



Ev. Diakonissenanstalt
Karlsruhe-Rüppurr

Brücken

1 | 2016



Magazin von und zur Evangelischen Diakonissenanstalt Karlsruhe-Rüppurr

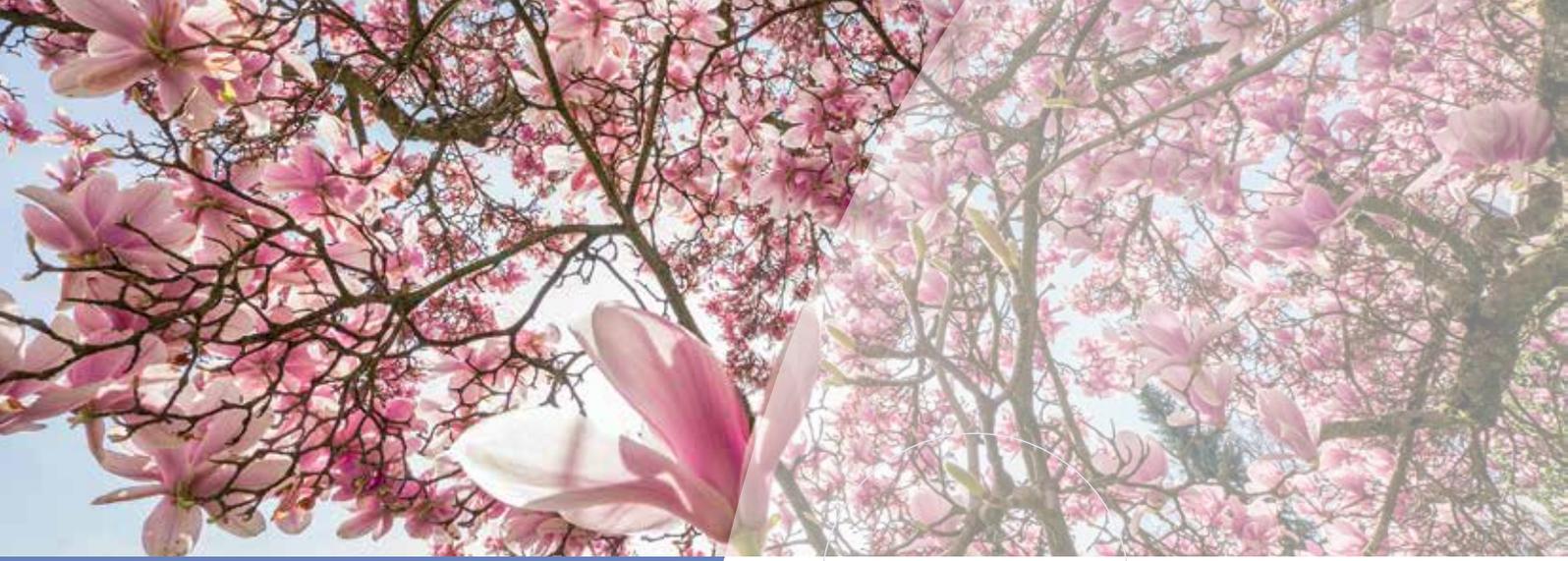
Zu jeder Zeit in guten Händen

Eintrag
Bewährte Zusammenarbeit

Beitrag
Geplanter Neubau

Vortrag
Tag der Rückengesundheit

KAPELLE



Inhalt

Aktuelles

- 3 Bewährte Zusammenarbeit seit Jahren

Aus dem Rudolf-Walter-Haus

- 4 Geplanter Neubau

Aus dem Krankenhaus

- 5 Neues MRT kam durch das Dach
6 Was hat die Karlsruher „U-Bahn“ mit dem Diak zu tun?

Aus der Ev. Diakonissenanstalt

- 7 Azubis helfen Flüchtlingen
7 Benefizkonzert für Jelena

Aus dem Mutterhaus

- 8 „Bei Trost sein – mit Gottes Zuspruch unterwegs bleiben“

Aus der Berckholtz-Stiftung

- 11 Ausflung zum Hofcafe Bampi mit Dorfrundfahrt in Söllingen

Unser Ärzteteam – Ihre Ratgeber

- 12 Ergodynamik:
Bringen Sie Ihren Alltag in Bewegung!

13 Impressum

Das Diak auf einen Blick

- 14 Sprechstunden
15 Veranstaltungen

16 Termine Angedacht



Liebe Leserin, lieber Leser,

„Der Befehl zum Faulenzen“ lautet ein Buchtitel von Volker Kessler (Verlag der Francke-Buchhandlung). „Ich habe den Sonntag für mich als idealen Arbeitstag entdeckt. Um mich herum herrscht herrliche Ruhe und mit dem Computer kann ich auf alle Geschäftsdaten zugreifen.“ Die Erfahrungen von Karl H. teilen viele Menschen. Und genau gegen diesen Trend möchte Prof. Dr. Dr. Volker Kessler, Mathematiker und Theologe, mit seinem Buch anschreiben. Die Idee dafür kam ihm, als er in seinen Seminaren bei vielen Managern eine „zunehmende Ruhelosigkeit“ feststellte. Gründe sieht der Leiter der Akademie für christliche Führungskräfte in Gummersbach in eben jener permanenten Erreichbarkeit und in einer Arbeitswelt, die an Tempo ständig zunimmt. „Mir fiel auf, dass auf der anderen Seite die Wellness-Angebote boomen“, erzählt Kessler. Auch Ratgeber zu diesem Thema finden reißenden Absatz. Als Theologe habe er sich da gefragt: „Was sagt eigentlich die Bibel zum Ruhetag?“ Und dabei, so Kessler, „stößt man unweigerlich auf den Sabbat.“ Der Sabbat dient zur dreifachen Erholung und Erneuerung: Erstens körperlich und seelisch, zweitens sozial, drittens geistlich. Alle drei Aspekte sind wichtig. Kein Aspekt darf zu Gunsten eines anderen Aspekts vernachlässigt werden. Sein Buchtitel „Der Befehl zum Faulenzen“ ist deshalb ganz wörtlich zu nehmen. Kessler rät zu einem Ruhetag, an dem alle Arbeiten und Sorgen außen vor bleiben und man sich ganz bewusst der Entspannung, der Pflege familiärer und sozialer Kontakte oder der Beziehung zu Gott widmet. In den zehn Geboten lesen wir: „Sechs Tage sollst du arbeiten, am siebten Tag sollst du ruhen.“ Gott gibt den Befehl zum Faulenzen! Ein geniales Gebot, einmalig in der damaligen Zeit – und immer noch sehr wirksam, bis heute. Davon ist Volker Kessler überzeugt: „Erst durch einen Ruhetag lernen wir den Wert der Arbeit wieder richtig schätzen und gewinnen wieder den Fokus auf das Wesentliche.“

In dieser Ausgabe der Brücken finden Sie unter anderem auch etwas zu diesem Thema in Berichten zu den Feiertagen im Mutterhaus.

In diesem Sinne grüße ich Sie herzlich
Ihre Elisabeth Passarge



Diakonissenkrankenhaus



St. Vincentius-Kliniken

Aktuelles

Bewährte Zusammenarbeit schon seit Jahren

Von Dr. Karlheinz Jung, Kaufmännischer Vorstand

Zwei große Themen beschäftigen im Moment unser Diak: Zum Einen ist dies die Planung des neuen Pflegeheims mit Mutterhaus auf dem Gelände in Rüppurr gemeinsam mit dem Berckholtz-Stift (s.a. Seite 4). Das andere große Thema ist die Fusion des Diakonissenkrankenhauses mit den St. Vincentius-Kliniken. Noch gilt es, mit den Finanzbehörden das richtige „Transaktionsmodell“ zu besprechen, um in Sachen Gemeinnützigkeit und auch Umsatzsteuer alles richtig zu machen und es gilt, einen Weg zu finden, der dem Wunsch der Diakonissen, der Diakoniegemeinschaft und unserer Oberin nachkommt, dass die Kapelle in der Hoheit der Ev. Diakonissenanstalt verbleibt. Beide Fragestellungen sollen so zeitig geklärt sein, dass die Aufsichtsgremien Anfang April über die Verträge und die Fusion entscheiden können. Deshalb kann ich heute über den Fortgang der Fusion nichts Neues sagen. Dafür möchte ich im Folgenden über die bereits seit einigen Jahren bewährte Zusammenarbeit zwischen dem Diak und dem Vincenz berichten:

Schon seit vielen Jahren beziehen wir die pathologischen Leistungen aus der Pathologie der St. Vincentius-Kliniken. Dabei geht es vor allem darum, bei Patienten während einer Operation entnommenes Gewebe zu untersuchen und zu befunden. Damit unterstützen die Pathologen unsere klinisch tätigen Ärzte bei der Erkennung von Krankheiten und ihren Ursachen, bei der Überwachung des Krankheitsverlaufs und der Bewertung therapeutischer Maßnahmen. Die Zusammenarbeit mit dem Institutsprofessor Dr. Gerhard Faller und seiner Mannschaft klappt seit Jahren sehr gut.

Seit 2004 arbeiten die Frauenkliniken des Vincenz und des Diaks im Kooperativen Brustzentrum Karlsruhe zusammen. Im September 2004 wurde das KBK als erstes Brustzentrum im Mittleren Oberrhein zertifiziert. In unserem Kooperativen Brustzentrum bieten wir eine optimale Koordination aller Spezialisten der assoziierten Einrichtungen Gynäkologie, Radiologie, Pathologie, Onkologie, Strahlentherapie und Psychoonkologie. Zur Sicherstellung einer optimalen Behandlung haben sich die Kooperationspartner zu interdisziplinärer Zusammenarbeit und einer Leitlinien-orientierten Diagnostik und Therapie verpflichtet.

Seit Juli 2013 werden die nuklearmedizinischen Leistungen vor allem für unsere Patientinnen aus der Gynäkologie am Standort Rüppurr von der Nuklearmedizin des Vincenz erbracht. Auch hier hat sich die Zusammenarbeit mit dem Chef der Nuklearmedizin, Herrn Dr. Johann Rendl und seiner Mannschaft ausgezeichnet entwickelt. Nuklearmedizin ist ein Fachgebiet, das sich mit der Anwendung sogenannter offener Radionuklide, das sind radioaktive Stoffe, zu diagnostischen und therapeutischen Zwecken am Menschen befasst. Für die Patientinnen und Patienten auf sehr schonende Weise können Untersuchungen und Abbildungen von Stoffwechselprozessen nahezu aller Organsysteme durchgeführt werden.

Der Onkologische Schwerpunkt Karlsruhe, in dem wir mit dem Vincenz zusammenarbeiten, geht über unsere beiden Kliniken hinaus. Die aktiven Mitglieder sind die drei großen Karlsruher Kliniken, neben Diak und Vincenz auch das Städtische Klinikum sowie Vertreter aus der niedergelassenen Ärzteschaft und den Krankenkassen. Der Onkologische Schwerpunkt (OSP) Karlsruhe ist ein Zusammenschluss mit dem Ziel, die Situation und Versorgung von Patientinnen und Patienten mit Krebserkrankungen in unserer Region nachhaltig zu verbessern. Ein Herzstück des OSP sind die Brückenschwestern Karlsruhe. Die Brücke – das Sinnbild im Logo der Brückenschwestern – steht für die Begleitung unheilbar an Krebs erkrankter Patientinnen und Patienten, die vom Krankenhaus in die häusliche Betreuung entlassen werden können. Mit ihrer Arbeit ermöglichen die Brückenschwestern den Erhalt der Selbstbestimmung auf dem letzten Lebensweg der Patientinnen und Patienten und helfen, eine erneute Klinikeinweisung zu verhindern.

Diese Beispiele der sehr langjährigen Zusammenarbeit zwischen dem Vincenz und dem Diak zeigen, dass hier nicht zwei „Fremde“ beschlossen haben, sich unter einem Dach über eine Fusion zusammen zu schließen, sondern dass man sich beidseitig seit vielen Jahren schon sehr gut kennt. Dies ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass der Zusammenschluss auch in der Zukunft gute Früchte tragen wird.



Aus dem Rudolf-Walter-Haus

Advents- und Weihnachtszeit im Rudolf-Walter-Haus

Von Pfarrerin Ulrike Rau, Oberin und Theologischer Vorstand

Erneut war die Advents- und Weihnachtszeit durch besondere Veranstaltungen im Rudolf-Walter-Haus geprägt. Die Wohnbereiche wurden zu Beginn der Adventszeit von den Mitarbeitenden festlich geschmückt und zum 4. Advent waren die Weihnachtsbäume aufgestellt.

Nach dem Gottesdienst am 1. Advent machte sich eine sing- und gehfreudige Gruppe auf den Weg, um den Bewohnerinnen und Bewohnern im Pflegeheim mit Adventsliedern Freude zu bereiten. Im Rudolf-Walter-Haus arbeitete sich die Gruppe von Stockwerk zu Stockwerk nach oben. Gerade die altgewordenen Menschen freuten sich über das Singen und ließen sich auch zum Mitsingen motivieren. Auf diese Weise entstand eine wohlthuend klingende Singgemeinschaft.

Verschiedenste Angebote und Feiern im Rudolf-Walter-Zimmer begleiteten die Adventszeit, so dass für viele Bewohnerinnen und Bewohner die Vorfreude auf Weihnachten wachsen konnte. Aus den Küchen duftete es an manchen Tagen nach leckerem Weihnachtsgebäck, das von Bewohnerinnen mit den Betreuungskräften gebacken wurde.

Am 4. Adventssonntag feierten wir auf den Wohnbereichen Weihnachtsgottesdienste. Wir sind dankbar, dass wieder zahlreiche Chöre zu uns gekommen waren, um zu singen und zu musizieren. Es sind besondere Gottesdienste, bei denen in den Gemeinschaftsräumen altgewordene Menschen, auch im Bett oder Rollstuhl unter den Weihnachtsbäumen versammelt sind. Es war schön, dass die Mitarbeitenden die Räumlichkeiten für die Gottesdienste geschmückt und vorbereitet haben.

So können die Wohnbereichsweihnachtsgottesdienste etwas von dem zeigen, was uns wichtig ist: Menschen ganzheitlich zu begleiten und ihnen die frohe Botschaft von Gottes Liebe weiterzusagen.

Planungen für den Neubau

Bis zum Jahr 2019 sind Pflegeheime verpflichtet, für alle Bewohnerinnen und Bewohner Einzelzimmer anzubieten. Wie wir bereits berichtet haben, werden sich die Ev. Diakonissenanstalt Karlsruhe-Rüppurr und das Berckholtzstift gemeinsam auf den Weg in die Zukunft machen. Geplant ist der Neubau eines Pflegeheims auf dem Gelände der Ev. Diakonissenanstalt in Rüppurr. In einer regelmäßig tagenden Projektgruppe werden die Planungen für das Neubauprojekt vorangetrieben.

Inzwischen liegen erste Entwürfe für ein Raum- und Flächenprogramm vor: im Erdgeschoss sollen im Eingangsbereich ein Cafe und eine Kapelle für Andachten und Gottesdienste Platz finden.

Ebenfalls im Erdgeschoss geplant werden verschiedenste Räumlichkeiten für die Verwaltung und notwendige Funktionsräume. In den darüber liegenden Stockwerken werden jeweils zwei Wohngruppen für fünfzehn Bewohnerinnen und Bewohner geplant. Neben den Einzelzimmern mit jeweils eigenem Bad finden auch Küchen zur Vorbereitung der Mahlzeiten und verschiedenste Gemeinschaftsräume Platz. In den Gemeinschaftsräumen wird es Möglichkeiten geben, sich mit anderen zu treffen und gemeinsame Zeit zu verbringen. Die überschaubaren Wohngruppen helfen Bewohnerinnen und Bewohnern, sich leichter orientieren zu können und stärker als in bisherigen Wohnformen Geborgenheit und Zugehörigkeit zu finden.

Für den Neubau des Pflegeheims wird zum Jahresende die Berta-Renner-Schule zurückgebaut werden, damit das neue Gebäude errichtet werden kann. Im Neubau wird im obersten Stockwerk das Mutterhaus unserer Diakonissen und Diakoniegemeinschaft Raum finden. Im Erdgeschoß des neuen Hauses sind darüber hinaus Räumlichkeiten für eine Hausarztpraxis geplant.





Aus dem Krankenhaus

Neues MRT kam durch das Dach

Von Gabriele Kaiser-Beltrame

„Jetzt steht er da!“ freut sich Dr. med. Ingo Scheppers, Chefarzt der Klinik für Diagnostische und Interventionelle Radiologie am Diakonissenkrankenhaus Karlsruhe-Rüppurr. „Er“ ist der neue Magnetresonanztomograph, kurz MRT genannt, der Ende November ins Diakonissenkrankenhaus geliefert wurde. In einer spektakulären Aktion wurde das 4,5 Tonnen schwere Großgerät bei strömendem Regen mit Hilfe eines Krans über 20 Meter Höhe durch ein geöffnetes Flachdach in die Radiologie-Abteilung eingelassen.

„Dieses Gerät ist das erste seiner Art, das wir in Deutschland aufstellen“ erklärt Gerold Bahls, Projektmanager von der Fa. Philips GmbH mit leuchtenden Augen, während er in der Radiologie das MRT von der Decke aus in Empfang nimmt. „Und es ist auch das erste Mal, dass wir ein Gerät durch die Decke einbringen müssen,“ schmunzelt er.

Mit dem neuen Inginia S 1,5 Tesla MRT erhält das Diakonissenkrankenhaus ein Gerät der technologischen Spitzenklasse, welches die Bildgebung – insbesondere im Oberbauch und den Gelenken, den Gefäßen und der Kopf-Hals-Region – signifikant verbessern wird. Neuere und exaktere radiologische Befundmöglichkeiten verbessern die Diagnosestellung und in der Folge die Behandlungsmöglichkeiten.

Das Gerät wird ausgepackt, rund 10 Männer arbeiten zügig Hand in Hand zusammen: Lüftungsbauer, Elektriker, Sanitärfachmann, Klima- und Haustechniker. „Jetzt geht es darum, die Schnittstellen zwischen Haustechnik und der Versorgungstechnik des Geräts herzustellen,“ erklärt Hermann Melder, Leiter der Betriebstechnik am Diakonissenkrankenhaus. „Diese Schnittstelle und deren Versorgung ist ziemlich komplex und anspruchsvoll. Die vorgegebenen Toleranzen von den Herstellern, z.B. von Luftqualität, Kühlwassertemperatur und vielem mehr, sind sehr eng gefasst und müssen genau angepasst werden. Der strömende Regen war heute sowohl für das Gerät als auch für das offene Gebäude etwas schwierig und hat uns etwas unnötige Mehrarbeit gebracht. Aber alles in allem bin ich sehr zufrieden, wie es bis jetzt gelaufen ist.“ so Melder.

Chefarzt Dr. Scheppers betont: „Mit dem Austausch des MRT befinden wir uns wieder auf dem aktuellsten Stand der Tech-

nik. Das neue Gerät ist mit seinem großzügigen Patientenkomfort auf die Bedürfnisse des Diakonissenkrankenhauses perfekt zugeschnitten. Die kommenden Jahre werden wir sehr gut aufgestellt sein.“

Der besondere Patientenkomfort besteht darin, dass eine Untersuchung deutlich angenehmer empfunden wird und das beklemmende Gefühl und somit die Ängste gemindert werden. Dr. Scheppers: „Das Gerät verfügt bei kompakter Bauweise über eine besonders große Öffnung, was die Untersuchung für größere sowie ängstliche Patienten deutlich erleichtert. Zudem ist hinter dem Gerät ein großer Fernseher angebracht. Über einen Spiegel können Patienten nun während der Untersuchung beruhigende und ablenkende Filme betrachten. Die neueste Technologie sorgt für geringe Lärmbelastigung und kurze Untersuchungszeiten.“

Auch Maik Beltrame, Stellvertretender Kaufmännischer Vorstand, schaut auf der Baustelle vorbei. „Wir freuen uns sehr über die Möglichkeit, technisch wieder einen Schritt weiter gehen zu können. Diese Großinvestition war wichtig und konnte unter anderem auch dank der Unterstützung und Förderung durch das Regierungspräsidium erfolgen.“

Mit dem neuen MRT-Gerät signalisiert das Diakonissenkrankenhaus einmal mehr, dass hier die kontinuierliche qualitative Verbesserung der Patientenversorgung stets im Mittelpunkt steht. Seit Anfang Dezember ist das Gerät betriebsbereit.





Taucharzt und Notarzt Lutz Zöller aus dem Diak (li) schult die Kollegen

Aus dem Krankenhaus

Was hat die neue Karlsruher „U-Bahn“ mit dem Diak zu tun?

Von Christoph Nießner, Oberarzt, Organisator Notfallmedizinischer Versorgung

Im Juli 2015 hatte mich als leitenden Notarzt – vermittelt über die Branddirektion – die KASIG (Karlsruher Schieneninfrastrukturgesellschaft) als Bauherr der U-Strab angesprochen, wie die Notfallrettung unter Tage während der Bauphase funktionieren könnte.

Hintergrund ist folgender: Die Straßenbahnstrecke vom Ettlinger Tor zum Marktplatz wird in bergmännischer Technik (anders als der Ost-West-Tunnel unter der Kaiserstraße) gebaut. Dies bedeutet, dass der Tunnelbau im „Druckluftvortrieb“ erfolgt (Foto o. li.). Dazu wird die unterirdische Baustelle unter 1,2 bar Überdruck (also 2,2 bar Druck) gestellt, damit ein möglicher Grundwassereinbruch verhindert wird. Bedingt durch diese Technik befindet sich am Eingang der Baustelle eine Schleusenkammer (Foto u. re.), durch die das Personal in den Überdruckbereich „abtauchen“ muss (entsprechend einer Wassertiefe von 12m). Dafür muss von allen Beteiligten eine gesundheitliche Eignung vorliegen. Daraus ergibt sich, dass bei einem medizinischen Notfall innerhalb des Überdruckbereichs nicht einfach ein zufällig ausgewähltes Rettungsmittel samt Notarzt zum Patienten vordringen kann. Aufgrund dessen musste eine notfallmedizinische Organisation parallel zum bestehenden Rettungsdienst aufgebaut werden. Entsprechendes rettungstechnisches und medizinisches Material (Beatmungsgerät, Notfallausrüstung,

Tragen, etc.) musste ausgewählt und beschafft werden. Ein Rettungskonzept wurde erstellt und geeignete Kollegen mussten gefunden werden.

Derzeit sind wir eine Gruppe von 22 Kollegen der Notarztstandorte Diakonissenkrankenhaus / DRK und Paracelsusklinik / ASB. In einem Dienstplangefüge rund um die Uhr für zunächst sechs Monate (geplante Bauzeit) befindet sich ein Kollege in 24stündiger Rufbereitschaft, um innerhalb von 30 Minuten in der Schleuse sein zu können. Wir arbeiten hier eng mit der Feuerwehr zusammen, die ihrerseits bei einem Notfall mit einem Löschzug unmittelbar zur Baustelle fährt. In der Vorbereitung zu diesem Einsatz mussten die Notärzte und rund 140 Feuerwehrmänner medizinisch geschult sowie in die Schleusung und Baustelle eingewiesen werden. Lutz Zöller aus dem Diak hat als Taucharzt die Schulungen für die gesamte Mannschaft durchgeführt.

Da hier auch Kollegen mitarbeiten, die weit außerhalb von Karlsruhe wohnen, benötigen diese eine Übernachtungsmöglichkeit, wofür wir im Luitgard-Solms-Haus ein Appartement angemietet haben. Für den Rufdienst hat uns die KASIG ein kleines Notarztfahrzeug (Foto u. li.) zur Verfügung gestellt.

Jetzt im Januar begann das Projekt „Tunnelrettung“. Und somit wird die „Karlsruher U-Bahn“ auch immer ein wenig mit unserem Haus verknüpft sein.





Sogar Baden-TV berichtete über das Projekt



Jelena ist glücklich nach ihrer ersten OP.

Aus der Ev. Diakonissenanstalt

Azubis helfen Flüchtlingen

Von Gabriele Kaiser-Beltrame

Fünf Auszubildende und Teilnehmer am Bundes-Freiwilligen-Dienst (BFD) aus der Verwaltung im Diak haben sich zu einem ausbildungsbegleitenden sozialen Projekt zusammengeschlossen. „In Zusammenarbeit mit der Caritas und dem Mennonitischen Hilfswerk wollen wir den Flüchtlingen in der Landeserstaufnahme-Einrichtung (LEA) Karlsruhe durch Organisation von dringend benötigten Dingen helfen,“ erklärt Sonja, die den BFD absolviert. Begleitet und unterstützt werden sie dabei von Elke Salvatore, Ausbilderin am Diak, sie hatte auch die Idee zu diesem Projekt. „Dringend benötigte Gebrauchsgegenstände sollen von den Azubis durch Spendenaufrufe und -aktionen beschafft werden. Dabei reagieren wir in enger Absprache mit anderen engagierten Menschen auf gezielte Anfragen. Im Moment werden z.B. besonders Kinderwagen benötigt. Wir organisieren also die Beschaffung von gebrauchten Kinderwagen, übernehmen die Reinigung und nehmen kleinere Reparaturen vor. Da das Mennonitische Hilfswerk den Menschen in der LEA kostenlose Deutschkurse anbietet, werden hier im Moment hauptsächlich Schreibwaren und Wörterbücher benötigt.“ Als eine von mehreren Aktionen ist geplant, Lieferanten und Firmen anzuschreiben und um benötigte Spenden zu bitten. Auch erste Erfolge sind schon zu verbuchen: So konnten bereits drei Kinderwagen übergeben werden, 3 weitere sind gerade in Arbeit, in einem Werkraum, der vom Vorstand des Diak, der dieses Projekt begrüßt und unterstützt, für diesen Zweck zur Verfügung gestellt wurde. Von dem Projekt profitieren jedoch nicht nur die Menschen, denen geholfen wird. Elke Salvatore sieht den Gewinn auch auf der anderen Seite: „Eine Anforderung an Auszubildende im Berufsleben sind sicher die persönlichen Fähigkeiten (SoftSkills), die Handlungskompetenzen sowie die interkulturelle Kompetenz. Durch unser Projekt sollen diese gestärkt werden. Gleichzeitig werden wir sinnvolle Hilfe für Menschen in Not leisten können, was ja schon immer ein wesentliches Anliegen unseres Hauses war und ist.“ Auch Auszubildende Ariane hofft, „dass wir mit dem Projekt langfristig vielen Menschen helfen können und ich wünsche mir, dass wir den Menschen, denen es nicht so gut geht wie uns, ein kleines Stück unserer Lebensqualität abgeben können.“

Benefizkonzert für Jelena

„Ich freue mich“, kann die kleine Jelena (7) aus Tadschikistan schon auf Deutsch sagen. Sie bewundert ihr operiertes, fest mit einem äußeren Spanner verbundenes Bein und murmelt ganz leise: „Bald kann ich richtig laufen?“ Unsicherheit, aber auch Hoffnung spiegeln sich in ihrem kleinen Gesichtchen wider. Jelena hatte als Folge eines Feuer-Unfalls in früher Kindheit eine maximale Spitzfußstellung, ähnlich dem Zehenstand einer Ballerina. Durch das Entfernen von narbigen Wucherungen und die Lösung von Verwachsungen konnte Jelenas Fuß in eine funktionale Stellung gebracht werden. Auch ihr Knie ist jetzt wieder streckbar. Alle Wunden konnten mit Hauttransplantationen abgedeckt werden. Das heißt: Jelena wird bald zum ersten Mal in ihrem Leben normal laufen können. Die zweite Operation, die Rekonstruktion ihrer ebenfalls verbrannten Hand, wird in einem weiteren stationären Aufenthalt durchgeführt werden.

Dr. Marc Weihrach, Facharzt für Plastische Chirurgie und Handchirurgie mit Praxis am Diak, verzichtet bei den Operationen von Jelena auf sein Honorar. Aber die Unterbringungskosten sind leider nicht refinanzierbar, wodurch das Diak auf Spenden angewiesen ist. Dr. Karlheinz Jung, Kaufmännischer Vorstand, freut sich: „Wie schön, dass wir uns bei dieser ‚Investition‘ in die Zukunft des kleinen Mädchens auch auf Hilfe von außen stützen können. Das macht uns sehr dankbar.“

Zugunsten des Mädchens fand am 17. Januar 2016 im Diakonissenkrankenhaus ein Neujahrskonzert mit dem Seniorenorchester Karlsruhe statt. Der Andrang war überwältigend: Der Veranstaltungssaal war gerammelt voll und die Musik hinreißend! Die Spendenbereitschaft der Zuhörer hat alle Verantwortlichen im Diak sehr gefreut. Einer hatte z.B. sein Sparschwein geleert und brachte das Bargeld in einer Plastiktüte mit, ein anderer legte zehn 100,- Euro-Scheine anonym in die Spendenbox. So kamen knapp über 3.000 Euro für Jelena zusammen.





Aus dem Mutterhaus

„Bei Trost sein – mit Gottes Zuspruch unterwegs bleiben“

Von Pfarrerin Ulrike Rau, Oberin und Theologischer Vorstand

Unterwegs im Neuen Jahr

Beim Zusammensein der Schwestern am Altjahrsabend haben die Schwestern für das Mutterhaus ein biblisches Losungswort für das Jahr 2016 gezogen. „Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit“. Das ist ein Mut machendes Wort, welches in die aktuelle Situation hineinspricht. Verzagtheit und Furcht können sich breit machen in unserem Land und auch in unseren Gemeinschaften und unserem Haus. Viele sorgen sich um die Zukunft und machen sich Gedanken, wie die unterschiedlichsten gegenwärtigen und zukünftigen Herausforderungen gemeistert werden können. Im Mutterhaus und in der Ev. Diakonissenanstalt sind gegenwärtige Gespräche und Sitzungen immer wieder geprägt von Fragen nach der Zukunft. Benötigt werden Mut und Trost in den Herausforderungen und Entscheidungen. Es geht um die Bereitschaft, zu klären, was bleiben soll aus den Schätzen des Geistlichen Lebens und des Zusammenlebens aus fast 165 Jahren Diakonissenanstalt. In den Entscheidungen, die getroffen wurden und werden geht es zum einen darum, den Schwestern Sicherheit zu geben für ihr Leben und Heimat im Mutterhaus weiterhin zu erhalten, zu gestalten und erfahrbar werden zu lassen. Zum anderen geht es um sehr konkrete Entscheidungen über die künftige Zuordnung von Grundstücken und Gebäuden und über Nutzungsmöglichkeiten für bestimmte Bereiche. Ziel muss sein, das Geistliche Zentrum der Diakonissenanstalt und des Mutterhauses zu erhalten, um Verantwortung für Menschen und Aufgaben übernehmen zu können. Die Auseinandersetzung mit den Veränderungen und das Ringen um notwendige Entscheidungen kosten Kraft und stellen manches Mal das Vertrauen auf die Probe. Immer wieder gilt es, um eine Kultur der Wertschätzung im gegenseitigen Umgang mit und in Entscheidungen zu ringen. Dazu benötigen wir Gottes Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.

„Bei Trost sein“

Das Thema des Loslassens bewegt weiterhin in herausfordernder Weise. Es ist wohltuend, in den Veränderungsprozessen mit der Gewissheit unterwegs sein zu können, dass Gott immer

wieder in Traurigkeit oder Trauer des Abschiednehmens Trost schenkt. Die Jahreslosung spricht Gottes Trost zu: „Gott spricht: Ich will euch trösten wie einen seine Mutter tröstet.“ „Bei Trost sein“ können wir, weil wir uns nicht aus eigener Kraft Mut oder Trost zusprechen müssen. Gott ist es, der schenken kann, dass wir neuen Mut fassen können und getröstet werden durch andere Menschen und durch sein Wort. Das durften wir im Mutterhaus auch in den zurückliegenden Monaten erfahren, indem wir in der Kapelle, dem Herzstück des geistlichen Lebens miteinander Gottesdienst und Andachten feierten. Freude und Zuversicht wurden auch gestärkt in den vielfältigen gemeinsamen Veranstaltungen und Begegnungen, die wir in der Advents- und Weihnachtszeit gemeinsam erleben konnten.

Einkehrtage im Advent

Am 2. Adventswochenende haben wir traditionell zu Einkehrtagen im Advent eingeladen. Zum ersten Mal fanden sie nach Schließung von Haus Aufblick im Mutterhaus statt. Wir haben uns sehr gefreut, dass sich auch Teilnehmende, die in den letzten Jahren in Haus Aufblick dabei waren, ins Mutterhaus einladen ließen. Vier Lebenszeichen erzählten „Vom Blühen und Hoffen in der Wüste“. Immer wieder blühen gerade da, wo nichts mehr zu wachsen scheint, Hoffnung und Zuversicht auf - wie eine rote Blüte des Weihnachtssterns. Die anderen Lebenszeichen: Kranz, Gastfreundschaft und Licht wiesen uns auf wohltuende Erfahrungen im Lebensalltag hin. Alle Teilnehmenden waren intensiv in die Gespräche eingebunden und auch Schwestern, die im Rudolf-Walter-Haus leben, haben sich mehrmals am Tag auf den Weg ins Luitgard-Solms-Haus gemacht. Viel zu schnell gingen die adventlichen Einkehrtage zu Ende und am Sonntag nach Gottesdienst, Abschlussrunde und gemeinsamem Mittagessen machten sich alle ermutigt und gestärkt wieder auf den Weg in den Alltag. Gerne möchten wir auch künftig solche „Auszeiten“ im Mutterhaus anbieten.

Mit dem „Mutterhaus-Nikolaus“ auf Tour

Natürlich war auch am Nikolaustag wieder der Mutterhaus-Nikolaus unterwegs. Da der Nikolaustag auf den Sonntag



Aus dem Mutterhaus

fiel und auch die Teilnehmenden des Einkehrwochenendes im Luitgard-Solms-Haus übernachteten, hatte er alle Hände voll zu tun. Eigentlich dachte er, seinen Nikolaus für die Teilnehmenden des Einkehrwochenendes auf den sonntäglichen Frühstückstisch zu stellen. Doch die Gespräche während des Samstags belehrten ihn eines Besseren. Freudig wurde berichtet, wie schön es auch für Erwachsene sei, eine Überraschung vom Nikolaus vor der Zimmertür zu finden. Also zog er am Vorabend des Nikolaustages los, zunächst im Luitgard-Solms-Haus und anschließend im Rudolf-Walter-Haus, um Schwestern und Mitarbeitenden eine Überraschung vor die Tür zu stellen. Zum Glück wurde er nur von einer Diakonisse im RWH „ertappt“, die ihm zulächelte und schnell wieder im Zimmer verschwand.

Abendmahlsfeier im Advent

Jeden Mittwochmorgen feiern wir in der Kapelle Abendmahl. In besonderen Zeiten des Kirchenjahres verlegen wir eine Abendmahlsfeier ins Rudolf-Walter-Haus. Ein besonderes Erleben war eine gemeinsame Abendmahlsfeier aller Schwestern aus der Diakonissen- und Diakoniegemeinschaft aus dem Mutterhaus und Pflegeheim in einem Wohnbereich im Pflegeheim. Es ist eindrucksvoll zu erleben, wie gerade die Schwestern, die nicht mehr sprechen können, auf altvertraute Lieder und biblische Texte reagieren. Hier erleben wir, wie wertvoll es ist, wenn Menschen solche Schätze in sich tragen und wiedererkennen können. Nach der Abendmahlsfeier besuchten wir noch die bettlägerigen Schwestern, um für sie zu beten und sie zu segnen.

Gemeinsame Weihnachtstage

Die beiden Tage vor dem Heiligabend boten Gelegenheit, die Weihnachtsgrüße aus dem Mutterhaus zu den Schwestern zu bringen und sie zu besuchen. Auch der Weihnachtsbaum in der Kapelle wurde, mit tatkräftiger Unterstützung der Handwerker aufgestellt und geschmückt. Am 23. Dezember waren alle Schwestern aus dem LSH und RWH zu einer gemeinsamen Weihnachtsfeier eingeladen. „Und alle, vor die es kam, wunderten sich“ Unter diesem Motto betrachteten wir ein Transparent, das in schönen Farben die Verkündigung der Geburt Jesu, die Geburtsszene in Bethlehem und den Besuch der Weisen aus dem Morgenland zeigt. Der Nachmittag bot auch Gelegenheit, in festlicher Atmosphäre miteinander

zu feiern und sich zu freuen. In den Gottesdiensten über Weihnachten, Altjahresabend und Neujahr durften wir in der Gemeinschaft mit anderen Menschen feiern. An Heiligabend waren viele Patienten und Bewohner mit ihren Angehörigen zum Gottesdienst gekommen. Eine Patientin im Bett feierte mit und der jüngste Gottesdienst Besucher war gerade zwei Tage alt und verschief fast den ganzen Gottesdienst in seliger Ruhe. Im Schwesternkreis wurde in den Weihnachtstagen und den Tagen danach immer wieder unter dem Christbaum in besinnlicher und heiterer Runde Gemeinschaft erlebt.

Bibeltage 2016

Vom 4. – 7. Februar 2016 fanden im Mutterhaus Luitgard-Solms-Haus die Bibeltage für unsere Gemeinschaften statt. Sie standen unter dem Thema „Tröstet, tröstet mein Volk.“ Zeitweise zählte die Runde bis zu 34 Teilnehmende, denn auch die Schwestern aus dem Rudolf-Walter-Haus waren je nach ihren Kräften dabei. Es war ein dankbares, frohes Begegnen und Frau Pfarrerin Rau forderte uns in ihrer bewährten Art wieder zu reger Mitarbeit auf. Grundlage der Bibelarbeiten und Gespräche waren Abschnitte aus dem Buch Jesaja. Immer wieder zogen wir den Bogen aus der Zeit des Propheten Jesaja zur gegenwärtigen Situation. Fragenkreise wie: „Wann brauchen wir Trost?“, „Wie erfahren wir Trost?“, „Wie trösten wir selbst?“ bewegten uns. Deutlich wurde auch, dass der Prophet seinem Volk klar machte, dass Weltpolitik und Geschichte keine Gott-leeren Räume sind, sondern Gott der Handelnde ist und bleibt. Dankbar dürfen wir sein für Menschen, die in der Gesellschaft Verantwortung übernehmen. Dabei sind die Fragen nach Recht und Gerechtigkeit in der Verantwortung vor Gott bis heute Anfragen an persönliches und gesellschaftliches Handeln. Unsere Kraftquellen im Alltag wie Stille Zeit, Gemeinschaft, Dankbarkeit, Struktur des Tages, Familie, Freunde, Erinnerungen, Erfahrungen und Vorfriede dürfen wir täglich genießen und stärken. Die Bibelarbeiten wurden „umrahmt“ von den Gebetszeiten in der Kapelle, von fröhlicher Tischgemeinschaft, einem Abend, an dem Trost – und Glaubenslieder „aus alten Zeiten“ gesungen wurden und einem weiteren Abend mit Bildern von Feiern und Ereignissen unserer Gemeinschaften aus den Jahren 2014/2015. – Dankbar sind wir für alle bestärkende Begleitung und Fürbitte, für alle Anteilnahme am Ergehen im Mutterhaus und die Begegnungen, die zum Getröstet-werden und Getrost-sein beitragen.

„Helfen + Spenden“

Ein Klavier für Z5

Liebe Freundinnen und Freunde der
Ev. Diakonissenanstalt Karlsruhe-Rüppurr,

sehr herzlich möchte ich mich, auch im Namen des Vorstands und Verwaltungsrats, bei allen Spenderinnen und Spendern bedanken, die sich so großzügig für die Spielgeräte unserer „Diak-Knirpse“ engagierten. Die Kleinen danken es Ihnen! Gottes Segen für all Ihr Tun für uns!

Unser neuestes Spendenprojekt, mit einer kleinen Geschichte, geschrieben von unserer Fundraiserin, Frau Hertneck-Stange, möchten wir Ihnen vorstellen:

„Vier Freunde und ein Klavier“

Es war einmal an einem Freitagnachmittag. Die Wolken jagten über einen blaugrauen Himmel und die ersten Regentropfen kamen leicht und sprühend herabgeweht. Es drohte ein Gewitter. Oben auf der Krankenstation Z 5 im Diakonissenkrankenhaus erklang eine bekannte Melodie: „Geh aus mein Herz und suche Freud...“ Eine begabte Betreuungskraft entlockte dem verstimmten und uralten Klavier dieses schöne Frühlingslied. Dazu waren plötzlich auch ein voller, kräftiger Bass und eine zarte, klare Sopranstimme zu hören – welch eine Freude! Über die Gesichter der Zuhörer huschte ein freudiges Lächeln. Ein Zauber lag in der Luft... Dann jedoch: der Kammerton des Klaviers war viel zu tief und die Stimmen kamen mit diesem Ton nicht mehr zurecht. Beide klangen nun erschreckend schrill und unangenehm. Wie traurig! Die vier Freunde Isolde, Georg, Albrecht und Ulrich waren an diesem Nachmittag ebenfalls auf dem Areal des Diak. Auch sie hörten dies besondere Lied und freuten sich im Stillen. Nach dem jähen Schluss überlegten sie, wie sie wieder in den Genuss der wunderbaren Stimmen kommen könnten, welche dann aber von einem klangschönen Klavier begleitet werden sollten. Sie entwickelten einen waghalsigen Plan: „Mir fahre zum Schlaile und klaue a Klavier!“ Gesagt getan. Zunächst holten sie den Rollstuhl von Ulrich aus der Abstellkammer und hüllten ihn in eine wärmende, wasserdichte Decke. Nun aber rasch: Her mit den Regenschirmen und ab die Post! Mit einem Großraumtaxi ging es quer durch Karlsruhe zum Schlaile. Vor dem Musikhaus stand ein Laster und kräftige Männer schleppten mit Haltegurten ein echtes Schwarzwald-Klavier. „Wohin des Weges“, fragte Isolde mutig und versteckte sich beinahe hinter Ulrich. „Zum Diak“, brummte einer der Männer. „Oh, wie schön, mir müsse nix klaue!“ freute sich Albrecht. „Wie geht’n dees?“ staunte Georg und richtete sich auf. Die Männer wischten ihre Stirn und erzählten: „Heute war ein kleines Konzert im Diak angesagt; leider ist jedoch das Klavier viel zu veraltet. Da haben die Freunde des Diak, freundliche Besucher und Angehörige von Patienten symbolisch für jede neue Klaviertaste 20,- € oder 50,- € hingelegt und gesammelt. Ein Anruf bei uns und jetzt liefern wir.“ „Suuuper“ freuten sich die vier Freunde, „dann können wir endlich unsere Lieder, an die wir uns ja noch erinnern, wieder mit Klavierbegleitung singen“ und ließen sich mit dem Laster auch gleich zurück zum Diak fahren. Glücklicherweise fuhren Isolde (77 J.), Albrecht (82 J.), Georg (86 J.) und Ulrich (81 J.) hinauf zu ihrer Station Z 5 (Akutgeriatrie, Alterstraumatologie und Frührehabilitation). Selbst der Regen trommelte nun fröhlicher aufs Dach der Ev. Diakonissenanstalt.

Bitte helfen Sie mit, dass das Märchen der vier Freunde wahr wird! Das wäre wunderbar! Danke!

Eine weiße Klavier-Taste bekommen Sie bei uns für 50,- € Eine schwarze Klavier-Taste bekommen Sie bei uns für 20,- €

Im Namen des Diak sage ich schon einmal ein herzliches Dankeschön.



Ihr
Dr. Karlheinz Jung
Kaufmännischer Vorstand

Spendenkonto:

Ev. Diakonissenanstalt Karlsruhe-Rüppurr
IBAN: DE14 5206 0410 0200 5061 25
BIC: GENODEF1EK1
Stichwort: „Ein Klavier für Z 5“
Bitte schreiben Sie Ihre PLZ und Straße mit auf, damit wir Ihnen danken können.





Aus der Berckholtz-Stiftung

Ausflug zum Hofcafe Bampi mit Dorfrundfahrt in Söllingen

Von Ruth Speer

Wieder einmal war es soweit: Im Sommer 2015 startete ein Kleinbus mit sechs Heimbewohnern und drei Mitarbeitern zu einem Ausflug. Das Ziel war das Hofcafe Bampi in Pfnitzal-Söllingen. Im Bus gab es Informationen über Söllingen und eine Dorfrundfahrt folgte. Hier ein kleiner Einblick: Die erste urkundliche Erwähnung Söllingen stammt aus dem Jahr 1085. Im 12. Jahrhundert war es im Grundbesitz der Klöster Gottesau, Herrenalb und Hirsau, der Ort wurde damals als „Saldingen“ bezeichnet. Im 16. Jahrhundert ging der Besitz an die Markgrafschaft Baden. Vom Auto aus besichtigten wir Grabungsarbeiten von Merowinger-Gräbern und einer sogenannten Villa Rustica (als Villa Rustica bezeichnete man ein Landhaus bzw. ein Landgut im Römischen Reich), die in mühevoller Handarbeit mit kleinen Werkzeugen freigelegt wurden. Weiter ging es zum Söllinger Wahrzeichen – die Wehr Walter-Mühle. Viele Jahre, von 1688 -1870, traf die Mühleninhaber immer wieder das Schicksal in Form von z.B. Hochwasserschäden, Instandsetzungskosten, mangelnde Fachkenntnisse, Armut und die auf der Mühle lastenden Schulden. Es war eine Gratwanderung, den Betrieb wirtschaftlich zu führen. In der Kriegszeit 1939 bis 1945 war eine hohe Mahlausbeute gefragt. Die Großmühlen an deutschen Seehäfen und Wasserstraßen waren weitgehend zerstört. So musste auch die Walter-Mühle Tag und Nacht auch samstags und sonntags mahlen. 1966 wurde die Mühle stillgelegt. Inzwischen wurde das Wehr umgebaut. Durch eine Wasserkraftschnecke wird Energie erzeugt und für die Fische gibt es einen Fischaufstieg.

Mitten im Dorf stießen wir auf eine Ölmühle. Sie war bis 1946 in Betrieb. In diesem Jahr gab es nämlich eine reichhaltige Bucheckern-Ernte. Denn Mohn war restlos von den Feldern verschwunden und die Erträge der vorhandenen Nussbäume wurden für Nusskuchen verwendet. Dann wurde die Fahrt fortgesetzt zum Rächle-Gelände. Dort gab es einst die Ziegelei Rächle. Der Lehm wurde vor Ort abgebagert. Die Ziegelei war von 1854 bis 1969 in Betrieb. Kurz vor unserem Ziel sahen wir eine hohe Sandsteinbank. Sie diente Frauen als Ruhebänk, wenn diese ihren schweren Korb mit Feldfrüchten zum Ausruhen vom Kopf herab nahmen. Es wurden hauptsächlich Kartoffeln, Dickrüben und Äpfel angebaut. Im Hofcafe Bampi angelangt erfreuten wir uns an selbstgebackenem Kuchen und einer Tasse Kaffee oder Tee. Gestärkt und erfüllt trat man danach den Heimweg an. Eine Heimbewohnerin meinte: „In Söllingen müssen nur glückliche Leute wohnen.“

Rollstuhlnachmittag

Im Sommer 2015 gestalteten wir für alle Rollstuhlfahrer auch einen Nachmittag. Frau Hirschbach führte mit ihren beiden Kindern durchs Programm. Die Mädchen spielten auf ihren Instrumenten Akkordeon und Melodika einige Lieder vor. Danach wurde gemeinsam gesungen, geklatscht, gerätselt und selbstgebackener Kuchen gegessen. Mit glücklichen Gesichtern und fröhlichem Herzen gingen die Rollstuhlfahrer wieder auf ihre Wohnbereiche.





*Kleine Übungen
für den Büro-Alltag*

Unser Ärzteteam – Ihre Ratgeber

Ergodynamik: Bringen Sie Ihren Alltag in Bewegung

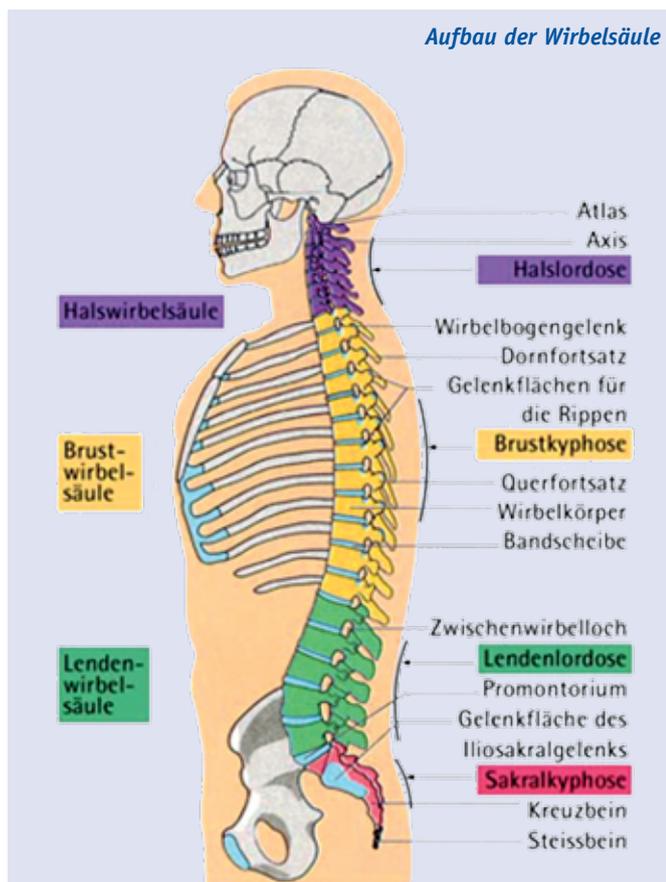
Auszüge aus einem Vortrag zum „Tag der Rückengesundheit“

Von Dr. med. Joachim Bleeck, Oberarzt, Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie am Diak

Am 15. März 2016 fand zum 15. Mal in Deutschland der „Tag der Rückengesundheit“ statt. Das diesjährige Motto „Ergodynamik – bringen Sie Ihren Alltag in Bewegung!“ soll dazu auffordern, das eigene Leben aktiv zu gestalten, auf ein bewegtes, ergonomisches Arbeits- und Freizeitumfeld zu achten und monotone Körperhaltungen zu vermeiden. Denn durch ausreichend Bewegung, ein rückenfreundliches Verhalten sowie mit Hilfe von Alltagsprodukten, die Ergonomie und Dynamik miteinander verbinden, können Rückenbeschwerden verhindert bzw. bereits bestehende Schmerzen gelindert werden. So liegt der Fokus diesmal auf dem Schwerpunkt

der „Ergodynamik“. Ergonomie bedeutet nicht Schonung oder Entlastung des Muskel-Skelett-Systems, sondern regelmäßige, funktionsgerechte Belastung. So sollte der Rücken nicht dauerhaft abgestützt sowie Bück- und Hebevorgänge nicht grundsätzlich vermieden werden. Der Begriff Dynamik umschreibt sowohl den Wechsel der Körperhaltungen und Körperbewegungen, als auch den Wechsel zwischen Be- und Entlastung sowie Vermeidung von Monotonie und Zwangshaltungen und die Förderung der körperlichen Aktivität.

Der bundesweite Aktionstag wurde – wie immer – in enger Zusammenarbeit zwischen dem Bundesverband der deutschen Rückenschulen e.V. (BdR) und der Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR) organisiert. Auch im Diakonissenkrankenhaus Karlsruhe-Rüppurr gab es schon im Vorfeld dieses Tages der Rückengesundheit ein Arzt-Patienten-Forum in Verbindung mit der AOK Gesundheitskasse. Im Folgenden einige Auszüge aus dem Veranstaltungsvortrag zur Rückengesundheit von Dr. Bleeck, Facharzt für Orthopädie am Diak.



Das Kreuz mit dem Kreuz

Wer kennt sie nicht: Rückenschmerzen. Immerhin leiden drei von vier Deutschen mindestens einmal im Leben an Kreuzschmerzen. Die gute Nachricht ist: Über 90 Prozent aller Rückenschmerzen sind unkompliziert. Nur selten liegen ernsthafte Erkrankungen vor. Die Entstehung von Rückenschmerzen hat verschiedene Ursachen. Körperliche, psychische und soziale Aspekte spielen bei dem Schmerzgeschehen grundsätzlich eine wichtige Rolle. Oft beeinflussen sich diese Faktoren gegenseitig, dazu kommen falsche Bewegungsmuster, einseitige körperliche Belastung, angeborene organische Schäden, Stress, falsche Ernährung, organische Wirbelsäulenerkrankungen, körperliche Schwerarbeit, Bewegungsmangel, Übergewicht und nicht zuletzt eine Kompensation ungünstiger Arbeitsplatzgestaltung mittels Fehlhaltungen. Die Muskeln werden in solchen Fällen ungleichmäßig belastet. Manche Muskelgruppen sind überfordert, andere wiederum unterfordert. So kommt es, dass sich Muskeln verkürzen oder



verhärten. Dieses muskuläre Ungleichgewicht führt zu Verspannungen und Schmerzen. Der Rücken verliert an Stabilität.

Die Behandlung und Vorbeugung von Rückenbeschwerden muss in einen ganzheitlichen Zusammenhang gestellt werden. Neben der medizinischen Versorgung und eigener rückengerechter Verhaltensweisen bedarf es auch eines rückengerechten Umfeldes in Alltag und Beruf. Um Rückenschmerzen generell vorzubeugen sollte man folgendes beachten: häufige Haltungswechsel; richtig sitzen; Ausdauer trainieren; schonend heben und tragen; Koordination Haltung – Bewegung trainieren; Entspannung und Regeneration nicht vergessen, aber vor allem die Muskulatur stärken.

Damit der Rücken den Anforderungen des Alltags gewachsen ist, sollte die Muskulatur regelmäßig gestärkt werden. Denn kräftige Muskeln helfen der Wirbelsäule ihre Stützfunktion zu erfüllen und Rückenschmerzen zu vermeiden. Betroffene können sehr viel selbst tun, damit die Beschwerden bald wieder verschwinden. Schon mit kleinen Tricks lassen sich mehr Aktivitäten problemlos in den Alltag einbauen. So sollte man Besorgungen öfter zu Fuß erledigen, eher mal Treppen steigen statt den Aufzug benutzen oder das Fahrrad aus dem Keller holen. Selbst die Zeit in der Warteschlange an der Einkaufskasse oder der Bushaltestelle kann zur Bewegungszeit werden. Machen Sie sich zum Beispiel ganz lang, als ob Sie wie eine Marionette an einem imaginären Faden nach oben gezogen werden und strecken Sie so die Wirbelsäule. Oder dehnen Sie die Muskulatur, indem Sie sich zur Seite neigen oder sanft den Oberkörper nach links und rechts pendeln. Auch im Büroalltag lässt sich mit Bewegung viel gegen Rückenschmerzen tun. Neben einem ergonomischen Arbeitsplatz können beispielsweise krankengymnastische Übungen Beschwerden verhindern (s.a. Fotos oben). Die kleinen Trainingseinheiten für zwischendurch sind meist gut am Schreibtisch oder im Stehen durchführbar – ohne zusätzliche Hilfsmittel. Mit abwechslungsreichen Bewegungen lässt sich auch der häufigste Grund für Rückenschmerzen verhindern: Muskelverspannungen. Verändern Sie möglichst oft Ihre Sitzposition. Sitzen Sie zum Beispiel mal mehr nach vorne gebeugt, mal aufrechter, dann wieder ganz entspannt nach hinten gelehnt. Wichtig zu wissen: Selbsthilfe beginnt im eigenen Umfeld. Mehr Bewegung tut gut, lindert Rückenschmerzen und beugt vor.

Noch Fragen...?

Wünsche - Anregungen - Gedanken

Liebe Leserinnen und Leser,
„Unsere Ärzte – Ihre Ratgeber“ soll ein Forum sein, in dem unsere Ärzte oder auch Apotheker Ihre Fragen zu Behandlungsmöglichkeiten, Krankheiten, Therapien etc. beantworten möchten. Bitte schicken Sie Ihre Fragen (auch gerne anonym) an die „Brücken-Redaktion“.
Auch Leserbriefe sind uns immer willkommen! Wir freuen uns über positive, aber auch kritische Resonanzen. Die Adresse finden Sie unten im Impressum.

Impressum

Herausgeber:

Ev. Diakonissenanstalt Karlsruhe-Rüppurr
Diakonissenstraße 28, 76199 Karlsruhe
Internet: www.diak-ka.de
E-Mail: e.passarge@diak-ka.de
Telefon: 07 21 / 889-23 13, Fax: 07 21 / 889-39 22

Vorstand:

Kaufmännischer Vorstand: Dr. Karlheinz Jung
Oberin und Theologischer Vorstand: Ulrike Rau, Pfarrerin

Mutterhaus: Diakonissen, Diakoniegemeinschaft

Krankenhaus: Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Freiburg

479 Betten: Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie; Klinik für Anästhesie, Intensiv- und Rettungsmedizin; Augenklinik; Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe; Geriatriisches Zentrum; HNO-Klinik; Klinik für Innere Medizin; Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie; Klinik für Diagnostische und Interventionelle Radiologie; Klinik für Rehabilitative Geriatrie; Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie; Ambulante Geriatriische Rehabilitation; Mobile Geriatriische Rehabilitation

Rudolf-Walter-Haus: Pflegeheim der Ev. Diakonissenanstalt

Brücken 1/2016, Ausgabe März: Auflage 4.000

Redaktion & Koordination: Elisabeth Passarge
Layout & Bildbearbeitung: Daniel Saarbourg
Titelbild: Die Kapelle der Ev. Diakonissenanstalt

Fotos: D. Saarbourg (incl. Titel); B. Schilling; G. Kaiser-Beltz; E. Passarge; U. Rau; R. Speer; A. Hertneck-Stange; AGR e.V.; KASIG GmbH; Archiv; Privat

Druck: Druckerei Thielbeer, Ettlingen

Bankverbindung:

IBAN: DE67 5206 0410 0100 5061 25
BIC: GENODEF1EK1

Bitte bei Verwendungszweck angeben:
Krankenhaus oder Mutterhaus oder
Spendenprojekt



Die Kliniken auf einen Blick

Sprechstunden

Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßmedizin

Chefarzt: Priv. Doz. Dr. Jörg Sturm

Sekretariat: (07 21) 889-2238

Chirurgische Poliklinik:

Telefon: (07 21) 889-2343

Offene Sprechstunde:

Montag bis Freitag 10:00 – 12:00 Uhr

Postoperative Kontrollen

Folgende Sprechstunden nur
nach telefonischer Vereinbarung:

- Proktologie
- Gefäßsprechstunde
- Leber-Pankreas-Sprechstunde
- Hernien Sprechstunde
- MIC (minimal invasive Chirurgie)
- Privatsprechstunde

Klinik für Anästhesie, Intensiv- und Rettungsmedizin

Chefarzt: Dr. Thomas Arldt

Telefon: (07 21) 889-2607

Montag bis Freitag 11:00 – 15:00 Uhr

Sprechstunden:

Nur nach telefonischer Vereinbarung

Klinik für Augenheilkunde

Chefarzt: Dr. Christian Scheib

Telefon: (07 21) 889-2349

Folgende Sprechstunden nur nach telefoni-
scher Vereinbarung, ausgenommen Notfälle

- Privatambulanz
- Uveitissprechstunde
- Sehschule
- Allgemeinambulanz
Terminvereinbarung (07 21) 889-2349
- Refraktive Sprechstunde
Terminvereinbarung: 0721-889-23 23

Klinik für Rehabilitative Geriatrie

Chefärztin: Dr. Brigitte R. Metz

Telefon: (07 21) 889-3211

Privatsprechstunde:

Terminvereinbarung erforderlich

Geriatrisches Zentrum

Chefärztin: Dr. Brigitte R. Metz

Telefon: (07 21) 889-2701

Privatsprechstunden zu:

Sturzprävention, Osteoporose, Ernährungs-
störungen, Gedächtnisproblemen, Demenz,
Physikalischer Medizin, Rehabilitation.

Terminvereinbarung erforderlich.

Seniorenfachberatung:

Individuelle Beratung für zu Hause lebende
Senioren und deren Angehörige in Rüppurr,
Dammerstock, Weiherfeld, Beiertheim, Bulach
und Oberreit.

Telefon: (07 21) 889-2707

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

Chefärztin: Prof. Dr. Daniela Hornung

Telefon: (07 21) 889-2347

Gynäkologische Ambulanz

Folgende Sprechstunden nur nach telefo-
nischer Vereinbarung:

- Allgemeine Gynäkologische Sprechstunde
- Endometriose- und Myome-Sprechstunde
- Kontinenzsprechstunde
- Dysplasiesprechstunde (Krebsvorsorge)

Sprechstunde für Geburtshilfe:

Telefon (0721) 889 8333

Beckenendlagen-Sprechstunden

**Sprechstunde für Schwangere mit
Schwangerschaftsrisiken**

Ultraschallsprechstunde für Schwangere

Klinik für Hals-Nasen-Ohrenheil- kunde, Kopf- und Halschirurgie

Chefärztin: Prof. Dr. Serena Preyer

Telefon: (07 21) 889-2241

Sprechstunden: Nur nach Vereinbarung

Privatsprechstunde: nach Vereinbarung

Tumorsprechstunde: nach Vereinbarung

Phoniatrie/Pädaudiologie: nach Vereinbarung

Klinik für Innere Medizin

Chefarzt: Priv. Doz. Dr. Thomas Zöpf

Telefon: (07 21) 889-2237

Nur nach telefonischer Vereinbarung für
folgende **Spezialsprechstunden:**

- Lebererkrankungen
- Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen
- Bauchspeicheldrüsenerkrankungen
- Refluxerkrankung
- Darmkrebs
- Herzschrittmacher
- Privatsprechstunde

Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Chefarzt: Dr. Winfried Astheimer

Telefon: (07 21) 889-3560

Sprechstunden: Nur nach Vereinbarung

Klinik für Diagnostische und Interventionelle Radiologie

Chefarzt: Dr. Ingo Scheppers

Telefon: (07 21) 889-2246

Sprechstunden nach Vereinbarung:

Montag bis Freitag 8:00 – 16:00 Uhr

Transfusions-/Gerinnungsambulanz

Leiter: Christoph Nießner

Sekretariat: (07 21) 889-8094

**Sprechstunden nur nach telefonischer
Vereinbarung**



Fortsetzung Sprechstunden ...

Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie

Chefarzt: Prof. Dr. Erich Hartwig

Telefon: (07 21) 889-2239

Notfall & BG-Sprechstunde

Montag – Freitag: ohne Terminvereinbarung

Sportverletzungen und Gelenksprechstunde:

Montag 12:00 – 14:00 Uhr

Endoprothesensprechstunde:

Mittwoch 10:00 – 14:00 Uhr

Schulter- und Fußsprechstunde:

Freitag 11:00 – 14:00 Uhr

Privatsprechstunde:

Mi 11:00 – 14:00 Uhr mit Terminvereinbarung

Praxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie

Dr. Sabine Schenk

Telefon: (07 21) 889-3540

Termine nach telefonischer Vereinbarung

Telefonische Erreichbarkeit:

Mo. – Do. 9:00 – 12:00 Uhr, 15:00 – 16:00 Uhr

Freitag 9:00 – 10:30 Uhr

Praxis für Neurologie

Dr. Barbara Müller, Dr. Jochen Patzner

Telefon: (07 21) 889-2659

Telefax: (07 21) 889-2433

www.neurologie-am-diak.de

Sprechstunden:

Mo. – Fr. 8:00 – 12:00 Uhr

Mo., Di., Do. 13:00 – 17:00 Uhr

und nach Vereinbarung

Praxis für Plastische & Ästhetische Chirurgie, Handchirurgie

Dr. Marc Weihrauch

Telefon: (07 21) 889-3520;

www.dr-weihrauch.de

E-Mail: info@dr-weihrauch.de

Termine nach telefonischer Vereinbarung

Veranstaltungen

- **Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe**
- **Veranstaltungen für werdende Eltern**
- **Anmeldung Kurse:** Telefon (07 21) 889-83 33
- **Informationsabende für werdende Eltern**
- Dienstag, 05.04.16 | 03.05.16 | 07.06.16 | 05.07.16, jeweils 18.30 Uhr im Veranstaltungssaal. Ohne Voranmeldung.
- **Geburtsvorbereitungskurse für Paare, Frauen**
- Infos unter Tel. (07 21) 889-83 33
- **Fit in der Schwangerschaft**
- Termine bitte im Kreißsaal erfragen
- **Rückbildungsgymnastik**
- Mittwochs 18.15 Uhr
- Donnerstags 9.30 Uhr mit Baby
- Donnerstags 10.45 Uhr mit Baby
- Donnerstags 18.30 Uhr
- **Geburtsvorbereitende Akupunktur**
- Mittwochs 09.00 Uhr (4x30min)
- **Babymassage**
- Termine erfragen: Dienstags 10.00 Uhr
- **Säuglingspflege (eintägig)**
- Anmeldung erforderlich:
- Samstag, 16.04.16 | 25.06.16 jeweils von 10.00 – 15.30 Uhr, mit Pause. Kosten:
- Einzelperson 50 €, zwei Personen 75 €
- **Offener Stilltreff**
- Jeden 1. und 3. Montag im Monat, 9.30 – 11.30 Uhr, keine Kosten.
- **Ernährung nach Stillen oder Flasche**
- Info & Beratung: vormittags, 10 Uhr (120min)
- **„Von Mann zu Mann“**
- Geburtsvorbereitung für werdende Väter:
- 2.4., 28.5., 30.7., jeweils 10:00 – 14:30 Uhr
- **Hebammensprechstunde**
- Vor- und nachmittags nach Vereinbarung
- **Kreißsaalführungen sind an allen Tagen nach telefonischer Vereinbarung möglich.**
- **Weitere Infos: www.diak-ka.de**

Geriatrisches Zentrum Veranstaltungen zur aktiven Gesundheitsförderung

Jeweils von 14.00 – 16.00 Uhr im Veranstaltungssaal des Diakonissenkrankenhauses Karlsruhe-Rüppurr, anschließend Austausch in der Cafeteria.

Donnerstag, 28. April 2016

Gesunde Gefäße – beste Schlaganfallprophylaxe

Frau Dr. med. Samina Shah, Geriatrisches Zentrum Karlsruhe am Diak

Donnerstag, 19. Mai 2016

Neue Entwicklungen bei der altersbedingten Makuladegeneration

Dr. med. Ch. Scheib, Chefarzt Klinik für Augenheilkunde am Diak

Donnerstag, 23. Juni 2016

Vorsorgeregelungen

(Verfügung, Vollmacht, Betreuung)

Peter König, Leiter Sozialdienst am Diak

Ambulante Angebote:

Aktivierungsgruppen für Menschen mit Gedächtnisstörungen:

Gruppe I: Mittwochs, 14.00 – 17.00 Uhr

Gruppe II: Freitags, 14.00 – 17.00 Uhr

Kraft, Balance & Sturzpräventionskurs

Kurs I: Montags, 14.00 – 15.00 Uhr

Kurs II: Dienstags, 14.00 – 15.00 Uhr

Kurs III: Dienstags, 15.00 – 16.00 Uhr

„Galileo-Training“ unter therapeutischer

Anleitung: Mittwochs ab 12.30 Uhr

nur nach Terminvereinbarung

Geistig fit ein Leben lang

Kurs: Freitags, 10.30 – 11.30 Uhr

Information und Anmeldung für alle Gruppen: Tel. (07 21) 889-2701 (Frau Neichel)

Nähere Informationen finden Sie auch im Internet: www.diak-ka.de



Herzliche Einladung

Angedacht

Termin in der Ev. Diakonissenanstalt Karlsruhe-Rüppurr

165. Jahresfest am Himmelfahrtstag

Donnerstag, 5. Mai 2016

„Getrost und getröstet unterwegs“

10.00 Uhr Festgottesdienst

in der **Kapelle** der Ev. Diakonissenanstalt Karlsruhe-Rüppurr

Predigt: Landesbischof Prof. Dr. Jochen Cornelius-Bundschuh

Liturgie: Pfarrerin Ulrike Rau, Oberin und Theologischer Vorstand

11.30 Uhr Empfang mit Jahresbericht

ab 12.30 Uhr Mittagessen, Kaffee und Kuchen in der Mitarbeitercafeteria

13.30 Uhr Vortrag in der Kapelle:

*„Am Puls der Zeit.“ Innovative medizinische Versorgung
und moderne Assistenztechnologien im Alter.*

Frau Dr. Brigitte R. Metz, Chefarztin der Klinik
für Rehabilitative Geriatrie und des Geriatriischen Zentrums

15.00 Uhr „Musik liegt in der Luft.“

Eine musikalische Reise mit dem Bläserkreis der
Christuskirche und Kantor Nicolaus Häßner

Wort auf den Weg in der Kapelle

Parallel dazu: Stand der Marburger Medien

Weitere Infos unter www.diak-ka.de

Gottes Liebe macht frei

Herr, ich sehe Deine Welt, das weite Himmelszelt, die
Wunder Deiner Schöpfung. Alles das hast Du gemacht,
den Tag und auch die Nacht; ich danke Dir dafür.

Berge, Flüsse und die Seen, die Täler und die Höhn
sind Zeichen Deiner Liebe. Sonne, Wolken,
Sand und Meer, die loben Dich so sehr,
sie preisen Deine Macht.

Auch die Menschen sind von Dir und haben
Leben hier durch Deine große Güte. Fühlen,
Wollen und Verstand sind Werke Deiner Hand,
entstammen Deinem Plan. Ist der Mensch
auch sehr entstellt, weil er die Sünde wählt,
Du willst ihn nicht zerstören.

Deine Liebe macht ihn frei von aller
Tyrannei, wenn er auf Dich vertraut.

Herr, weil Du der Herrscher bist und alles
übersiehst, bin ich in Dir geborgen.

Kleinste Wesen in der Welt, das große
Sternenzelt, hältst Du in Deiner Hand.
Du regierst auch unsere Zeit und bald
ist es soweit, dann wirst Du sichtbar
kommen. Mit uns sehnt sich die Natur
und alle Kreatur nach Deiner Herrlichkeit.

Refrain: Darum bete ich Dich an, weil ich
nicht schweigen kann; die Freude füllt mein
Singen. Staunend habe ich erkannt:

Ich bin in Deiner Hand, und Du lässt mich
nicht los!

Peter Strauch (Witten)



Ev. Diakonissenanstalt
Karlsruhe-Rüppurr

