt – Oberpfalz Medien
Kliniken Nordoberpfalz

DRUCKEREI
Hutzler GmbH

UNTERSTÜTZUNG
IN DER REALISIERUNG
Oberpfalz Medien

„Starte ab 01.09.2023
deine Ausbildung in
unserer Akademie
für Gesundheit -
NEW LIFE!“



Komm in unser Team!

Pflegeschwester / Pflegeschwester

**Operationstechnische
Assistenten (OTA)**

**Pflegeschwesterhelferin /
Pflegeschwesterhelfer**

**Wusstest du schon? Die monatliche Vergütung bei der Ausbildung beträgt im:
1. AJ: 1190,69 € | 2. AJ: 1252,07 € | 3. AJ: 1353,38 €**

**Profitiere von vielen Vorteilen des öffentlichen Dienstes und schicke deine
Bewerbung noch heute per E-Mail an bewerbung@kliniken-nordoberpfalz.de**



Die generalistische Pflegeausbildung bietet Azubis viele Optionen. Sie erlernen alle Kompetenzen, die für die Pflege von verschiedenen Menschen notwendig ist: vom Baby bis zum Senior.



Eine Ausbildung, unendliche Möglichkeiten

Sie sind die Alltagshelden der nächsten Generation: Die Auszubildenden der generalistischen Pflegeausbildung an den Kliniken Nordoberpfalz

René ist im zweiten Ausbildungsjahr und weiß schon jetzt: Das ist sein Traumberuf. Der Bereich der Kinderkrankenpflege gefällt ihm besonders. Julia ist im dritten und letzten Ausbildungsjahr. Ihr machen vor allem das praxisorientierte Arbeiten und die Abwechslung in der chirurgischen Abteilung Spaß. Das ist einer der Vorteile der generalistischen Pflegeausbildung: Julia, René und die anderen Azubis bekommen Einblicke in alle Bereiche der Pflege: Von Altenpflege über Krankenpflege bis zur Kinderkrankenpflege – stationär und ambulant. So kann jeder in der Ausbildung seine individuellen Stärken und Interessen herausfinden und dann vertiefen.

Beruf mit Sinn

Die Pflegeausbildung ist der erste Schritt in einen sinngebenden Beruf. Pflege bedeutet, Menschen bei ihren alltäglichen Aktivitäten zu unterstützen und Leben zu retten. Die Azubis der Kliniken Nordoberpfalz sind die

nächste Generation der Pflegefachkräfte, die Patienten in schwierigen Zeiten begleiten, für sie Fortschritte bewirken und gemeinsam mit ihnen Erfolge feiern. Der Umgang mit Menschen – ob jung oder alt – ist für Julia und René der Kern der Pflegeausbildung. „Mit Menschen arbeite ich sehr gerne“, strahlt Julia. Dabei sind es vor allem die kleinen Momente, die diesen Beruf zur Berufung machen. Ein Baby, das zufrieden lächelt, oder ein einfaches Danke vom Patienten, der entlassen werden kann.

Kein Tag ist wie der andere

Langweilig wird es den Azubis kaum, denn jeder Tag bringt neue Chancen und Herausforderungen, an denen sie sich weiterentwickeln können. Die Kliniken Nordoberpfalz sind ein starker Ausbildungsbetrieb und bie-



Julia (l.) beobachtet die Vitaldaten des Patienten auf dem Überwachungsmonitor.

Aus 3 mach 1

Pflegefachkräfte werden zu Allroundern ausgebildet, sodass nach der Ausbildung eine Arbeit in der Krankenpflege, Altenpflege oder Kinderkrankenpflege möglich ist.

in einem Praktikum schon Einblicke bekommen. Dass der Beruf auch anstrengend sein kann, wussten Julia und René also schon vorher. Was sie von den Patienten zurückbekommen, ist es ihnen aber wert, auch nachts und am Wochenende zu arbeiten.

NEW LIFE Akademie

Das theoretische Wissen zum praktischen Arbeitsalltag erlernen die Azubis in der NEW LIFE Akademie in Neustadt. Durch ein breit aufgestelltes Lehrerteam bekommen sie dort eine moderne und qualitativ hochwertige Ausbildung in allen Bereichen der Pflege. Das Erlernte wird an Mitschülern, die sich als Probanden zur Verfügung stellen, und Puppen geübt – Theorie mit Praxisnähe. Dazu gehören Körperpflege, Prophylaxen, Prüfung der Vitalparameter und vieles mehr. Das medizinische Fachwissen ist eine Grundkompetenz in der Pflege.

Matthias Dumler, Leitung der Berufsfachschule für Pflege, bezieht die jungen Leute aktiv in die Gestaltung der Ausbildung ein und versucht

auch Wünsche zu berücksichtigen. Feedbackgespräche, teambildende Veranstaltungen und gemeinsame Aktionen gehören genauso fest zur Ausbildung wie der Lehrplan. Auch bei Sorgen oder Zweifeln steht das gesamte Lehrerteam den Azubis stets zur Seite. Nur so können die Lehrlinge Sicherheit für den Alltag gewinnen und sich mit dem Beruf identifizieren.

Zukunftssicherheit

Pflege bedeutet vor allem eines: Ein Beruf mit Zukunft, der notwendig für die gesamte Gesellschaft ist. Für die Azubis an den Kliniken Nordoberpfalz heißt das, dass eine Übernahme in den Wunschbereich in den meisten Fällen möglich ist. Auszubildende dürfen also ihre Zukunft in der Berufswelt aktiv mitgestalten. Nach der Ausbildung können sich die Lehrlinge in unterschiedliche Richtungen weiterentwickeln und so einen ganz individuellen Karrierepfad einschlagen, ausgelegt auf die eigenen Stärken und Interessen. Eine Möglichkeit dabei: Nach den Lehrjahren können Weiterbildungen in verschiedenen

Einblicke in den Pflegealltag



Julia gibt Einblicke in ihre Ausbildung.



René zeigt, warum die Pflege sein Traumjob ist.

Bereichen angestrebt werden, wie zum Beispiel in der Intensivpflege, Notfallpflege oder als Praxisanleiter. Zudem ist – auch ohne Abitur – ein Studium möglich: Pflegepädagogik, Soziale Arbeit oder Pflegemanagement. Nach der Ausbildung muss noch lange nicht Schluss sein. Die generalistische Pflegeausbildung bildet nur den ersten Schritt in eine Zukunft mit unendlich vielen Möglichkeiten.



Kontakt

Hier finden Sie uns:
Akademie für Gesundheit – NEW LIFE
Berufsfachschule für Pflege

Felixallee 9 | 92660 Neustadt an der Waldnaab
Tel.: 0961 / 303-16233
Mail: bewerbung@kliniken-nordoberpfalz.ag

Dein Weg zur generalistischen Pflegeausbildung an der KNO

+ Zum Reinschnuppern

- Freiwilliges Soziales Jahr
- Praktikum

+ Schulische Voraussetzungen

- Mittlerer Schulabschluss
- Mittelschulabschluss mit einer erfolgreich abgeschlossenen Berufsausbildung mit einer Ausbildungsdauer von mindestens zwei Jahren
- Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung in der Pflegefachhilfe (Krankenpflege) oder Altenpflegehilfe



Foto: Peter Langgärtner

Hier geht es zur Bewerbung

Einfach QR-Code scannen und Bewerbung abschicken:



+ Deine Vorteile bei der KNO

- Tarifliche Arbeitsvergütung
- Schichtzulage und Zeitzuschläge
- Vermögenswirksame Leistungen
- Jahressonderzahlung
- Betriebliche Altersvorsorge
- Abschlussprämie zur Prüfung
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Attraktive Mitarbeiterkonditionen (Kantine, Apotheke, Rabatte bei Unternehmen)



Foto: Six7Media

Große Hilfe für Sozialpädiatrisches Zentrum

Anni-Iftner-Stiftung spendet 2.500 Euro an das SPZ am Klinikum Weiden zur Anschaffung einer mobilen Therapietreppe

Im Sozialpädiatrischen Zentrum am Klinikum Weiden werden Kinder und Jugendliche mit Auffälligkeiten und Störungen in der Entwicklung, chronischen Erkrankungen und körperlicher oder geistiger Behinderung untersucht, behandelt und betreut. Für die Anschaffung einer mobilen Therapietreppe wurde das SPZ jetzt von der Anni-Iftner-Stiftung mit 2.500 Euro unterstützt.

Christian Wolf, Filialleiter der Hypo-Vereinsbank in Weiden, und Tobias Wolf, Vermögensplaner der Hypo-Vereinsbank Region Bayern Nord, übergaben die Zuwendung der Stiftung persönlich an das Team des SPZ. „Wir freuen uns, dass wir die wertvolle Arbeit des Sozialpädiatrischen Zentrums auch in diesem Jahr wieder unterstützen können. Wir haben uns in den vergangenen Jahren mehrfach davon überzeugen können, dass die finanzielle Hilfe hier äußerst sinnvoll angelegt ist“, so Tobias Wolf, ehrenamtlicher Stiftungsvorstand.

Dr. Daniela Runkel, stellvertretende Leitung am SPZ, erklärte, dass mit der Spende eine mobile Therapietreppe angeschafft wird. „Die Treppe wird maßgefertigt und ist mobil, damit sie in verschiedenen Therapieräumen flexibel eingesetzt werden kann. Damit können wir nicht nur die standardisierte Entwicklungsdiagnostik durchführen, sondern auch Eltern helfen, ihre Kinder anzuleiten, Treppenstiegen richtig zu üben.“

Das ist zum Beispiel bei körperlich eingeschränkten Kindern oder nach Operationen notwendig. An der Treppe, die über vier Stufen geht und ein Podest am Ende hat, sind zwei verschiedene Geländer angebracht: auf der einen Seite zwei Handläufe mit unterschiedlichen Höhen, auf der anderen Seite vertikale

Sprossen. „Für die Kinder ist das ein wichtiger Beitrag zur Alltagsbewältigung und sie werden dabei in ihrer Selbstständigkeit unterstützt“, erklärt Physiotherapeutin Karin Schneider.

Die Anni-Iftner-Stiftung gibt es seit 2004. Für Anni Iftner war es bereits lebzeitig wichtig, Menschen zu helfen, die durch Krankheit, materielle Not oder familiäre Probleme der Hilfe anderer bedürfen. Dabei lag ihr auch besonders das Wohl von Kindern am Herzen. Weitere Informationen: www.hvb-sg.org/anni-iftner-stiftung



Tobias Wolf (2.v.l.) und Christian Wolf (3.v.l.) übergaben die Spende der Anni-Iftner-Stiftung jetzt an Dr. Daniela Runkel (stellvertretende Leitung SPZ, 2.v.r.), Karin Schneider (Physiotherapeutin, l.) und Markus Gallistl (Assistent der Krankenhausleitung, r.).

Anzeigen

Völk MALER
gestalten · wohlfühlen · erleben

Fassadenanstriche, Wärmedämmung, Raumgestaltung, Terrastone, Kreativ & Exklusiv, Bodenbeläge, Fugenlose Bad- & Kitchens, Steinchensteppich

Meisterbetrieb der Maler- und Lackierer-Innung

Besuchen Sie unsere Ausstellung!!! (Dienstag nach Veranbarung)

Mooslohstraße 134a - 92637 Weiden - Tel. 0961 - 4 707 444 - Fax: 0961 - 4 707 855
www.voelk-maler.de - info@voelk-maler.de

MSR-BERTELSHOFER GMBH

Schaltanlagen & Software

Lindenhof 3,
92699 Irchenrieth,
Tel: 09659/93214-0,
Fax: 09659/93214-29,
info@msr-bertelshofer.de

Mess-, Steuer- und Regelungstechnik

- MSR-Technik
- Elektrotechnik
- Projektplanung
- SPS-Siemens S5+S7, Vipa, Wago, Saia
- CAD, EPLAN
- Visualisierung, Zenon, Saia Web Visu
- Automatisierung & Schaltschrankbau
- EDV Netzwerktechnik
- LWL Technik
- Beleuchtungstechnik

Foto: Screenshot Sportify

KNO Kliniken Nordoberpfalz

Gesund daheim - der Podcast der Kliniken Nordoberpfalz

Seit einigen Wochen gibt's was auf die Ohren von der KNO – nämlich mit „Gesund daheim“, dem Podcast der Kliniken Nordoberpfalz. „Wir wollen damit auf einem neuen und innovativen Weg einen Einblick geben, was rund um die Uhr in unseren Häusern passiert und dabei die Menschen in den

Mittelpunkt stellen, die täglich alles für unsere Patientinnen und Patienten geben: nämlich unsere Kolleginnen und Kollegen der KNO“, so Michael Reindl, der den Podcast moderiert.

Von A wie Ausbildung bis Z wie Zentrale Notaufnahme: Im Podcast gibt es

einen Blick hinter die Kulissen mit vielen Informationen aus den Bereichen Pflege und Medizin. Mal humorvoll, mal ernst – aber immer mit dem Blick auf das Wichtigste im Leben: die Gesundheit unserer Patientinnen und Patienten! Die ersten Folgen sind bereits online und können auf Spotify und Soundcloud abgerufen werden. Jeden zweiten Freitag gibt es dann eine neue Ausgabe.

Hier geht es zu unserem Podcast „Gesund daheim“





Prof. Dr. Edgar Pscheidl (l.), GBR-Vorsitzender Roland Gleißner (2.v.l.), Renate Lindgens (2.v.r.) und Timo Sonntag (r.) ehrten langjährige Mitarbeiter des Krankenhauses Tirschenreuth.

Dank für großes Engagement

Krankenhaus Tirschenreuth ehrt langjährige Mitarbeiter

Das Krankenhaus Tirschenreuth hat langjährige Kolleginnen und Kollegen geehrt, wovon einige in den Ruhestand gehen.

17 Kolleginnen und Kollegen wurden von Ärztlichem Direktor Prof. Edgar Pscheidl, Pflegedienstleitung Renate Lindgens, Gesamtbetriebsratsvorsitzendem Roland Gleißner und Krankenhausleiter Timo Sonntag in den Ruhestand verabschiedet. Alle Geehrten wurden mit einem kurzen Überblick über ihre Tätigkeit vorgestellt. „Sie haben sich täglich eingebracht zum Wohl unserer Patientinnen und Pa-

tienten und waren wichtige Stützen für unsere Teams“, betonten Sonntag und Lindgens. Bei vier weiteren Kolleginnen und Kollegen bedankte sich das Führungsteam für 25 Jahre Tätigkeit am Krankenhaus Tirschenreuth.

Ein besonderes Lob gab es auch von Gesamtbetriebsratsvorsitzendem Roland Gleißner: „Wenn Kolleginnen und Kollegen einem Haus so lange die Treue halten, dann spricht das für unser Krankenhaus und ist ein klares Zeichen für Beständigkeit. In all dieser Zeit haben sie sich auch eine ganz wichtige Eigenschaft erhalten: neue

Kolleginnen und Kollegen immer toll und herzlich bei uns aufzunehmen.“

Ehrung für 25 Jahre:

Dr. Peter-Ulrich Scheftner, Sabine Birkner, Philipp Sölch, Martina Schähle

Verabschiedung / Renteneintritt:

Gabriele Bichlmeier, Helga Brand, Hermine Busl, Ingrid Dostler, Gabriele Gerber, Brigitte Hermann, Silvia Klein, Christa Kraus, Maria Kraus, Theresia Kraus, Rita Lang, Martina Neumann, Gerda Pöbl, Anna Schabner, Doris Schröder, Gertraud Weidner, Gabriele Zeitler

Informationen aus erster Hand über Arthrose und Unfallchirurgie in Südafrika

Vorträge von Dr. Cornelius Schörle und Dr. Jörg Vogt bestens besucht

Bei der Fortsetzung der Vortragsreihe der Ärzte des Krankenhauses Kemnath war das Foyer der Mehrzweckhalle wieder bis auf den letzten Platz besetzt. Die Besucher erhielten an diesem Abend aber nicht nur Informationen zum Thema Arthrose und Kunstgelenke sowie praktische Übungen für Betroffene, sondern auch Einblicke in Abläufe bei unfallchirurgischen Eingriffen in Südafrika.

Dr. Cornelius Schörle (MVZ Orthopädie/Unfallchirurgie) ging bei seinem Vortrag der Frage nach, ob es sich bei Arthrose um eine schicksalshafte und nicht aufhaltsame Entwicklung handelt oder Behandlungsalternativen be-

stehen würden. Denn etwa fünf Millionen Deutsche leiden unter dieser Gelenkerkrankung. Neben medikamentösen Therapien würden zudem auch Umstellungsoperationen oder auch Knorpelersatzverfahren möglich sein – das Wichtigste sei jedoch Vorbeugung: „Viel bewegen, wenig belasten“ – so lautet der Grundsatz. Wie solche Übungen aussehen könnten, das zeigte Jürgen Frischholz, Bereichsleiter der Physikalischen Therapie am Krankenhaus Kemnath, der für viel Bewegung im Foyer der Mehrzweckhalle sorgte.

Einen spannenden Einblick bot danach Dr. Jörg Vogt, der den Zuhörerinnen und Zuhörern von seiner chirur-



Reinhard Herr begrüßte die Zuhörerinnen und Zuhörer bei den Vorträgen von Dr. Jörg Vogt, Dr. Cornelius Schörle und Jürgen Frischholz (v.l.n.r.).

gisch-traumatologischen Ausbildung „Trauma Fellowship“ am Chris Hani Baragwanath Hospital in Soweto/Johannesburg in Südafrika berichtete. Dabei handelt es sich um das zweitgrößte Krankenhaus der Welt. Er stellte auch die Hauptbehandlungsfelder vor Ort vor – die Big 5: Hauptsächlich werden dort Patientinnen und Patienten nach Verkehrsunfällen, mit Stichverletzungen und nach stumpfer Gewalteinwirkung, Schusswunden oder Verbrennungen behandelt.

Im Anschluss an die Vorträge standen die Referenten den zahlreichen Besuchern noch für weitere Fragen zur Verfügung.

Weitere Ethikberaterin am Klinikum Weiden

Marina Luttelts absolviert Ausbildung und unterstützt das KEK



KEK-Vorsitzende Dr. Stephanie Kuchlbauer und KNO-Personalleiter Bernd Weisensee gratulierten Marina Luttelts (m.) zur Weiterbildung zur Ethikberaterin im Gesundheitswesen.

In der Medizin entstehen immer wieder Fragen, die eine komplexe ethische Entscheidungsfindung nach sich ziehen. Dabei geht es nicht immer nur um medizinische Möglichkeiten, sondern vor allem

um den Willen der Patienten. In vielen Fällen tritt an diese Stelle das Klinische Ethikkomitee – so auch bei der KNO. Und diese kann sich nun über eine weitere zertifizierte Ethikberaterin freuen, denn Marina Luttelts, Leiterin des Bunten Kreises Nordoberpfalz, hat diese Zusatzausbildung jetzt erfolgreich absolviert.

Das KEK bietet ein Forum für die Auseinandersetzung mit ethischen Fragen im klinischen Alltag. Im Mittelpunkt stehen dabei unter anderem Fragen der Patientenaufklärung, Pa-

tientenverfügung oder Sterbebegleitung – der Wille des Patienten steht dabei immer im Vordergrund. Patienten und ihre Angehörigen, Ärzte und Pflegenden haben im Rahmen eines Ethik-Konstils die Möglichkeit, gemeinsam schwierige Entscheidungen mithilfe von Experten und Moderatoren zu besprechen.

Mit Marina Luttelts wird das KEK jetzt durch eine weitere zertifizierte „Ethikberaterin im Gesundheitswesen“ unterstützt. Die Kosten der Weiterbildung wurden vollständig vom Förderverein für Schwerkranken e.V. übernommen.

• Anzeigen •

Sanitätshaus HEINING

ORTHOPÄDIE

- Prothesen
- Orthesen
- Schuheinlagen
- Bandagen

HOMECARE

- Stomaversorgungen
- Inkontinenzhilfen
- Enterale Ernährung
- Wundversorgungen

REHA

- Pflegebetten
- Rollstühle
- Rollatoren
- Badehilfen

SANITÄTSHAUS

- Kompressionsstrümpfe
- Flachstrickversorgung
- Alltagshilfen
- Dessous
- Badeanzüge
- Wellness- und Fitness Produkte
- Brustprothetik

Südbahnstraße 2
92681 Erbdorf
kontakt@sanitaetshaus-heining.de

Tel. 09682 182543
Fax. 09682 182544

Söllnerstraße 9
92637 Weiden
kontakt@heining-weiden.de

www.sanitaetshaus-heining.de

Mut & Freude versprühen

„Die KlinikClowns verbreiten einfach eine neue Dimension der Freude in unserem Haus. Es ist schön und wichtig, dass den Kindern durch sie die Angst und auch die Belastung genommen wird.“

Fritz Schneble,
Chefarzt der Kinderklinik



Mutmacher in über 100 Einrichtungen

Beppo und Trudi Eierfleck sind nicht die einzigen Clowns, die im Auftrag des Vereins KlinikClowns Bayern e.V. unterwegs sind. Inzwischen schenken 67 Maskierte in über 100 Einrichtungen kranken und pflegebedürftigen Menschen Mut und Lebensfreude. Die Idee, die sich hinter der Initiative verbirgt, stammt ursprünglich aus den USA und nahm in den 1990ern auch in Deutschland Form an. Seit 1998 leistet der Verein auf Spendenbasis Großes. Nicht nur die Patienten selbst profitieren von der Arbeit der Initiatoren und der KlinikClowns, auch die Angehörigen nehmen sie dankbar an. „Es entlastet Familienmitglieder enorm, wenn sie ihre Liebsten wieder einmal lachen sehen und parallel schenkt es Hoffnung“, erzählt Stefan Drücke. „Das gibt uns wiederum natürlich auch viel und bestärkt uns in dem, was wir tun. Das beflügelt“, fährt er fort.



Beppo und Trudi Eierfleck lassen Kinder ihre Sorgen für einen Moment vergessen.

Lachen ist die beste Medizin

Mit roten Nasen und bunten Hüten sorgen die KlinikClowns für ein paar unbeschwerte Momente in der Weidener Kinderklinik

Die Tür öffnet sich. Fensterbilder, Kinderzeichnungen und Tigerenten schmücken die ansonsten weißen Wände. Zwei rote Nasen schieben sich durch den Türspalt – und schon fangen sämtliche Kinderaugen an zu leuchten. Bühne frei für den Auftritt der KlinikClowns.

„Hey Beppo, zu uns schaust du dann auch noch, oder?“, hallt es durch die Gänge der Weidener Kinderklinik. Beppo und seine Partnerin Trudi Eierfleck kennen die meisten der Kinder, denn ein Mal pro Woche sind sie in Weiden zu Besuch und zaubern ihnen ein Lächeln ins Gesicht. Die zwei Clowns tragen bunte Hüte, rote Nasen und farbenfrohe Klamotten und versprühen alleine dadurch gute Laune. Mit einer Liste gewappnet starten die beiden ihre Routine – heute beginnt sie im 2. Stock. In einem der Zimmer sitzt ein kleines Mädchen auf dem Bett, seine Mama neben ihm. Ihr Stofftier hält die Patientin fest in



Die KlinikClowns tragen bunte Hüte, rote Nasen und farbenfrohe Klamotten.

ihrer Hand. Ihre Augen beginnen zu strahlen, als sie die beiden Maskierten sieht. Sofort ändert sich die Stimmung im Raum spürbar. Schnell wird klar: Das medizinische Gerät, an das das Mädchen angeschlossen ist, ist

für den Moment komplett vergessen. Genauso wie sein Krankenhausalltag. „Ohje, ohje, ich sehe, hier fehlt ein Luftballon“, erkennt Beppo, der im echten Leben Stefan Drücke heißt. Über dem Bett der kleinen Patientin hängen bereits vier bunte Luftballons, einer für jede Woche ihres Aufenthalts. Der Faxenmacher kramt in seiner Aktentasche und prompt pumpt er dieses Mal einen Gelben auf. Das Mädchen freut sich und lacht. Dieses Lachen ist der Applaus für die Clowns, die nicht nur Spaßbringer, sondern auch eine besondere und wichtige Ablenkung für die Patienten sind. Die Maschine, an der das Mädchen angeschlossen ist, beginnt zu arbeiten. Ein Surren erfüllt den Raum. „Frieda möchte deinem Kuschtier einen Kuss geben, darf sie das?“, fragt Trudi Eierfleck alias Marie-Kristin Riehl und meint damit ihre Schweinchen-Handpuppe. Das Mädchen bejaht und plötzlich ist es wieder da: das herzliche Kinderlachen.



Immer mit dabei: Die Schweinchen-Handpuppe namens Frieda.

Das nächste Zimmer wartet. Dieses Mal besuchen die beiden einen Teenager. Im ersten Moment wirkt er etwas desinteressiert, aber die beiden Profis improvisieren und stellen sich – ohne aufdringlich zu sein – auf die neue Situation ein. Nach ein paar Augenblicken ändert sich auch hier die Atmosphäre im Raum. Mit angeregten Gesprächen über Fußball und erwachseneren Themen als bei der kleinen Patientin zuvor dringen die beiden zu dem Jungen durch. Er fühlt sich wertgeschätzt, öffnet sich und lässt sich auf den Besuch ein.

Ziel erreicht: Die Sorgen, die Angst und der Krankenhausalltag sind auch für ihn für einen Moment vergessen.

Bereichernd für Patienten und Clowns

In der Kinderklinik werden alle Altersgruppen bis 18 Jahre behandelt. Jeder Patient ist anders und die Clowns passen sich individuell an, ohne vorher viel über die Personen zu wissen. Lediglich das Alter und der Name werden den beiden verraten. Zu vielen der kleinen Patienten haben die Clowns bereits eine gewisse Bindung aufgebaut. Auch deshalb wird der Besuch von Beppo und seiner Freundin Trudi Eierfleck von vielen schon immer sehnsüchtig erwartet.

Manche Zimmerbesuche dauern nur drei Minuten, andere dafür eine Viertelstunde. Manchmal kommt es vor, dass Kinder etwas Zeit brauchen, um sich zu öffnen, doch im Nachgang glücklich über den Besuch der Maskierten sind, erzählen die zwei Glückhelfer. „Ich habe Zuhause einen ganzen Stapel voll handgeschriebener Briefe von Kindern, die mir nochmal sagen wollten, dass sie es schön

fanden, dass ich da war. Dass sie sich freuen, mich wieder zu sehen und sich für meinen Besuch bedankt haben“, verrät Marie-Kristin Riehl. „Auf der Station hängt sogar ein Bild, das ein Kind mal von uns gemalt hat.“



Als Dankeschön bekommen die KlinikClowns Bilder und Briefe.

Wie werde ich KlinikClown?

Potenzielle Bewerber müssen in einem Casting vorspielen und auf verschiedene Situationen eingehen. Ist diese erste Hürde geschafft, absolvieren die künftigen Clowns einen „Humorworkshop“, bevor sie ihren ersten Einsatz haben.

„Kinder schenken so viel Freude und nehmen einen mit offenen Armen auf“, erzählt Stefan Drücke. „Das ist das, was wir wollen – nachhaltig Freude schenken.“ Und es heißt nicht umsonst: Lachen ist gesund. Die Kli-

nikClowns arbeiten auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass Lachen und Humor überaus positive Auswirkungen auf den Allgemein- und Gesundheitszustand haben und Heilungsprozesse fördern können. Das

sieht auch Dr. Fritz Schneble, Chefarzt der Kinderklinik, so: „Die KlinikClowns verbreiten einfach eine neue Dimension der Freude in unserem Haus. Es ist schön und wichtig, dass den Kindern durch sie die Angst und auch die Belastung genommen wird.“


Die Kinder im letzten Zimmer kennen Beppo und Trudi Eierfleck schon. „Wir haben uns für euch beide überlegt, dass ihr heute Helmut sucht. Wenn ihr ihn findet, darf er wieder mit euch mitgehen, ansonsten bleibt er eine weitere Woche bei uns. Ihr habt fünf Minuten Zeit“, witzeln die Jugendlichen. Helmut ist ein Stofftier, das die Kinder auf der Station versteckt haben. Die beiden Clowns gehen sofort auf die Späße ein und suchen und suchen ... Helmut bleibt dieses Mal verschwunden, aber vielleicht taucht er nächste Woche wieder auf, wenn die KlinikClowns erneut ihre Runden drehen.

Spendenkonto

IBAN: DE94 7016 9614 0000 0459 00 | BIC: GENODEF1FSR
Freisinger Bank eG

Gemeinsam für Ihre Gesundheit – Ihre Ansprechpartner


Weiden Kliniken

 **Klinik für Allgemein-, Thorax- und Visceralchirurgie**

Chefarzt Prof. Dr. Karl-Heinz Dietl
Tel.: 0961 / 303-13002
Mail: allgemeinchirurgie@kliniken-nordoberpfalz.ag

 **Klinik für Anästhesie und operative Intensivmedizin**

Chefarzt Dr. Jürgen Altmeppen
Tel.: 0961 / 303-13202
Mail: anaesthesie@kliniken-nordoberpfalz.ag

 **Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe**


Chefarzt Dr. Bernd Hornbacher
Tel.: 0961 / 303-13252
Mail: frauenklinik@kliniken-nordoberpfalz.ag

 **Klinik für Gefäßchirurgie**

Chefarzt Dr. Eberhard Müller
Tel.: 0961 / 303-13022
Mail: gefaesschirurgie@kliniken-nordoberpfalz.ag

 **Klinik für Kinder- und Jugendmedizin**

Chefarzt Dr. Fritz Schneble
Tel.: 0961 / 303-13352
Mail: kinderklinik@kliniken-nordoberpfalz.ag

 **Institut für Laboratoriumsmedizin und Mikrobiologie**

Tel.: 0961 / 303-14500
Tel.: 0961 / 303-14520
Mail: helga.saretzky@kliniken-nordoberpfalz.ag


Medizinische Klinik I (Gastroenterologie / Hepatologie, Hämatologie / Internistische Onkologie, Internistische Intensivmedizin, Infektiologie, Diabetologie, Rheumatologie)



Chefarzt Prof. Dr. Frank Kullmann
Tel.: 0961 / 303-13102
Mail: med.klinik1@kliniken-nordoberpfalz.ag

Medizinische Klinik II (Kardiologie, Pneumologie, Nephrologie, Hypertonie, Internistische Intensivmedizin)

Chefarzt Prof. Dr. Robert Schwinger
Tel.: 0961 / 303-13153
Mail: med.klinik2@kliniken-nordoberpfalz.ag

 **Klinik für Neurochirurgie**

Chefarzt PD Dr. Hisham Bassiouni
Tel.: 0961 / 303-15596
Mail: neurochirurgie@kliniken-nordoberpfalz.ag

 **Klinik für Neurologie**

Chefarzt Dr. Michael Angerer
Tel.: 0961 / 303-13502
Mail: neurologie@kliniken-nordoberpfalz.ag

 **Institut für Nuklearmedizin**

Chefarzt PD Dr. Johann Schönberger
Tel.: 0961 / 303-13490
Mail: nuklearmedizin@kliniken-nordoberpfalz.ag

Institut für Radiologische Diagnostik, Interventionelle Radiologie und Neuroradiologie

Chefarzt Prof. Dr. Christian Paetzel
Tel.: 0961 / 303-13401
Mail: radiologie@kliniken-nordoberpfalz.ag

 **Institut für Strahlentherapie und Radioonkologie**

Chefarzt PD Dr. Bernd Gagel
Tel.: 0961 / 303-13455
Mail: strahlentherapie@kliniken-nordoberpfalz.ag

Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie, Handchirurgie und Sportmedizin – Physikalische Therapie

Ahmet Mestan
Tel.: 0961 / 303-13041
Mail: unfallchirurgie@kliniken-nordoberpfalz.ag

 **Klinik für Urologie, Andrologie und Kinderurologie**

Chefarzt Prof. Dr. Theodor Klotz
Tel.: 0961 / 303-13302
Mail: urologie@kliniken-nordoberpfalz.ag

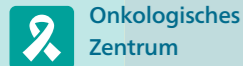
 **Zentrale Notaufnahme**

Chefarzt Dr. Wolfgang Jurczyk
Tel.: 0961 / 303-14100
Mail: zna-weiden@kliniken-nordoberpfalz.ag

 **Palliativstation**

Chefärztin Dr. Stephanie Kuchlbauer
Tel.: 0961 / 303-16370
Mail: palliativ@kliniken-nordoberpfalz.ag

Zentren



Onkologisches Zentrum

Prof. Dr. Frank Kullmann
Tel.: 0961 / 303-13145
Mail: onkologischeszentrum@kliniken-nordoberpfalz.ag



Brustzentrum

Dr. Bernd Hornbacher
Tel.: 0961 / 303-13252
Mail: frauenklinik@kliniken-nordoberpfalz.ag



Prostatazentrum

Prof. Dr. Theodor Klotz, PD Dr. Bernd Gagel
Tel.: 0961 / 303-13302
Mail: urologie@kliniken-nordoberpfalz.ag



Darmkrebszentrum

Prof. Dr. Karl-Heinz Dietl
Tel.: 0961 / 303-13002
Mail: allgemein Chirurgie@kliniken-nordoberpfalz.ag



Endoprothetikzentrum Weiden (EPZ)

Ahmet Mestan
Tel.: 0961 / 303-13041
Mail: unfallchirurgie@kliniken-nordoberpfalz.ag



Gefäßzentrum

Dr. Eberhard Müller
Tel.: 0961 / 303-13022
Mail: gefaesschirurgie@kliniken-nordoberpfalz.ag



Gynäkologisches Krebszentrum

Dr. Bernd Hornbacher
Tel.: 0961 / 303-13252
Mail: frauenklinik@kliniken-nordoberpfalz.ag



Neuroradiologisches Zentrum Nordostbayern (NRZ)

PD Dr. Thomas Finkenzeller
Tel.: 0961 / 303-13401
Mail: radiologie@kliniken-nordoberpfalz.ag



Perinatalzentrum Nordostbayern Amberg-Weiden

Dr. Ines Erhardt
Tel.: 0961 / 303-13252
Mail: frauenklinik@kliniken-nordoberpfalz.ag



Schmerztagesklinik

Dr. Susanne Neumeier
Tel.: 0961 / 303-13241
Mail: schmerztagesklinik@kliniken-nordoberpfalz.ag



Sozialpädiatrisches Zentrum

Dr. Susanne Rinnert
Tel.: 0961 / 303-13331
Mail: spz@kliniken-nordoberpfalz.ag



Stroke Unit

Dr. Michael Angerer
Tel.: 0961 / 303-13502
Mail: michael.angerer@kliniken-nordoberpfalz.ag



Traumazentrum

Ahmet Mestan
Tel.: 0961 / 303-13041
Mail: traumazentrum@kliniken-nordoberpfalz.ag

Tirschenreuth

Kliniken



Klinik für Allgemein- und Visceralchirurgie

Chefarzt Prof. Dr. Karl-Heinz Dietl
Tel.: 09631 / 87-30216
Mail: gabriele.sperber@kliniken-nordoberpfalz.ag



Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie, Handchirurgie und Sportmedizin

Ahmet Mestan
Tel.: 09631 / 87-37451
Mail: unfallchirurgie.tir@kliniken-nordoberpfalz.ag



Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

Dr. Bernd Hornbacher
Tel.: 09631 / 87-30306
Mail: tirfrauenklinik@kliniken-nordoberpfalz.ag



Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin

Chefarzt Prof. Dr. Edgar Pscheidl
Tel.: 09631 / 87-30930
Mail: sabine.birkner@kliniken-nordoberpfalz.ag



Klinik für Innere Medizin

Chefarzt Dr. Rafael Ulrych
Tel.: 09631 / 87-30272
Mail: tirin@kliniken-nordoberpfalz.ag



Zentrale Notaufnahme

Tobias Frank
Tel.: 09631 / 87-30220
Mail: christian.gleissner@kliniken-nordoberpfalz.ag

Kemnath



Klinik für Innere Medizin

Chefarzt Dr. Gerhard Jilge
Tel.: 09642 / 706-1250
Mail: kemin@kliniken-nordoberpfalz.ag



Klinik für Chirurgie

Chefarzt Dr. Florian Höhler
Tel.: 09642 / 706-1200
Mail: kemch@kliniken-nordoberpfalz.ag

MVZ

Weiden



MVZ Strahlentherapie / Nuklearmedizin / Onkologie / Labormedizin

PD Dr. Bernd Gagel, PD Dr. Johann Schönberger

Strahlentherapie:
Tel.: 0961 / 303-13650
Mail: strahlentherapie@mvz-nordoberpfalz.de

Nuklearmedizin:
Tel.: 0961 / 303-13490
Mail: nuklearmedizin@mvz-nordoberpfalz.de

Onkologie:
Tel.: 0961 / 303-13660
Mail: onkologie@mvz-nordoberpfalz.de

Labormedizin:
Tel.: 0961 / 303-14500



MVZ Orthopädie / Unfallchirurgie

Ahmet Mestan
Tel.: 0961 / 303-13670
Mail: orthopaedie@mvz-nordoberpfalz.de



MVZ Gynäkologie

Inna Romula
Tel.: 0961 / 303-13435
Mail: gynaekologie@mvz-nordoberpfalz.de



Filialpraxis Kinderkardiologie

Tel.: 09631 / 79307
Mail: paediatric@mvz-nordoberpfalz.de

Erbendorf



Fachklinik für Geriatrische Rehabilitation, Steinwaldklinik Erbendorf

Chefarzt Michael Schornbaum
Tel.: 09682 / 930-1260
Mail: erbinfo@kliniken-nordoberpfalz.ag

Waldsassen



MVZ Chirurgie / Orthopädie / Unfallchirurgie

Dr. Torsten Friese
Tel.: 09632 / 91-210
Mail: waldsassen@mvz-nordoberpfalz.de

Selb



Filialpraxis Chirurgie

Dr. Torsten Friese
Tel.: 09632 / 91-210

Tirschenreuth



MVZ Chirurgie / Orthopädie / Unfallchirurgie / Gynäkologie / Kinderkardiologie

MU Dr. Lukas Wedell
Tel.: 09631 / 79307
(alle Fachrichtungen)
Tel.: 09631 / 3300
(nur Gynäkologie)
Mail: tirschenreuth@mvz-nordoberpfalz.de

Kemnath



Filialpraxis Gynäkologie

Tel.: 09642 / 3663
Mail: kemnath@mvz-nordoberpfalz.de



Filialpraxis Orthopädie / Unfallchirurgie

Tel.: 09642 / 706-71270
Mail: kemnath@mvz-nordoberpfalz.de



Fang jetzt bloß nicht an zu lieben

Obwohl Harriet Hatley die begehrteste Hochzeitsfotografin in Leeds ist, glaubt sie nicht an die Ehe und findet Romantik nur schwer erträglich. Als ihr langjähriger Freund ihr einen Heiratsantrag macht, gerät Harriet in Panik. Kurz darauf ist sie nicht nur Single, sondern braucht auch dringend eine neue Wohnung. Nur deshalb zieht sie bei Cal ein, ohne ihn vorher wenigstens

einmal getroffen zu haben – mit einer unangenehmen Überraschung. Dann kommt Harriets bestgehütetes Geheimnis ans Licht und droht ihr Leben zu zerstören, und ausgerechnet Cals scharfsinniger Humor bewahrt sie vorm Durchdrehen. Doch reicht das, um sich gemeinsam der Vergangenheit zu stellen?

Titel: „Fang jetzt bloß nicht an zu lieben“
 Autor: Mhairi McFarlane
 Verlag: Knauer TB
 ISBN: 978-3426529348



©Knauer TB

Mimik

Ein winziges Zucken im Mundwinkel, die kleinste Veränderung in der Pupille reichen ihr, um das wahre Ich eines Menschen zu „lesen“: Hannah Herbst ist Deutschlands erfahrenste Mimikresonanz-Expertin, spezialisiert auf die geheimen Signale des menschlichen Körpers. Als Beraterin der Polizei hat sie schon etliche Gewaltverbrecher überführt. Doch ausgerechnet als sie nach einer Operation mit den Folgen eines Gedächtnisverlustes zu kämpfen hat, wird sie mit dem schrecklichsten Fall ihrer Karriere konfrontiert: Eine bislang völlig unbescholtene Frau hat gestanden, ihre Familie bestialisch ermordet zu haben. Nur ihr kleiner Sohn Paul hat überlebt. Nach ihrem Geständnis gelingt der Mutter die Flucht aus dem Gefängnis. Ist sie auf der Suche nach ihrem Sohn, um ihre „Todesmission“ zu vollenden? Hannah Herbst hat nur das kurze Geständnis-Video, um die Mutter zu überführen und Paul zu retten. Das Problem: Die Mörderin auf dem Video ist Hannah selbst! Ihr einziger Ausweg führt tief in ihr Innerstes ...



©Droemer HC

Titel: „Mimik“
 Autor: Sebastian Fitzek
 Verlag: Droemer HC
 ISBN: 978-3426281574

Wil, der Wolkenstürmer, und der Traum vom Fliegen

Der 8-jährige Wil hat zunächst einen Traum, dann wird daraus ein handfestes Ziel: Wil will fliegen. Einmal die Wolken von oben sehen. Als er erfährt, dass es in seinem Stadtteil einen Wettbewerb zum Modellflugzeugbau gibt, bei dem man eine kleine Geldsumme gewinnen kann, ist sein Ehrgeiz geweckt. Er will ein Flugzeug bauen, den Wettbewerb gewinnen und sich vom Geld seinen ersten Flug in einem richtigen Flieger ermöglichen. Gemeinsam mit seinen Freunden, dem jungen Honigdachs Ezki und dem Mädchen Janne, beginnt er, Sachen zu sammeln, aus denen man ein Flugzeug bauen kann. Ein abenteuerliches Unterfangen, bei dem sich die Freunde gegen Widerstände aller Art behaupten müssen, jedoch auch unerwartet Unterstützung erhalten. Kann Wil am Ende sein Ziel erreichen und gewinnen? Und war der Weg zum Ziel vielleicht sogar viel wichtiger als der Erfolg?



©Oetinger

Titel: „Wil, der Wolkenstürmer, und der Traum vom Fliegen“
 Autoren: Dr. Wladimir Klitschko und Tatjana Kiel
 Zeichnungen: Max Beindorf
 Verlag: migo
 ISBN: 978-3968460949
 Altersempfehlung: ab 6 Jahre

Die Rezepte sind für 4 Personen.

Mit Suppen fit durch den Winter

Schnelle Rote-Bete-Suppe



„Rote Bete ist eine Powerknolle. Sie liefert viel Eisen, Kalium, Vitamin C und das Antioxidans Betanin.“

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, ein Stück Ingwer (ca. 2cm), 150g Kartoffeln und 500g Rote Bete schälen und würfeln. 2 EL Olivenöl in einen Topf geben und erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer 2 Minuten andünsten, mit 1 TL Zucker bestreuen. Jetzt Kartoffeln mit Rote Bete dazugeben und kurz anbraten. Mit 1l Gemüsebrühe aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles aufkochen und 25 Minuten köcheln lassen. Suppe vom Herd ziehen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Dann 150ml Sahne unterrühren und nochmals kurz erhitzen.

..... Kartoffel-Wirsing-Suppe mit Speck

„Vitamin C und E des Wirsings stärken das Immunsystem.“

8 Scheiben geräucherten Speck in einem Topf unter Wenden knusprig braten. 1 Stange Lauch, 1 Stange Staudensellerie putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. 600g Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Speck aus dem Topf nehmen und Sellerie, Lauch und Kartoffeln in dem Topf anbraten. 1¼l Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und ca. 15 Minuten im geschlossenen Topf köcheln. Mit Salz und Muskat würzen. 600g Wirsing putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Zur Suppe geben, aufkochen und weitere 15 Minuten garen. Nochmals mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den gebratenen Speck in Streifen schneiden und zur Suppe geben.



Cremige Karotten-Pastinaken-Suppe

„Chili, Kurkuma und Ingwer kurbeln den Stoffwechsel an.“

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe und 1 Stück Ingwer (ca. 2cm) schälen und fein hacken. 1 rote Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. 500g Karotten, 250g Pastinaken und 125g Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili 2 Minuten andünsten. 1 TL Kurkuma kurz mit anschwitzen. Kartoffeln, Möhren und Pastinaken dazu geben und kurz unter Rühren anbraten. Mit 750ml Gemüsebrühe, 250ml Kokosmilch und dem Saft einer Orange auffüllen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und danach 25 Minuten köcheln lassen. Suppe vom Herd nehmen, mit dem Stabmixer pürieren und bei Bedarf nachwürzen.

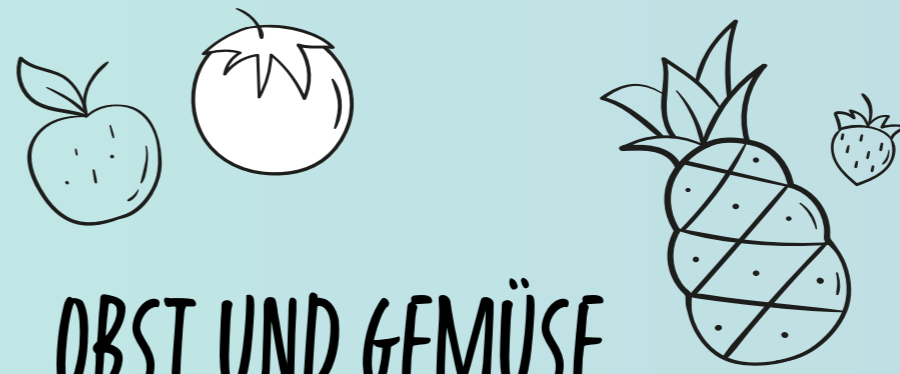


Suppen und Eintöpfe wärmen von innen, stärken das Immunsystem und sind sehr bekömmlich. Aus einer großen Auswahl Wintergemüse kann man diese selbst ohne viel Aufwand kochen.

Regionales Wintergemüse: Rote Bete, Rosenkohl, Pastinake, Grünkohl, Weißkohl, Wirsing, Chicorée und noch viele andere.

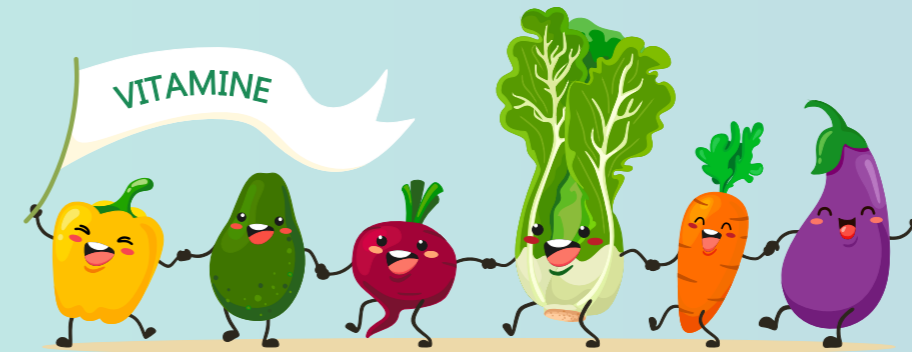
Schauspieler	in ein Signalhorn blasen	sehr fromme weibl. Person (ugs.)	Ringel-, Saugwurm	deutsche Filmdiva (Hildegard)	wunder-tätige Schale der Sage	auf Reede liegen (Schiff)	tausend mal tausend	Blatt-gemüse	religiöser Brauch; Zere-moniell	metall-haltiges Mineral	traben, rennen	schmal; begrenzt
Bewohne-rin der griech. Hauptst.				5		Raub-, Speise-fisch						
Tadel				Stadt in Nord-holland	Brems-klotz; Spalt-werkzeug			Staat in Nahost, Persien				
Schuh mit hohem Schaft					Gebiete jenseits des Meeres	Lkw mit An-hänger						4
schwei-zerischer Sagen-held			span. Maler (Francis-co de)	hoch-betagt				Wiederein-gliederung Kranker (Kurzwort)	Gebiet im nörd-lichen Asien		ver-neinen	
	8		kochen			englischer Hoch-adliger		gepflegte Grün-fläche				
ital. Barock-maler (Guido)	Kobold, Zwerg			6	Körper-teil, Glied-maße	sehr fein ge-ripptes Gewebe		3				
			Affe, Weiß-hand-gibbon	zittern			englisch: wer	Rund-sicht, Ausblick		Lebe-wesen		
weib-liches Bühnen-fach	Nach-las-emp-fänger	Lichtver-stärker			alter-tümlich	nord-amerik. Rot-hirsch						
				Schwur	Fluss zur Donau		Verhält-niswort	Opern-solo-gesang				
Vorname der Garbo	Wett-kampf-stätte; Manege	sumpfi-ger kleiner Teich				ein Südost-europäer						
Kloster-vorsteher			gießen, schütten (Nieder-schlag)	span.-portug. Prinzen-titel	Hülle, Futteral		Kamera-ein-stellung	nordi-sche Währungs-einheit				
						meist ungiftige Schlange	Him-mels-körper			lat.: innen, inwen-dig		
Kame-radin; Geliebte	römi-scher Liebes-gott	Treib-, Gärungs-mittel	unbe-kleidet				Schopf, Haar-büschel	eiförmig	Opern-sängerin: ... Netrebko		eine Zahl	
be-rühmt, ange-sehen					Wind am Garda-see	Sitz- und Liege-möbel						
				1	ring-förmige Korallen-insel		italie-nisch: Vor-wärts!					
Verlade-auffahrt	Tür-summer; Küchen-gerät				flieder-blau, hell-violett			jetzt				
Laub-baum				Gestell z. Trans-portieren v. Lasten			ostfran-zösisches Grenz-land					7

Das Lösungswort lautet:



OBST UND GEMÜSE

Warum sollte man Obst und Gemüse essen?



Bausteine für unseren Körper

In Obst und Gemüse sind viele Vitamine enthalten. Auch Mineralstoffe, Ballaststoffe und Spurenelemente sind in Obst und Gemüse. Diese Bausteine sind wichtig für unseren Körper, um Zellen, Blutkörperchen, Knochen und Zähne aufzubauen. Sie sorgen außerdem dafür, dass unser Körper funktioniert und gesund ist. Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente kann ein Mensch nicht selbst im Körper herstellen. Deshalb ist es wichtig, dass wir das über unsere Nahrung aufnehmen.

5 Portionen am Tag

Täglich sollten wir fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag essen. Insgesamt sollte unsere Ernährung zu 75 Prozent aus pflanzlichen Lebensmitteln bestehen. Um eine Portion zu berechnen, können wir unsere eigenen Hände nehmen. Eine Portion ist also eine Handvoll. Fünf Portionen klingen erst mal viel. Aber wenn du schon beim Frühstück eine Portion Beeren in dein Müsli gibst, ist das schon ein guter Anfang. Zum Mittagessen gibt es dann Salat dazu und für zwischendurch einen Apfel.

Vitamin A

Gut für: Wachstum der Knochen, Sehen, Hören, Riechen

Hier ist es drin: Karotten, Spinat, Tomaten

Vitamin C

Gut für: Abwehrkräfte, Haut, Knochen, Zähne

Hier ist es drin: Orangen, Paprika, Brokkoli, Kiwi

Eisen

Gut für: starke Knochen, kräftige Muskeln

Hier ist es drin: Spinat, Pfifferlinge

Ballaststoffe

Gut für: Verdauung und lange satt bleiben

Hier ist es drin: Kartoffeln, Birnen, Bananen, Rosenkohl

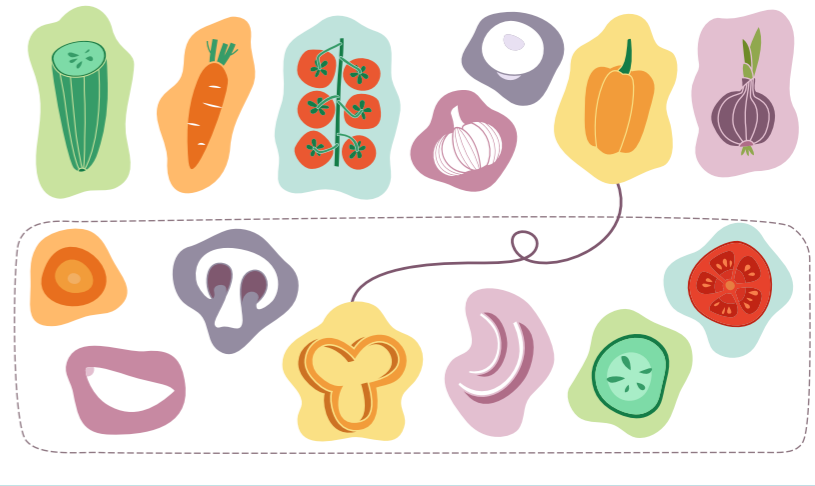
©EkaterinaGr, YummyBaum, nutalina - stock.adobe.com



So kannst du Obst und Gemüse in deinen Alltag einbauen

- 1 Portion Obst zum Frühstück
- 1 Portion gedünstetes Gemüse im Mittagessen
- 1 Portion Salat als Beilage zum Mittagessen
- 1 Portion Obst am Nachmittag
- 1 Portion rohes Gemüse zur Brotzeit

VERBINDE!



Nah am Patienten zu jeder Zeit – Wechsel in der Seelsorge

**Doris Kick tritt
als Klinikseelsorgerin
die Nachfolge von
Sabine Dachauer an**



Doris Kick (6.v.r.) ist die neue evangelische Seelsorgerin am Klinikum Weiden. Bei einem feierlichen Gottesdienst wurde sie in ihr neues Amt eingeführt.

Doris Kick ist die neue evangelische Klinikseelsorgerin. Die gebürtige Weidenerin folgt Sabine Dachauer nach, die sich mehr als 25 Jahre lang in der Krankenseelsorge am Klinikum Weiden engagiert hat.

Mit einem Gottesdienst wurde Doris Kick als neue evangelische Klinikseelsorgerin von Dekan Thomas Guba eingeführt. Die Seelsorge hat eine große Bedeutung bei der Heilung der Patienten. „Es geht um ein Heil-Werden an Leib und Seele“, so Dekan Thomas Guba, der Doris Kick für ihren Dienst segnete. Doris Kick betonte im Gottesdienst die Wichtigkeit der Seelsorge im Klinikum: „Seelsorge ist das Sich-Sorgen um andere, die Hilfe benötigen. Und es heißt für mich auch, für Patienten Zeit zu haben und sie und ihre Angehörigen ganzheitlich wahrzunehmen, da zu sein in akuten Krisen oder bei der Sterbebegleitung, aber auch ohne einen speziellen Anlass.“



Doris Kick ist seit rund 25 Jahren in verschiedenen Bereichen der kirchlichen Bildungsarbeit der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern tätig. Zuletzt war die 49-Jährige als Dekanatsjugendreferentin und evangelische Religionslehrerin in Weiden tätig und ist auch im Kirchenvorstand der Gemeinde St. Markus in Weiden engagiert.

Eng zusammenarbeiten wird die neue Klinikseelsorgerin auch mit den katholischen Seelsorgern. Pastoralreferent Helmut Brandl betonte, dass Klinikseelsorge nur in ökumenischer Zusammenarbeit die volle Wirkung entfalten könne: „Ökumene wird bei uns groß geschrieben“, so Helmut Brandl. Prof. Dr. Karl-Heinz Dietl, Chefarzt der Allgemeinchirurgie, begrüßte Doris Kick stellvertretend für das Haus und unterstrich den Wert der Klinikseelsorge für alle Patienten und Mitarbeiter am Klinikum Weiden.

Diesen Wert verstand auch Sabine Dachauer, Vorgängerin von Doris Kick, die bereits im Mai in einem ökumenischen Gottesdienst verabschiedet wurde. Fast 15 Jahre lang leitete sie gemeinsam mit Pfarrer Dominik Naujoks die evangelische Klinikseelsorge. Gemeinsam wurden ökumenische Gottesdienste für werdende Eltern gestaltet, aber auch Gedenkgottesdienste für Trauernde.

Während der Pandemie war Sabine Dachauer vor allem auf der Intensivstation „häufig als Brücke zwischen den Corona-Patienten und deren Angehörigen“, wie sie beschreibt. Seelsorger mussten sich stets und gerade während der Pandemie neue Wege suchen, um für die Menschen da sein zu können. „In all den Jahren habe ich immer Freude an und Erfüllung in meiner Arbeit gefunden. Daher ist es für mich nach all der Zeit ein Abschied mit einem weinenden, aber auch einem lächelnden Auge“, betonte Sabine Dachauer.

Sabine Dachauer hat Spuren hinterlassen – bei Ärzten, Pflegekräften und vielen anderen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern am Klinikum, aber vor allem bei den Patientinnen und Patienten. Dominik Naujoks hob hervor: „Du hast dich immer eingesetzt für die, die Hilfe benötigen, aber auch für die ehrenamtlich Mitarbeitenden, deren Schulungen und ihre Gemeinschaft. Dafür gebührt dir unser aller Dank.“

Auch Dr. Stephanie Kuchlbauer, Chefarztin der Palliativstation und Vorsitzende des Klinischen Ethikkomitees bedankte sich bei Sabine Dachauer: „Sie waren eine der tragenden Säulen unseres KEK und werden uns sehr fehlen. Sie haben Probleme immer erkannt und direkt angepackt und sind dabei stets menschlich geblieben.“