

amima

Das AMEOS Mitarbeitendenmagazin | Ausgabe 05, 2/2021

**Impfriere
dich unter:**

impfung.ameos.eu

Wer hat die schönsten Schäfchen? Alles rund um den Schlaf

Seite 6

Im Irrgarten der Insomnie

Seite 8

Online in die Erschöpfung

Seite 31

Ein Jahr Corona: „Normal ist hier gar nichts.“

Seite 28



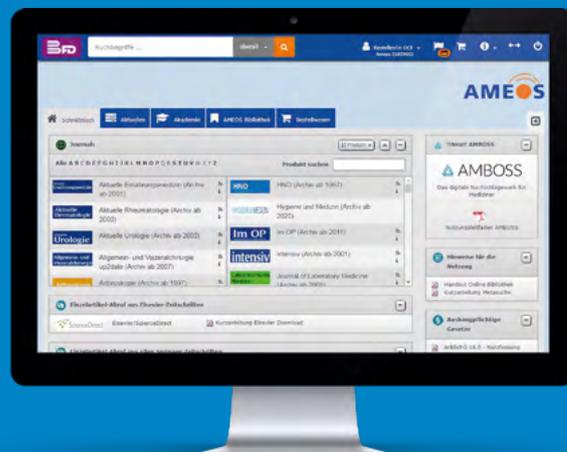
Neu für alle Mitarbeitenden:

AMBOSS – das Nachschlagewerk für medizinisches Wissen

Egal, wann und wo Informationen benötigt werden – ob im Stationsalltag, in der Diagnostik oder bei Medikationen –, auf Amboss findet sich die Antwort auf Knopfdruck.

AMBOSS bietet im Klinikalltag Antworten auf klinische Fragestellungen anhand von konkreten Diagnostik- und Therapieempfehlungen. Die Wissensinhalte der Plattform sind leitliniengerecht über alle Fachgebiete hinweg vernetzt und werden täglich erweitert und aktualisiert. Videos, zahlreiche Illustrationen, Bildbefunde und andere multimediale Inhalte stellen Ihnen schnell und detailliert die gewünschten Informationen zur Verfügung – ob im Gespräch mit Patient*innen, in der Diagnostik oder der Aus-, Fort- und Weiterbildung.

AMBOSS bietet ausserdem das gesamte medizinische Wissen, das Studierende benötigen, um Vorklinik und Klinik zu meistern.



Alle Mitarbeitenden der AMEOS Gruppe können über einen Link in der elektronischen Fachbibliothek AMBOSS nutzen und ihr Wissen erweitern.

Das Team der Unternehmenskommunikation freut sich auf Rückmeldungen zur amima. Schreiben Sie an: amima@ameos.ch oder besuchen Sie ameos.eu/amima

Die AMEOS Gruppe ist ein Schweizer Unternehmen. Deshalb folgt das Magazin der Schweizer Rechtschreibung.

Impressum

Herausgeber:
AMEOS Gruppe,
Unternehmenskommunikation,
Florian Deumeland (V.i.S.d.P.)
Bahnhofplatz 14, 8021 Zürich
kommunikation@ameos.ch
ameos.eu

Anschrift der Redaktion:
AMEOS Gruppe,
Chefredaktion: Dagmar Wawrzyczek,
Unternehmenskommunikation,
Bahnhofplatz 14, 8021 Zürich
Tel. +41 (0)44 5678366
Fax +41 (0)44 5678329
redaktion@ameos.ch

Druck: Druckerei Preuß GmbH,
Siemensstrasse 12, 40885 Ratingen
Auflage: 10.000
Design: UVA Kommunikation und Medien GmbH
Erscheinungsweise: dreimal jährlich
Copyright: AMEOS Gruppe,
Unternehmenskommunikation



Das Holz für die Produktion dieses Magazins besteht aus nachhaltiger Forstwirtschaft. Es garantiert eine umweltschonende Produktion zum Schutz unseres Planeten.

Liebe Mitarbeitende

Liebe Leserschaft

In der vorliegenden Ausgabe beleuchten wir eines unserer Grundbedürfnisse: Den Schlaf. Er ist die Basis für unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Gerade der Schichtdienst fordert dem Körper einiges ab. Wir sprechen über Krankheitsbilder, über die Bedeutung des Schlafs bereits im Kindesalter und geben Tipps für eine gesunde Abendroutine.

Nach anderthalb Jahren, die zu einem grossen Teil durch die Pandemie beherrscht wurden, treten nun auch wieder andere Themen in den Vordergrund. Es gilt jetzt, das Vertrauen unserer Patient*innen zurückzugewinnen, da viele der planbaren Eingriffe infolge der Pandemie aufgeschoben wurden und nun nachgeholt werden müssen. Es ist eine wichtige Aufgabe geworden, gut zu vermitteln, dass die Eingriffe im Patienteninteresse jetzt wieder stattfinden können und sollten.

Ich freue mich, dass es in kurzer Zeit gelungen ist, in unseren Einrichtungen neue medizinische, therapeutische und pflegerische Konzepte für Long-Covid-Erkrankte zu erarbeiten und damit unser Angebot sehr flexibel an die Bedürfnisse der uns anvertrauten Menschen anzupassen.

An dieser Stelle äussere ich eine Bitte an alle Mitarbeitenden, die bis jetzt noch kein Impfangebot wahrgenommen haben: Lassen Sie sich impfen. Sie schützen damit sich und Ihre Umgebung und tragen mit Ihrer Impfung dazu bei, dass die Pandemie beendet wird. Sollten Sie Fragen zur Impfung haben, bietet Ihnen die Seite impfung.ameos.eu viele nützliche Informationen.

Ich danke Ihnen für Ihr Engagement und Ihre Unterstützung. Viel Freude beim Lesen und vor allem Gesundheit wünscht Ihnen

Ihr Dr. Axel Paeger



Dr. Axel Paeger
Chief Executive Officer (CEO), Vorsitzender des Vorstands,
Mitglied des Verwaltungsrats, Gründer von AMEOS



08

Im Irrgarten der Insomnie



11

Autorenporträt: Andreas Brandhorst

Ein Kurzinterview mit Andreas Brandhorst –
Autor von zahlreichen futuristischen Thrillern
und Science-Fiction-Romanen



16

Triage – wenn die Farbe entscheidet

Kurz gesagt: Wer braucht als Erstes Hilfe?
Wer kann warten? Bei wem ist es schon
zu spät?

Inhalt

Titelthema: Wer hat die schönsten Schäfchen? Alles rund um den Schlaf

Im Irrgarten der Insomnie	8
Wenn die innere Uhr aus dem Takt gerät: Schlafstörungen und psychische Erkrankungen	10
Autorenporträt: Andreas Brandhorst	11

Gesundheitswissen

(M)eine Geschichte des Babyschlafs	12
Schlaf, Kindlein, schlaf: Wie Kinder im Schlaf lernen	13
Einfühlsame Messungen im Schlaflabor	14
Schlaflos in Oberhausen: Schlafkiller Restless-Legs-Syndrom	14
Triage – wenn die Farbe entscheidet	16

Zukunft im Blick

Springerpool am AMEOS Klinikum Hildesheim	18
Pflegenachwuchs aus Nepal	19
Philippinisches Flair in Vogtsburg	19
Transkulturelle Psychosomatik	20
Digital durch die Pandemie	21
Onlineterminbuchung mit Doctolib	21

AMEOS erleben

Eine starke Frau hat alles im Griff	22
Von der Stipendiatin zur Assistenzärztin	23
Im Einsatz in Osnabrück und Ouagadougou	24
Vom Outback zurück nach Schwaben	25

Regionales

Pflege – aber klar!	
Landesweites Vorzeigeprojekt erfolgreich gestartet	26
Ein Meilenstein für die Diagnostik	27
Corona lass ich hinter mir	27
Ein Jahr Corona: „Normal ist hier gar nichts.“	28
Neue Bedingungen, neue Wege in der Personalgewinnung	29
Auf die Pflegekraft kommt es an!	30
Online in die Erschöpfung	31
AMEOS investiert in die Zentrale Notaufnahme	32
Hausbesuch inklusive	32
Kurzinterview mit Michael Stanislawski: Regionalleiter Therapie und Rehabilitation	33
Film ab bei der Hüft-OP	33

Kreuz & quer

Kurz erklärt: Fakten rund um den Schlaf	34
15 Fragen an Julia Grimmer	36
Geheimtipp: kleines Seebad im Nordosten	37
Ich sehe was, was du nicht siehst	38
Max & Mia: schöne Träume	39
AMEOS Kunstpreis 2021: Das sind die Gewinner	40

24



Im Einsatz in Osnabrück und Ouagadougou

Ein Bericht über Daniel Koppitz, der sich seit vielen Jahren für die Burkina Faso Initiative Belm e.V. engagiert

28



Ein Jahr Corona: „Normal ist hier gar nichts.“

Eine Momentaufnahme mit Anja Weber über den Einfluss von Covid-19 auf den Arbeitsalltag und das private Leben

37



Geheimtipp: kleines Seebad im Nordosten

Wir nehmen Orte unter die Lupe, an denen unsere Mitarbeitenden täglich zur Arbeit kommen. In dieser Ausgabe: eine Hafenstadt im Nordosten Mecklenburg-Vorpommerns

Wer hat die schönsten Schäfchen?

Alles rund um den Schlaf

Rund ein Drittel unserer Zeit verbringen wir schlafend. Ein wichtiger Teil unseres Lebens also, um den sich viele Mythen ranken. Wir richten unseren Fokus auf den folgenden Seiten auf verschiedene Aspekte: auf Schlaflosigkeit, auf Babys und deren Schlafgewohnheiten, auf mögliche Therapien und vieles mehr.





Dr. phil. Eva Birrer,
Fachpsychologin für Psychotherapie
FSP/Somnologin SGSSC/DGSM

Im Irrgarten der Insomnie

Klagen über Ein- und Durchschlafstörungen sowie entsprechende Beeinträchtigungen der Tagesbefindlichkeit sind in der ärztlichen Praxis ein häufig anzutreffendes Problem.

Detektivarbeit zur Auflösung von schweren und lang andauernden Insomnien

Im klinischen Alltag erweisen sich diese Beschwerden oft als „Vorzeigesymptome“. Sie sind mit psychischen und physischen Begleiterscheinungen verzahnt, die die Schlafstörung verursachen, verstärken oder chronifizieren. Dahinter können sich ernsthafte Störungen wie schwere Depressionen, Angsterkrankungen oder traumatische Erfahrungen verbergen. Vielen Menschen fällt es leichter, von einer Schlafstörung als von jahrelangen depressiven Symptomen mit Suizidgedanken zu sprechen. Oder sie haben sich mit ihren grüblerischen, sorgenvollen Gedanken im Rahmen einer generalisier- ten Angststörung abgefunden, und erst die sich ver- stärkende Insomnie lässt sie Hilfe suchen. Oft stecken hinter den über Jahre behandlungsresistenten Insom- nien auch anamnestisch schwer erkennbare Atem- oder Beinbewegungsstörungen. In der Regel können auf der körperlichen und der psychischen Ebene mehrere Fakto- ren eine Rolle spielen.

Folgen von Insomnien

Epidemiologische Studien zeigen, dass Insomnien häufig einen chronischen Verlauf entwickeln können. Als Folge davon ist die Fehlerquote bei der Arbeit und im Verkehr erhöht und damit die Gefahr von Arbeitsabsenzen und müdigkeitsbedingten Unfällen. Betroffene greifen häufig zur Selbstmedikation mit frei verkäuflichen Präparaten oder zu Alkohol. Längsschnittuntersuchungen belegen, dass unbehandelte Insomnien einen hohen Risikofak- tor für die Entwicklung von Depressionen haben. Die geschätzten volkswirtschaftlichen Kosten von Insomnien sind enorm.

Teufelskreis bei Ein- und Durchschlafstörungen

Psychophysiologische Faktoren setzen einen Teufels- kreis in Gang (Abb. 1). Diese können die Ursache für Schlafstörungen sein oder sie stellen eine zusätzliche Komplikation bei Schlafstörungen dar, die andere Ursachen haben. Zu Beginn stehen oftmals körper- liche Symptome wie Schmerzen oder belastende Lebensereignisse, auf die die Menschen aufgrund ihrer Persönlichkeitsstruktur unterschiedlich reagieren, z. B. mit steigender Anspannung oder mit Neigung zu Ängst- lichkeit oder Depressivität. Dies führt zu einer erhöhten Aktivierung. Auf kognitiver Ebene zeigen Insomniker

Schlafbehindernde Kognition

- Grübeln, negative Gedanken
- Nachdenken über die Schlaflosigkeit und über negative Konsequenzen des Schlafs

Ungünstige Schlafgewohnheiten

- lange Bettzeit
- langes Wachliegen
- unregelmässige Bettgehzeiten
- Tagschlaf

Ein- und Durchschlafstörungen

Aktivierung

- **emotional:** Ärger, Wut
- **motorisch:** Anspannung
- **autonomes Nervensystem:** Aktivierung

Konsequenzen

- Müdigkeit/Erschöpftheit
- Stimmungsbeeinträchtigung
- Einbussen in Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit
- verringerte Lebensqualität
- Einschränkung sozialer Aktivitäten

Abb. 1

eine verstärkte Grübelneigung, oft besetzt mit negativen Gedanken über Alltägliches oder die negativen Konsequenzen des Nicht-schlafen-Könnens. Dies wiederum erhöht die Aktivierung auf emotionaler und körperlicher Ebene, sodass ein Abschalten fast unmöglich ist. Die Menschen können nicht einschlafen oder nach nächtlichen Wachperioden nicht wieder einschlafen. Daraus entstehen oftmals ungünstige Schlafgewohnheiten. Die Betroffenen liegen zu lange wach im Bett, und das Gedächtnis verknüpft das Bett auf Dauer nicht mehr mit Erholung und Schlaf. Viele Betroffene zeigen ausserdem ein ausgeprägtes Vermeidungsverhalten, verlängern ihre Bettzeiten oder versuchen, den Schlaf am Tag nachzuholen.

Eine nichtmedikamentöse Behandlung

Eine nichtmedikamentöse Behandlung der Insomnie setzt auf alle diese genannten Faktoren. Durch die Einführung einer Bettzeitverkürzung zur Erhöhung des Schlafdrucks und das Aufsuchen des Betts nur zu Schlafzwecken sollen wieder positive Assoziationen zwischen der Schlafumgebung und dem Schlaf erreicht werden. Die Entspannung wird durch Progressive Muskelentspannung und die Visualisierung eines Ruhebildes hergestellt. Und ein besonderes Augenmerk gilt den dysfunktionalen Kognitionen, die schlafhindernd sein können. Dabei wird die metakognitive Ebene als ebenso wichtig erachtet. Oftmals sind sich die Betroffenen über die Funktion und Konsequenzen ihres Grübelns nicht bewusst. Sie missverstehen dies vielfach als Problem-

lösestrategie, sodass adaptivere Bewältigungsmechanismen erarbeitet werden müssen.

Schlafmythen korrigieren

Angst, falsche Erwartungen und Frustration über schlechten Schlaf werden mittels Psychoedukation gelöst. Sich an Schlafmythen zu orientieren, ist nicht förderlich. Dabei handelt es sich um Vorstellungen, wie Schlaf sein sollte, die jedoch nicht mit dem schlafmedizinischen Wissen übereinstimmen. Gesunder Schlaf variiert von Mensch zu Mensch. Schlaf, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit hängen zwar eng miteinander zusammen, durch schlechten Schlaf entstehen jedoch höchst selten unmittelbar körperliche Erkrankungen. Darüber hinaus ist es unmöglich, jede Nacht gut zu schlafen. So haben auch gute Schläfer schlechte Nächte, und wir alle werden mehrfach in der Nacht wach, zumeist, ohne es zu bemerken. Und wenn wir es doch bemerken, weil wir länger als drei Minuten wach sind, ist es entscheidend, zu lernen, entspannt mit diesen Wachphasen umzugehen.

Dr. phil. Eva Birrer, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP/Somnologin SGSSC/DGSM



Das **AMEOS Seeklinikum Brunnen** bietet auf seiner Website einen Selbsttest für Einschlaf- und Durchschlafstörungen:
mementor.ch/test/#/insomnia



Wenn die innere Uhr aus dem Takt gerät:

Schlafstörungen und psychische Erkrankungen



Giorgi Kapanadze, Oberarzt
AMEOS Klinikum Osnabrück

Alle Menschen verfügen über eine biologische Uhr, die den Tag-Nacht-Rhythmus steuert, uns abends müde macht und morgens aufwachen lässt. Gerät die innere Uhr dauerhaft aus dem Takt, steigt das Risiko für psychische Erkrankungen.

Psychische Erkrankungen sind in erster Linie Erkrankungen des Gehirns. Die entsprechenden neurologischen Veränderungen können dabei oft zu Störungen im Schlaf-Wach-Rhythmus führen, was bei Betroffenen zu einem hohen Leidensdruck führt.

Ein weiteres Problem von Schlafstörungen ist, dass die Betroffenen häufig versuchen, ihren Schlaf mit Alkohol oder Drogen zu erzwingen. Gerade das kann sich zerstörerisch auf den Schlaf-Wach-Rhythmus auswirken und die Bereitschaft des Gehirns für einen erholsamen Schlaf verändern. Zudem führt ein auf diese Weise erzwungener Schlaf häufig in eine Abhängigkeitssituation, die für Betroffene oftmals ein Teufelskreis ist, der sich jedoch mit professioneller therapeutischer Unterstützung durchbrechen lässt.

Im ersten therapeutischen Ansatz gilt es, den Biorhythmus der Betroffenen wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Ein weiterer Therapiebaustein ist der Verzicht auf Stimulanzmittel wie Drogen, Alkohol und Nikotin. Diese Substanzen haben einen erheblichen Einfluss auf den Schlaf-Wach-Rhythmus und können ihn empfindlich stören.

Ebenso wichtig ist es, die Patient*innen über die Auswirkungen von Lichtverhältnissen auf das Gehirn zu informieren. Smartphones oder Tablets haben einen hohen Anteil an „Blaulicht“, also kalte Fluoreszenz, die die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin hemmt. Wer sich vor dem Einschlafen mit dem Handy oder dem Computer beschäftigt, schläft erwiesenermaßen schlechter ein.

Die Pharmakotherapie kann zudem ein wesentlicher Bestandteil der Behandlung sein. Hier werden nach Möglichkeit Medikamente angewendet, die nicht abhängig machen. Sollte ihr Einsatz erforderlich sein, werden diese nur zeitlich begrenzt und unter engmaschiger ärztlicher Begleitung eingesetzt.

Giorgi Kapanadze, Oberarzt
AMEOS Klinikum Osnabrück

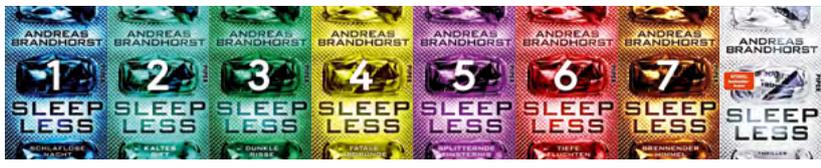
Behandlungsmöglichkeiten

Die moderne Schlafmedizin kennt über 80 verschiedene Formen und Ursachen von Schlafstörungen. Um eine verlässliche Diagnose stellen zu können, ist die Untersuchung in einem Schlaflabor häufig eine gute Entscheidung. Die AMEOS Gruppe betreibt an vier Standorten Schlaflabore:

- AMEOS Seeklinikum Brunnen
- AMEOS Klinikum Am Bürgerpark Bremerhaven
- AMEOS Klinikum Halberstadt
- AMEOS Klinikum St. Marien Oberhausen



Autorenporträt: Andreas Brandhorst



Sleepless

Ein neues Medikament kommt auf den Markt: Sleepless. Es bietet Menschen die Möglichkeit, auf Schlaf zu verzichten, ohne müde zu werden. Der Hersteller, ein pharmazeutisches und biotechnologisches Start-up in Hamburg namens Harmony, möchte viel Geld damit verdienen. Doch wie verändert sich das Leben der Menschen durch den Konsum? Wie verändert sich unsere Gesellschaft, wenn Menschen 24 Stunden am Tag aktiv bleiben? Schon bald stellt sich heraus, dass die Schlaflosigkeit, die den Menschen mehr bewusste Lebenszeit gibt, nicht ohne Folgen bleibt.

1. Wie ist die Idee zur siebenteiligen Sleepless-Reihe entstanden?

Nährboden der Idee war die typische Fragestellung „Was wäre, wenn ...?“ Ich habe mir überlegt: Wie würden sich unser Leben und unsere Gesellschaft verändern, wenn wir nicht mehr schlafen müssten, wenn wir immer wach sein könnten, frisch in Körper und Geist, ohne zu ermüden? Ein Drittel unseres Lebens nicht an den Schlaf zu vergeuden, sondern als aktive Lebenszeit hinzuzugewinnen. Was würden wir mit der zusätzlichen Lebenszeit machen? Wie würden wir die Nacht verbringen? Und, gibt es vielleicht doch versteckte Nebenwirkungen, die sich erst im Lauf der Zeit bemerkbar machen?

2. Fasziniert Sie persönlich die Vorstellung einer „schlaflosen Gesellschaft“?

Eigentlich ist unsere Gesellschaft bereits ohne Schlaf. In den Grosstädten kehrt nie Ruhe ein, dort schlägt der Puls des Lebens rund um die Uhr. Wir steuern immer mehr auf eine schlaflose Gesellschaft zu, wie in Japan. Dahinter steckt der Leistungsdruck. Ich habe mir eine Gesellschaft vorgestellt, in der die Schlaflosigkeit den Menschen mehr Leben mit zusätzlicher Lebensqualität gibt. „Sei wach und lebe!“, heisst es in Sleepless. Das trifft es.

3. Wie wichtig ist Schlaf für Sie?

Ich bedauere es manchmal, schlafen zu müssen, weil ich mich so gern mit so vielen Dingen beschäftigen möchte. Dann habe ich das Gefühl, dass mir der Schlaf kostbare Zeit stiehlt.

4. Falls es die Möglichkeit geben würde, würden Sie Sleepless nehmen?

Ohne Nebenwirkungen? Sofort!

5. Sollte man die Sleepless-Bücher in der Reihenfolge lesen?

Unbedingt. Es ist eine fortlaufende Geschichte, ein Thriller in sieben Folgen, erhältlich als Hörbücher, E-Books und ab August 2021 als grosser Printroman.

Erken Schröder, AMEOS Nord

Andreas Brandhorst, geboren 1956 im norddeutschen Sielhorst, schrieb mit seinen futuristischen Thrillern und Science-Fiction-Romanen wie „Das Schiff“ und „Omni“ zahlreiche Bestseller. Spektakuläre Zukunftsvisionen sind das Markenzeichen seiner Texte. Der SPIEGEL-Bestseller „Das Erwachen“ widmet sich dem Thema Künstliche Intelligenz, sein Wissenschaftsthiller „Ewiges Leben“ zeigt Chancen und Gefahren der Gentechnik auf.

Verlosung

Wir verlosen ein von Andreas Brandhorst signiertes Exemplar des Buches Sleepless. Es erscheint im September 2021.

Wer gewinnen will, sendet bis zum 31. Oktober 2021 eine E-Mail an: amima@ameos.ch



(M)eine **Geschichte** des **Babyschlafs**

Bevor mein Sohn auf der Welt war, hatte er schon Schlafprobleme. Das heisst, er selbst nicht, denn er schwamm zufrieden glucksend in seiner Fruchtblase umher. Das Thema Babyschlaf aber hatte mich schon tief verunsichert.

Aber der Reihe nach.

Wer heutzutage in den erschöpften Kreis der Eltern eintritt, dem stehen so viele Informationen zur Verfügung wie noch keiner Generation zuvor. Was uns jungen Müttern und Vätern jedoch häufig fehlt, ist ein Filter für ebendiese Informationen. So begann zum Beispiel meine Suche nach einem geeigneten Schlafsack für mein Baby mit einer naiven Suchmaschinenanfrage. Schnell wurde ich zur Expertin für den Wärmewiderstand von Textilien, hatte ein Hygro- und ein Thermometer im Warenkorb liegen und raufte mir die Haare, wenn Babyartikelhersteller den Tog-Wert der

Schlafsäcke nicht angegeben hatten. Wie sollte ich sicherstellen, dass mein Wonneproppen bei der idealen Raumtemperatur von 17 Grad in seinem Körperlänge-minus-Kopflänge-plus-fünfzehn-Zentimeter-zum-Strampeln-langen-Schlafsack auch vor Hitzestau geschützt wäre? Als meine Mutter mir erzählte, dass mein Bruder und ich nie im Schlafsack, sondern immer mit Kissen und Decke geschlafen hatten, wollte ich schon nachträglich das Jugendamt anrufen.

Die Empfehlungen für einen gesunden Babyschlaf beziehen sich dabei nicht nur auf die Schlafumgebung. Das kindliche und elterliche Schlafverhalten kann ebenso seziert werden. Das Kind an der Brust einschlafen lassen? Unklug, da es sich sonst daran gewöhnt und später nicht ohne einschlafen wird. Die Mutter ist übermüdet? Einfach tagsüber Schlaf nachholen und den Haushalt Haushalt sein lassen.

Dumm nur, wenn dann niemand die Wäsche macht und kein T-Shirt ohne Babysabber mehr da ist. Nutzen Sie Ruhepausen! Vermeiden Sie nächtliches Füttern, sobald Ihr Kind älter als sechs Monate ist! Behalten Sie das Babyphone im Auge! Halten Sie Routinen ein! Ihr Baby muss sich selbst beruhigen! Lernen Sie Babymassagetechniken zur Entspannungsförderung! Und, um Gottes willen: **Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen!**

Babys brauchen Schlaf, genauso wie ihre Eltern. Wenn diese mit ihren Nerven am Ende sind, sollten sie nicht zögern und sich professionellen Rat suchen. Kinderärzt*innen und Beratungsstellen können wertvolle Unterstützung geben. Allen anderen (werdenden) Eltern rate ich, weniger auf Googleergebnisse oder (ungebetene) Ratschläge, sondern einfach auf die eigene Intuition zu hören. Gute Nacht!

Katharina Auberger, Simbach am Inn



Schlaf, Kindlein, schlaf: Wie Kinder im Schlaf lernen

Wenn etwas mühelos und einfach ist, sagen wir: Das geht wie im Schlaf. Tatsächlich kommt dem Schlaf besonders bei kleinen Kindern eine Schlüsselfunktion für ihre Entwicklung zu. Jeden Tag lernen sie Neues. Doch unser Speicher im Kopf habe nur eine begrenzte Kapazität, erklärt Stephanie Burian, Leitende Psychotherapeutin am **AMEOS Klinikum Ueckermünde**. „Im Schlaf sortiert das Gehirn, genauer der Hippocampus, die aufgenommenen Informationen in wichtige und unwichtige. Er entscheidet, welche Informationen ins Langzeitgedächtnis und welche ins Kurzzeitgedächtnis kommen und was ganz weg kann.“

Für das Gedächtnis und die Merkfähigkeit ist vor allem der Tiefschlaf wichtig. „In diesem Zustand“, so Stephanie Burian, „werden eher faktenbezogene Episoden oder Inhalte abgespeichert, wie verschiedene Studien zeigen.“ So wurden zum Beispiel drei Kindergruppen Handlungen mit Handpuppen vorgespielt. In der Gruppe, die anschliessend eine halbe Stunde schlafen konnte, erinnerten sich diese Kinder vier Stunden später an mehr Handlungen als die Kinder in den anderen beiden Gruppen ohne Schlaf.

Nach dem Tiefschlaf folgt die Traumphase, der REM-Schlaf. „Hier wird das emotionale Wissen, alles, was mit Ängsten oder Freude zu tun hat, verarbeitet“, erklärt

Burian. Bei Babys ist diese Phase am längsten und nimmt mit zunehmendem Alter zugunsten des Tiefschlafs ab. Vor allem in den ersten 19 Monaten entwickelt sich das Gehirn rasant. Während des REM-Schlafs bildet es unentwegt Synapsen und Strukturen, die die Nervenzellen miteinander verbinden und kommunizieren lassen. „Hier entstehen Assoziationsketten“, so Burian, „und das ist Lernen.“

In dieser Phase sollten Kleinkinder beim Schlafen nicht gestört werden. Allerdings ist ausreichender Schlaf für alle Kinder, unabhängig vom Alter, wichtig. Vermutlich ist gerade die Kombination der verschiedenen Schlafphasen ausschlaggebend für das, was im Gedächtnis bleibt, meint Stephanie Burian: „Es gibt die These, dass jedes Lernen zum Scheitern verurteilt ist, wenn dem eigentlichen Lernvorgang kein Schlaf folgt, weil sich das Gelernte nicht im Langzeitgedächtnis festsetzen kann.“

Deshalb empfiehlt die Kinderpsychotherapeutin Regeln zur Schlafhygiene für ausreichend guten Schlaf. Schlafmangel in den ersten Lebensjahren kann sich auf lange Sicht auswirken. So seien in verschiedenen Studien als Folgen von Schlafstörungen Unkonzentriertheit, Hyperaktivität, Übergewicht oder schlechte Schulnoten festgestellt worden.

Anja Baum, Ueckermünde

Sieben Tipps zur Schlafhygiene:

- angenehme Schlafumgebung herstellen (vertraut, dunkel, ruhig und angenehm temperiert)
- Bett oder Schlafzimmer darf kein Ort der Bestrafung sein
- feste Schlafrituale, die entspannen und zur Ruhe bringen
- keine aufregenden Aktivitäten vor dem Zubettgehen
- nicht mit Hunger oder Durst zu Bett gehen, auch nicht nach schweren Mahlzeiten oder zu hoher Flüssigkeitszufuhr
- keine stimulierenden Getränke zu sich nehmen



Einfühlsame Messungen im Schlaflabor

Ein Drittel seines Lebens schläft der Mensch: ein zweijähriges Kleinkind etwa zwölf bis dreizehn Stunden täglich, Jugendliche ungefähr acht bis zehn Stunden und Erwachsene immerhin noch sieben bis acht Stunden pro Tag.

Guter Schlaf ist für eine gute Entwicklung von Kindern und Jugendlichen wesentlich. In der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin am **AMEOS Klinikum Halberstadt** wird seit über 15 Jahren das Schlaflabor (kardiorespiratorische Polysomnographie) zur Diagnostik von Störungen im Schlaf durchgeführt. Es wird bei den aller kleinsten Patient*innen, den Frühgeborenen, sowie Kindern und Jugendlichen bis zum 18. Lebensjahr von erfahrenen Kinderärzt*innen eingesetzt.

Ablauf der Untersuchung im Schlaflabor

Im Kindes- und Jugendalter findet die stationäre Aufnahme im Schlaflabor bereits einen Tag zuvor statt. Gern kann ein Elternteil mit aufgenommen werden. Einschlafrituale von zu Hause, zum Beispiel Vorlesen, gehören dazu und sind erwünscht. Weil Säuglinge auch tagsüber schlafen, muss das Schlaflabor in diesem Alter nicht nachts erfolgen. Alle grösseren Kinder werden nach dem Abendessen mit den notwendigen Sensoren schmerzfrei am Körper verkabelt. Das „Verkabeln“ wird von geübten Kinderkrankenschwester*innen liebevoll durchgeführt und von den Kindern sehr gut akzeptiert. Die Kinder und Jugendlichen werden intensiv vom geschulten Personal und per Video überwacht, um eine



Oberärztin Juliane Barleben, Neonatologin, kümmert sich regelmässig um die Schlaflabor-diagnostik der Aller kleinsten, sodass alle Frühgeborenen nach geltender Empfehlung untersucht werden können.

hohe Qualität der aufgezeichneten Daten zu garantieren. Manchmal ist nach einer Eingewöhnungsnacht eine zweite Untersuchung in der Folge-nacht erforderlich.

Während unsere Patient*innen schlafen, werden zahlreiche Körperfunktionen wie Hirnströme (EEG), Herzschlag (EKG/Puls), Atmung und Atemgeräusche, Sauerstoffsättigung im Blut sowie Muskelaktivität (EMG) gemessen und computergesteuert aufgezeichnet.

Schlaflos in Oberhausen: **Schlafkiller Restless-Legs-Syndrom**

Schlafenszeit: „Tief einatmen, bis drei zählen und langsam wieder ausatmen“, klingt es leise aus den Boxen. Nach drei Atemzügen geht es wieder los. Die Beine fangen an, zu zucken, und eine Ameisenstrasse zieht durch die Waden. Nicht auszuhalten. Claudia B. springt aus dem Bett und geht in ihrer Wohnung auf und ab. Kribbeln und Zucken hören augenblicklich auf. Sie kriecht wieder unter die Decke und versucht, einzuschlafen, doch sobald sie sich entspannt, fährt ein Stromschlag

durch ihre Beine, und sie muss wieder aufstehen. Claudia B. wirft einen Blick auf den Wecker. Mittlerweile ist es 2:00 Uhr nachts und an Schlaf nicht zu denken.

Claudia B. leidet am Restless-Legs-Syndrom (RLS), auch unruhige Beine genannt. RLS ist eine neurologische Erkrankung, die drei bis zehn Prozent der Bevölkerung betrifft. Kennzeichnend ist ein unkontrollierbarer Bewegungsdrang, wovon vor allem die Beine betroffen sind, bis hin

zu unwillkürlichen Zuckungen. Es können Kribbeln oder Krämpfe hinzukommen. Immer dann, wenn der Körper zur Ruhe kommt, treten die Beschwerden auf, besonders nachts, bei langen Autofahrten oder beim Kinobesuch. Sobald man sich bewegt, die Beine dehnt oder streckt, lassen die Beschwerden kurzfristig nach. Betroffene können häufig nicht schlafen und wandern in der Nacht umher. Tagsüber sind sie dann oft übermüdet, erschöpft und angespannt.



Einblick in das Schlaflabor

Im Verlauf des stationären Kurzaufenthalts können neben der Polysomnographie zusätzliche Untersuchungen wie Ultraschall, Röntgen, Lungenfunktion, Endoskopien und psychologische Mitbeurteilung sowie eine Leistungsdiagnostik erfolgen, um eine umfangreiche Abklärung der Beschwerden durchzuführen. Das Schlaflabor wird von dafür speziell ausgebildeten Kinderärzt*innen ausgewertet. Die Befunde werden mit den Patient*innen und Eltern verständlich besprochen, und es werden Behandlungsmöglichkeiten aufgezeigt.

Wir wünschen allen Leser*innen einen gesunden Schlaf.

Katharina Fleischer, Halberstadt

Viele Erkrankungen führen zu Schlafstörungen und diese wiederum zu chronischen Erkrankungen. Je früher im Kindesalter Auffälligkeiten im Zusammenhang mit dem Schlaf festgestellt und behandelt werden, desto eher können spätere Folgeerkrankungen vermieden werden.

Ein Schlaflabor sollte durchgeführt werden bei:

- Ein- und Durchschlafstörungen
- schlafbezogenen Atmungsstörungen durch Verlegung der Atemwege (aufgrund vergrößerter Polypen/Mandeln, Gaumenspalten, Kieferfehlbildungen, genetischer Syndrome)
- Atempausen (zentrale Apnoe) bei Früh- und Neugeborenen
- Erschöpfung der Atmung im Schlaf (Hypoventilation) bei neuromuskulären Erkrankungen
- Parasomnien wie Schlafwandeln, Nachtschreck (Pavor nocturnus)
- nächtlichen epileptischen Anfällen
- nächtlichen rhythmischen Bewegungen (Jaktationen, Restless-Legs-Syndrom)
- „Schlafkrankheit“ oder „Schlammersucht“ (Narkolepsie)
- Tagesmüdigkeit, nicht erholsamem Schlaf, gestörtem Schlaf-Wach-Rhythmus
- Verhaltensauffälligkeiten und Konzentrationsstörungen unklarer Ursache
- Herzrhythmusstörungen (bradykarde oder tachykarde)
- Bettnässen (Enuresis nocturna)
- neuromuskulären und neurodegenerativen Erkrankungen
- Stoffwechselerkrankungen
- Sodbrennen (gastroösophagealer Reflux)

Es wird davon ausgegangen, dass diese Erkrankung durch eine Übererregbarkeit der Nervenbahnen, die für die Muskelbewegungen zuständig sind, ausgelöst wird. Verantwortlich dafür ist ein Ungleichgewicht im Dopaminstoffwechsel. Dopamin ist ein wichtiger Botenstoff im Nervensystem, der die Steuerung der Körperbewegungen beeinflusst und motivationssteigernd sowie antriebsfördernd wirkt.

Wenn, wie bei Claudia B., Schlafstörungen und Tagesmüdigkeit im Vordergrund stehen, kann eine Untersuchung im Schlaflabor sinnvoll sein, um andere Ursachen auszuschließen. Im Schlaflabor des

AMEOS Klinikums St. Marien Oberhausen werden mit speziellen Messgeräten zum Beispiel unwillkürliche Beinbewegungen oder Atempausen während des Schlafs erfasst. „Ich fühle mich wie neugeboren und bin für jede Stunde Schlaf dankbar. Das kann nur jemand nachvollziehen, der selbst die Nächte durchwacht hat.“ Nachdem die Erkrankung RLS diagnostiziert wurde, konnte Claudia B. endlich geholfen werden. Denn RLS ist behandelbar. „Bei dauerhaften Beschwerden werden Medikamente verschrieben, die den fehlenden Botenstoff Dopamin ersetzen oder imitieren“, erklärt Dr. Angelika Görtzen, Chefärztin der Klinik für Neurologie im **AMEOS**

Klinikum St. Clemens Oberhausen.

„Zwar ist das Restless-Legs-Syndrom nicht heilbar, aber mittels medikamentöser Therapie können die Symptome deutlich gelindert werden“, so Dr. Görtzen.

Annette Kary, Oberhausen



Dr. Angelika Görtzen, Chefärztin der Klinik für Neurologie im AMEOS Klinikum St. Clemens Oberhausen



Triage – wenn die Farbe entscheidet

2020. Der Alarm in der Notaufnahme ertönt. Dr. Mayr, Chefarzt der Notaufnahme, und sein Team eilen zum Bildschirm. „Schwerer Verkehrsunfall mit 40 teils Schwerverletzten. Okay, bereitet die Räume für die Ersteinschätzung vor, und informiert die Kollegen, die Bereitschaft haben“, weist Mayr sein Team an. Es muss schnell gehen. Zehn Minuten später erklingen die ersten Sirenen der Rettungswagen, und die Türen zur Notaufnahme öffnen sich. Rettungskräfte bringen einen Verletzten nach dem anderen. Die Notaufnahme füllt sich. Nur nicht den Überblick verlieren, denkt sich Dr. Mayr.

Nicht den Überblick verlieren. Wer muss zuerst behandelt werden? Bei wem besteht noch die Chance auf Rettung? Welche*r Verletzte ist schon verloren? Diese Fragen stellen sich nicht nur Soldaten bereits im Ersten Weltkrieg, sie sind auch



Dr. Michael Habenicht, Chefarzt der Klinik für Akut- und Notfallmedizin an den AMEOS Klinika Bremerhaven

heute im zivilen Grossschadensfall noch aktuell. Gerade in Zeiten einer Pandemie, wie Corona, ist immer wieder von „Triage“ die Rede. Doch was bedeutet der Begriff, der durch das Militär geprägt wurde?

Als oberstes Ziel steht die Rettung so vieler Menschen wie möglich.

„Triage“ wurde in der Kriegs- und Katastrophenmedizin geprägt und definiert als „die Priorisierung medizinischer Hilfeleistungen bei einer Vielzahl von Verletzten zu gleicher Zeit und objektiv unzureichenden Ressourcen“. Kurz gesagt: Wer braucht als Erstes Hilfe? Wer kann warten? Bei wem ist es schon zu spät? Als oberstes Ziel steht die Rettung so vieler Menschen wie möglich.

Auch im regulären Alltag einer Zentralen Notaufnahme ausserhalb eines Grossschadensereignisses wird bereits bei Ankunft aller Patient*innen eine Ersteinschätzung durchgeführt. Wie das funktioniert? „In der Regel wird sie von speziell geschultem Pflegepersonal durchgeführt. Als Ergänzung oder in unklaren Fällen besteht natürlich grundsätzlich die Möglichkeit der ärztlichen Unterstützung“, erklärt

Dr. Habenicht, Chefarzt der Klinik für Akut- und Notfallmedizin an den AMEOS Klinika Bremerhaven. Spielt hierbei das Bauchgefühl eine Rolle? Für Dr. Habenicht auf jeden Fall. „Hier ist auch die Erfahrung der Mitarbeitenden gefragt. Viele langjährig erfahrene pflegerische und ärztliche Kolleginnen und Kollegen sehen recht schnell, dass ein Patient vital bedroht ist, der für andere oder jüngere Mitarbeitende eher als ‚weniger dringlich‘ eingeschätzt würde.“

Auch gibt es verschiedene Modelle zur Triagierung. Welche Kriterien spielen im Ernstfall eine Rolle? Und wer legt diese fest? Gibt es nationale Leitlinien, oder entscheidet jedes Klinikum für sich? AMEOS bedient sich des Manchester-Triage-Systems (MTS). In den MTS-Ausbildungseinheiten und -kursen wird den Mitarbeitenden ein strukturiertes Einschätzungssystem vermittelt, das sich an Symptomen orientiert, sodass dadurch unmittelbar lebensbedrohliche Zustände identifiziert werden können.

Immer öfter wird in den Medien der Eindruck vermittelt, dass durch Corona auf den Intensivstationen im Zweifel eine Behandlung abgebrochen werden müsse, nur weil eine andere Person bessere Überlebenschancen habe und nur ein freies Beatmungsgerät zur Verfügung stehe. Stimmt das?



**AKUTE
BEHANDLUNG**

**VORRANGIGE
BEHANDLUNG**

**DRINGLICHE
BEHANDLUNG**

**AUFSCIEBBARE
BEHANDLUNG**

**NICHT DRINGENDE
BEHANDLUNG**

Das ist eine Extremsituation – in der Regel gibt es im Klinikum zumindest für eine Erstversorgung ausreichende Ressourcen. Bei nicht vorhandenen oder ausgeschöpften Bettenkapazitäten müsste die*der stabilisierte Patient*in gegebenenfalls in ein anderes Haus weiterverlegt werden. Dass im Regelbetrieb eine Behandlung abgebrochen werden muss, um einer Person mit höheren Überlebenschancen zu helfen, wäre im Klinikum auch zur Coronazeit ethisch durchaus fragwürdig und wird nicht praktiziert. Dieses Szenario gilt eher für eine Triage am Schadensort mit einer Vielzahl an Verletzten. Dort muss im Zweifel tatsächlich nach „Überlebenschance“ und „Nichtüberlebenschance“ entschieden werden. Im normalen Alltag eines Krankenhauses „ist das gottlob nicht so vordringlich“, meint der Chefarzt.

Sophia Stillhard, Zürich

Springerpool am AMEOS Klinikum Hildesheim

„Mein Sohn hat Windpocken. Es tut mir leid, aber ich kann die nächsten drei Tage nicht kommen.“ Noch eine. Eben hatte Herbert schon angerufen, dass er für diese Woche ausfällt. Andreas blickt genervt auf den Bildschirm, in der Hoffnung, dort ein Wunder vorzufinden. Die Station ist voll belegt, eben kam noch eine weitere Patientin rein. Der Blick geht zur Armbanduhr. Er atmet auf – noch genügend Zeit, um eine Anfrage beim Springerpool zu stellen.

Am **AMEOS Klinikum Hildesheim** läuft es nicht wie in den meisten anderen Krankenhäusern. Der Dienstplan für die Pflege steht zwar auch hier schon Wochen im Voraus fest, wenn jedoch jemand erkrankt, muss nicht zwingend jemand dafür aus der Freizeit einspringen.

Das Team ohne Station

Den Dienstplan selbst schreiben, ständig die Station wechseln, kein festes Team haben: die Arbeit im Springerpool ist anders und in der Welt der Pflege ein Novum. Aktuell gehören diesem Team acht Personen an. Da ist zum Beispiel Sonja, die ihren Sohn jeden Tag um 13:00 Uhr aus der Kita abholen muss. „Ich möchte das Muttersein in vollen Zügen genießen, meinem Traumberuf aber trotzdem nachgehen“, erklärt sie. Und da ist Jasmin, die viel Wert auf ihre Flexibilität legt und über ihre Freizeit selbst bestimmen möchte. Ausserdem Heike:



Sie verdient sich etwas zu ihrer Erwerbsminderungsrente dazu und verliert den Bezug zu ihrem erlernten Beruf nicht. Sie alle haben gute Gründe, weshalb sie nicht in das starre Dienstplankonzept hineinpassen. Gleichzeitig mögen sie die Abwechslung: heute Gerontopsychiatrie, morgen auf die Kinderstation und übermorgen auf die Suchtabteilung. Das erfordert Flexibilität und Professionalität, schliesslich hat jede Personengruppe ihre eigenen, ganz speziellen Anforderungen. Eines ist für sie aber sicher: Sie arbeiten nur zu den Zeiten, die sie im Vorfeld angeben. Keine Überstunden. Fester Feierabend.

1.000 Pooleinsätze

Andy Schütz, Pflegedirektor am AMEOS Klinikum Hildesheim, hat das Projekt ins Leben gerufen. „Wir konnten bisher rund 60% der Anfragen bedienen. Das sind 1.000 Einsätze. Das bedeutet konkret: In 1.000 Fällen musste niemand kurzfristig einspringen, weil jemand erkrankte. Wo kein akuter Bedarf bestand, konnten sogar Überstunden abgebaut werden.“ Ein wahrer Segen, der die Mitarbeitenden in den festen Teams spürbar entlastet. Den Pool kann man im Übrigen auch nutzen, wenn man noch nicht so richtig weiss, wohin man will, um sich so einen Überblick über die Stationen und die Teams zu

verschaffen. Und dort, wo es einem gefällt, hüpft man raus und bleibt.

Andreas atmet auf. Ihm wurde für die kommenden Tage eine Mitarbeiterin aus dem Pool zugewiesen. Er muss nun nicht herumtelefonieren und nach Ersatz suchen. Schon eine tolle Idee, so ein Springerpool.

Dagmar Wawrzyczek, Zürich

v. l. n. r.: Nicol Köhler,
Sonja Weigler, Jarmila
Greinert, Joana Braun
und Sandra Maquard



Pflegenachwuchs aus Nepal



v. l. n. r.: Pramila Rai, Gita Tamang, Gita Katuwal, Sita Tamang und Urmila Gurung in ihrer schönen Landestracht, die die Nepalesinnen auf eigenen Wunsch für dieses Foto getragen haben.

6.400 Kilometer Luftlinie von ihrer Heimat in Zentralasien entfernt, absolvieren derzeit fünf junge Frauen ihre Ausbildung am AMEOS Institut West Osnabrück. Urmila Gurung und Gita Tamang bewarben sich nach ihrer Aupairzeit in Heidelberg bei AMEOS und begannen bereits im vergangenen Jahr ihre lang ersehnte Berufs-

ausbildung. Ihnen folgten in diesem Jahr drei weitere Nepalesinnen.

Alle fünf haben sich in der Friedensstadt schnell eingelebt: „Osnabrück ist toll, und die Ausbildung macht grosse Freude“, berichtet Sita Tamang. Wenn sie trotzdem mal Heimweh bekommen, kochen die fünf gemeinsam Gerichte aus dem heimischen Nepal.

„Mehr denn je braucht die Pflege junge motivierte Menschen, und wir sind sehr froh über unseren Zuwachs aus Nepal“, freut sich Pflegedirektor Manfred Timm. „Unsere ausgezeichnete Ausbildung hat sich inzwischen herumgesprochen, sodass noch weitere junge Leute aus Nepal zu uns kommen werden“, ergänzt Schulleiterin Andrea Görner.

Verena Mack, Osnabrück



Philippinisches Flair in Vogtsburg

Dyan und Anthony Dela Cruz sind beide 37 Jahre alt und seit 2007 in ihrer Heimat – den Philippinen – als examinierte Pflegefachkräfte anerkannt. Sie arbeiteten dort und in der Schweiz bereits in verschiedenen Pflegeeinrichtungen, bevor sie sich vor über einem Jahr auf ihren Aufenthalt in Deutschland vorbereitet haben.

Denn in AMEOS Süd startete in Kooperation mit einer Personalagentur ein Pilotprojekt: Internationale Pflegekräfte werden dabei

in ihrem Heimatland auf die Arbeit in Deutschland sprachlich und fachlich vorbereitet, um danach in den Partnereinrichtungen arbeiten zu können.

Seit diesem Jahr arbeiten die beiden nun im **AMEOS Klinikum Kaiserstuhl** und sagen über ihren Neustart: „Das ganze Team ist sehr hilfsbereit, und uns werden die Abläufe sehr gut erklärt. Wir erhalten viel Unterstützung beim Ankommen und bei den ersten wichtigen Schritten, wie der Anmeldung auf dem Rathaus, der Eröffnung eines deutschen Bankkontos und anderen Dingen, die in unserem Heimatland einfach ganz anders sind. Die Arbeit im AMEOS Klinikum Kaiserstuhl macht uns viel Freude, und wir können unser professionelles Know-how bereits gut einsetzen.“

Der Ausbildungsstandard (Bachelor of Science in Nursing) zur Registrierung als anerkannte Pflegefachkraft auf den Philippinen ist sehr hoch, und philippinische Pflegefachkräfte sind aus diesem Grund im Ausland sehr geschätzt und gefragt. Das Studium dauert vier Jahre. Danach absolvieren die Pflegekräfte ein freiwilliges praktisches Jahr.

Carsten Spira, AMEOS Süd



Dyan und Anthony Dela Cruz freuen sich über Unterstützung von Carsten Spira (li.) beim ersten Behördengang



Transkulturelle Psychosomatik

Das Mosaik der Seele: psychosomatische Behandlung bei Menschen mit Migrationshintergrund: „Es tut weh, es tut einfach nur weh. Überall.“ Sätze wie diese hören Chefarzt Dr. Nikolaos Maris und sein Team fast immer von ihren Patient*innen.

Am **AMEOS Klinikum Inntal** werden Menschen mit Migrationshintergrund in einer spezialisierten Einrichtung behandelt, und zwar in der Klinik für Transkulturelle Psychosomatik. Die Patient*innen, meist mit türkischen oder bosnisch-kroatisch-serbischen Wurzeln, kommen



Dr. Nikolaos Maris, Chefarzt Klinik für Transkulturelle Psychosomatik am AMEOS Klinikum Inntal

fast alle mit der Diagnose Schmerzstörung nach Simbach am Inn. Die meisten von ihnen haben bereits eine Odyssee durch die verschiedenen medizinischen Fachbereiche hinter sich: wegen Rückenschmerzen in der Orthopädie, wegen Kopfschmerzen in der Neurologie, wegen Magenschmerzen in der Gastroenterologie. Dass die Seele weint, darauf kommen die behandelnden Ärzt*innen mitunter erst spät im Behandlungsprozess.

„Die zu uns kommenden Erkrankten stammen aus somatisch orientierten Ländern“, fasst Dr. Maris, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, zusammen. „Das bedeutet, dass es den Menschen schwerfällt, die Verbindung zwischen ihrer körperlichen und ihrer emotionalen Ebene herzustellen. Der Körper macht sich deshalb bemerkbar, sendet Warnsignale in Form von Schmerzen, die die Betroffenen aber nicht auf psychische Belastungen zurückführen. Diesen Zusammenhang machen wir ihnen während des stationären Aufenthalts deutlich.“

Aber wie über etwas sprechen, wofür die Worte fehlen? „Die Psychotherapie ist da schnell an ihren Grenzen“, erklärt Dr. Maris. „Über Therapien, die eine körperlich-emotionale Sensibilisierung anbahnen, finden wir viel schneller einen Zugang zu den Erkrankten. Gestaltung, Tanz, Musik: Durch die Körperlichkeit kommt die Emotionalität. In der Psychotherapie begleiten wir dann die Dinge, die in den anderen Therapien aufgewühlt wurden.“

So war es auch im Fall von Frau B.: Die gebürtige Türkin kam mit Schmerzen ins Klinikum, verließ kaum ihr Zimmer und verbrachte die Tage weinend in ihrem Bett. Ihr Sohn war einige Monate zuvor gestorben, sie selbst wollte nur noch bei ihm sein. An den Therapien wollte sie wegen der Schmerzen nicht teilnehmen, nur mit Mühe konnte das Pflorgeteam sie motivieren, wieder in Bewegung zu kommen. Die anderen Frauen im Klinikum binden Frau B. immer häufiger in ihre Lieblingsbeschäftigung ein: das gemeinsame Stricken. Eines Tages hält Frau B. ein Paar bunte Kindersocken in die Höhe: „Für meine Enkeltochter!“, strahlt sie. „Das Stricken ist für sie die beste Therapie gewesen“, berichtet das Pflorgeteam. „Das war wie ein Türöffner zur Trauerverarbeitung. Und nach Schmerzmitteln hat sie nicht mehr gefragt.“

Katharina Auberger, Simbach am Inn

Digital durch die Pandemie

Seniortablets ermöglichen Angehörigenkontakte und unterstützen die Therapiearbeit

Das **AMEOS Klinikum Osnabrück** hat sieben Tablets für ältere Patient*innen angeschafft. „Damit möchten wir den zu uns kommenden Erkrankten Kontakte mit Angehörigen ermöglichen und sie gleichzeitig geistig fit halten“, sagt Projektinitiator Daniel Koppitz, Pflegerische Bereichsleitung im Gerontopsychiatrischen Zentrum.

Die Ergotherapeutinnen Vivian Lammers und Lena Scheidgen führen dabei die Patient*innen behutsam und altersgerecht an die für sie fremde digitale Welt heran. Unter

enger ergotherapeutischer Begleitung lernen sie gemeinsam den Umgang mit den digitalen Medien. Sie chatten miteinander, lesen die Tageszeitung online oder nutzen Gesundheits-Apps.

Die kleinen Computer bringen den Patient*innen, die oft auch unter Einsamkeit leiden, viel Abwechslung. Sie können jetzt über Video-Konferenzen mit ihren Angehörigen sprechen und sie zudem sehen.

Das Internet regt dazu an, etwas Neues auszuprobieren oder Erinnerungen wach werden zu lassen. So können die Patient*innen zum Beispiel ihre alte Heimat bei Google Earth besichtigen und Videos zu Lieblingssängern oder früheren Hobbys bei YouTube schauen. Das führt zu positiven Gefühlen, weckt



Erinnerungen und regt zu gemeinsamen Gesprächen an – ein wichtiger Teil der Therapie.

„Der Zutritt in die digitale Welt hat sich für die Erkrankten als ein grosser Segen in diesen pandemiebedingt kontaktarmen Zeiten erwiesen“, sagt der Ärztliche Direktor Prof. Dr. Bernhard Croissant, der das Projekt aus Überzeugung unterstützt. Verena Mack, Osnabrück

Onlineterminbuchung mit Doctolib

„Ich brauche dringend einen Arzttermin“, sagt Martin zu seiner Tochter. Gemütlich sitzt er auf dem Sofa und greift zum Smartphone. Mit ein paar Klicks hat er den Termin vereinbart.

So einfach ist es. Doctolib und AMEOS verbinden sich. Mit den Pilotpraxen in AMEOS Ost startet die

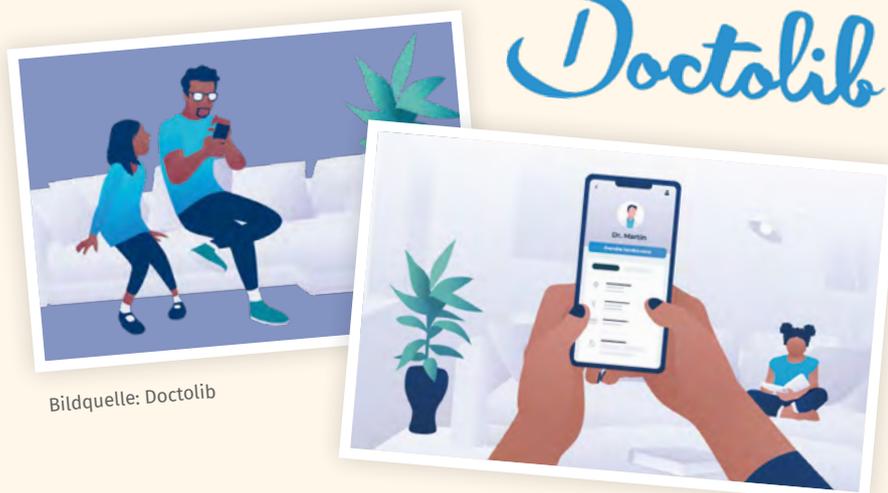
Onlineterminbuchung. Das **AMEOS Poliklinikum Halberstadt** mit der Praxis für Chirurgie, der HNO-Praxis Wernigerode und der Praxis für Chirurgie Thale gehören dabei zu den Ersten. Die IT hat einige technische Hürden gemeistert, damit alle wichtigen Schnittstellen funktionieren. Nach einem erfolgreichen Pilotpro-

jekt soll dieses Angebot schrittweise auf andere Praxen und Einrichtungen übertragen werden. Die Vorteile von Doctolib: schnelle Terminbuchung, einfache Handhabung und alle wichtigen Informationen sowie Bilder auf einen Blick.

Doctolib gehört zu den führenden E-Health-Unternehmen in Europa. Heute arbeiten etwa 140.000 Ärzt*innen und 4.000 Gesundheitseinrichtungen in Europa mit Doctolib zusammen. Die Onlineplattform wird monatlich von etwa 70 Millionen Nutzer*innen besucht, davon mehr als 4 Millionen in Deutschland.

Bei Fragen wenden Sie sich gern an Projektleiter Timo Merten (timo.merten@ameos.ch).

Urs Voser, Zürich



Bildquelle: Doctolib



Eine starke Frau hat alles im Griff

Die Attribute einer Powerfrau sind Mut, Selbstvertrauen und Disziplin. Jeannine Siegl ist eine dieser Frauen. Als Ausbildungskoordinatorin für den Unternehmensbereich Pflege der Region AMEOS Nord betreut sie aktuell 50 Azubis.

2014 begann ihre Karriere bei AMEOS mit der Wiedereingliederung nach ihrer aktiven Zeit als Soldatin. Sie absolvierte die Ausbildung zur Gesundheits- und

Krankenpflegerin am AMEOS Institut Nord und startete anschließend im Pflegeprozessmanagement. Ihre Erfahrungen untermauerte sie mit einem Bachelorstudium in diesem Bereich. Ehrenamtlich engagiert sie sich bei der Freiwilligen Feuerwehr, doch die Familie steht an erster Stelle. „Herausforderungen sind meine Leidenschaft!“, lautet ihr Motto.

Sarah Koukous, Neustadt in Holstein



Von der Stipendiatin zur Assistenzärztin

Maria Schildt ist die erste Absolventin, die von AMEOS mit einem Stipendium unterstützt wurde. Die 34-Jährige ist jetzt im AMEOS Klinikum Schönebeck als Assistenzärztin in der Klinik für Innere Medizin tätig. Die Klinik hat sie als Famulantin kennengelernt und ist so auf das Stipendium aufmerksam geworden. Es bietet Medizinstudierenden sowohl eine fachliche als auch eine finanzielle Unterstützung.

„Ich wollte immer in einem kleineren Krankenhaus arbeiten“, erzählt Schildt über ihre Entscheidung für Schönebeck. Hier habe sie sich gut betreut und unterstützt gefühlt, schildert die ausgebildete Physiotherapeutin. Sie macht nun ihre Ausbildung zur Fachärztin für Innere Medizin.

Katrin Adam, Schönebeck



Jede Sach- und Geldspende ist willkommen und fließt direkt in die Projekte ein, denn die Beteiligten arbeiten dort ausschliesslich ehrenamtlich.

Spendenkonto der Burkina Faso Initiative:

Oldenburgische Landesbank, BIC: OLBODEH2XXX,
IBAN: DE73 2802 0050 5007 5050 00

Im Einsatz in Osnabrück und Ouagadougou

Seit vielen Jahren engagiert sich Daniel Koppitz, Pflegerischer Bereichsleiter im Gerontopsychiatrischen Zentrum am AMEOS Klinikum Osnabrück, bei der Burkina Faso Initiative Belm e.V. Das westafrikanische Land ist von Terror, Armut und Hungersnöten geprägt.

Bereits vier Mal ist der gelernte OP-Pfleger als Mitglied des OP-Teams der Burkina Faso Initiative in die Hauptstadt Ouagadougou gereist, um dort gemeinsam mit

dem ortsansässigen Team unentgeltliche Operationen durchzuführen. „So ein Einsatz ist nicht nur finanziell eine Herausforderung“, erklärt er. „Monatelange Vorbereitungen mit regelmässigen Treffen, E-Mails und Telefonaten über zigtausend Kilometer und viel Idealismus sowie Engagement gehören ebenfalls dazu.“ Darüber hinaus nimmt das Team gespendete Medizingeräte mit und bringt sie vor Ort zum Einsatz.

Verena Mack, Osnabrück

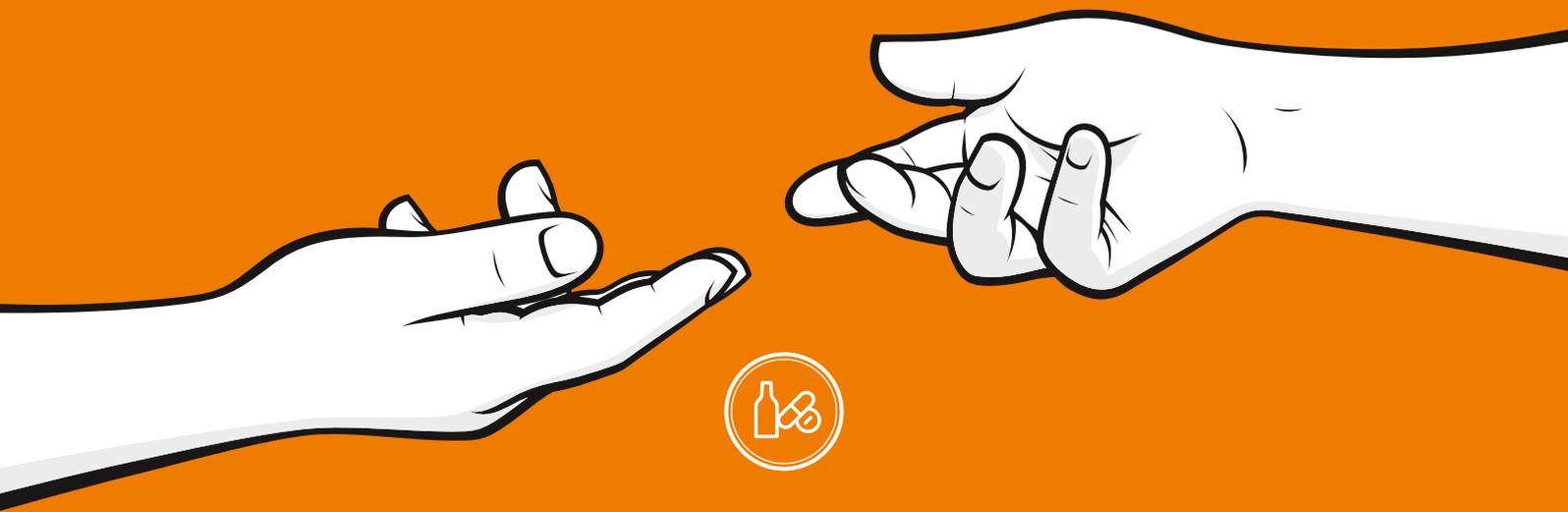


Vom **Outback** zurück nach **Schwaben**

Vor über 30 Jahren steht Cornelia Eppler mit gepackten Koffern am Flughafen in Brisbane an der Ostküste Australiens. Es geht zurück nach Deutschland. In der Tourismusbranche hat sie viel von der Welt gesehen. Doch Menschen in den Urlaub zu schicken und in deren Freizeit zu begleiten, war ihr nicht mehr genug: „Ich wollte wirklich helfen, und zwar in besonderen Lebensabschnitten. Ich suchte eine sinnstiftende Aufgabe.“

In Deutschland absolvierte sie eine Ausbildung zur Pflegekraft, wurde Lehrerin für Pflegeberufe und studierte Pflegemanagement. Seit 20 Jahren leitet sie mit Leidenschaft die AMEOS Pflegeeinrichtungen in Schwaben: „Menschen zu pflegen, ist eine ganz besondere Aufgabe, auf die jede Pflegekraft stolz sein kann.“

Carsten Spira, AMEOS Süd



Pflege – aber klar!

Landesweites Vorzeigeprojekt erfolgreich gestartet

Unsere leistungsorientierte Gesellschaft setzt uns durch Termindruck und emotionalen Stress permanent unter Druck. Eine kurzfristige Entlastung bietet oftmals die Raucherpause zum „Luftholen“, das Glas Wein oder Bier zum „Runterkommen“ oder das Medikament zum „Durchhalten“. Bei übermäßigem „Genuss“ kann daraus ein Problem am Arbeitsplatz entstehen.

Die Frage, wie man helfen kann, wenn eine Suchtproblematik am Arbeitsplatz auffällt, ist oftmals schwer zu beantworten. Zum einen will man sich nicht in private Angelegenheiten einmischen, zum anderen will man bei einem offensichtlichen Problem auch nicht wegschauen.

Das Projekt „Pflege – aber klar!“, das die Landesstelle für Suchtfragen Schleswig-Holstein e. V. (LSSH) gemeinsam mit den Krankenkassen BARMER, AOK Nordwest, TK, Novitas BKK, BKK Mobil Oil und der KKH sowie den AMEOS Einrichtungen in Holstein entwickelt hat, setzt genau bei dieser Fragestellung an.

„Das gemeinsame Projekt ‚Pflege – aber klar!‘ vermittelt in mehreren Präsenzphasen der Weiterbildung ein breit aufgestelltes Wissen über das Thema Sucht im Betrieb. Die Teilnehmenden werden als Ansprechpersonen, Vermittelnde oder Motivationsverstärkende für direkt oder indirekt betroffene Mitarbeitende zum Einsatz kommen“, erklärt Björn Malchow, Ansprechpartner für betriebliche Suchtarbeit der Landesstelle, und ergänzt, dass gerade Führungskräfte eine wesentliche Schlüsselrolle einnehmen und deshalb auch in die Qualifizierung durch das Projekt eingebunden sind.

„Gerade in den letzten Monaten, in denen die Herausforderungen durch die Coronapandemie sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld sehr hoch waren, haben wir festgestellt, dass Mitarbeitende unsere Unterstützungsprogramme öfter in Anspruch nehmen, zum Beispiel den pme-familien-service und das Lebenslagen-coaching, über die wir Betreuungslösungen für Kinder und pflegebedürftige Angehörige sowie Beratungsangebote für schwierige Lebenssituationen anbieten. Uns ist es wichtig zu signalisieren, dass sich unsere Mitarbeitenden auch in Krisenzeiten auf uns verlassen können und wir an ihrer Seite sind“, betont Krankenhausdirektor Andreas Tüting. In den AMEOS Einrichtungen in Holstein wurden bereits über 250 Mitarbeitende und Führungskräfte der Pflegebereiche über Angebote im Rahmen des Präventions- und des Pflegepersonalstärkungsgesetzes von der LSSH informiert und geschult.

Unter dem Motto „früh übt sich“ erarbeiten die Landesstelle und ihre Präventionsfachkräfte in Zusammenarbeit mit dem AMEOS Institut Nord sowie den Pflegeschüler*innen ein innovatives Suchtpräventionskonzept.

Erken Schröder, AMEOS Nord

„Pflege – aber klar!“

Landesstelle für Suchtfragen Schleswig-Holstein e. V.,
Björn Malchow, Betriebliche Suchtarbeit,
+49 (0)431 657394-47, bjoern.malchow@lssh.de

Ein Meilenstein für die Diagnostik

Anfang des Jahres hat das **AMEOS Klinikum Ueckermünde** einen 1,5-Tesla-Magnetresonanztomographen (MRT) in Betrieb genommen. „Das ist ein Meilenstein für die Diagnostik in unserem Haus, und wir freuen uns, mit dem neuen Gerät arbeiten zu können“, sagt Dr. Carsten Breß, Leitender Chefarzt der somatischen Kliniken. Für die Patient*innen erweitert sich das Diagnosespektrum vor Ort erheblich. So ist kürzlich die Wirbelsäulenchirurgie in Ueckermünde erfolgreich etabliert worden.

„Auch für neurologisch Erkrankte ist die Diagnostik mit dem MRT im Haus ein Gewinn“, ergänzt Chefarzt Thomas Krüger, der Schlaganfallpatient*innen mit der regionalen Stroke Unit versorgt. Er und sein Team erhalten schneller Einblicke in die Details, und die Untersuchungsdauer verkürzt sich, weil sowohl der Fahrweg zu anderen Diagnostikzentren als auch die übliche Wartezeit auf einen Untersuchungstermin wegfallen.

Langfristig sichert das Krankenhaus mit dem MRT die hohen Qualitätsstandards, insbesondere der zertifizierten Bereiche wie dem Endoprothetikzentrum.



Der neue MRT im AMEOS Klinikum Ueckermünde

Für das MRT im Zentrum des Klinikums musste die Funktionsdiagnostik komplett umgebaut werden. Gleichzeitig wurde die Röntgenabteilung mit neuen Geräten für die stationäre und die mobile Nutzung ausgestattet. Insgesamt investierte AMEOS für die Erneuerung der Diagnostik 1,3 Millionen Euro.

Anja Baum, Ueckermünde

Corona lass ich hinter mir



Dr. Lehnigk (Facharzt für Pneumologie) im Gespräch mit einem Rehabilitanden auf dem Ergometerfahrrad

„Ich kann nicht mehr frei atmen. Jede Treppe wird für mich zum unüberwindbaren Hindernis. Ich träume nachts von meinem Mann, angeschlossen an Beatmungsschläuche. Ich kann Gesprächen inhaltlich nicht

mehr folgen.“ Die Auswirkungen von Corona sind vielschichtig. Nicht nur Patient*innen mit intensivmedizinischen Verläufen leiden unter massiven Folgeerkrankungen, sondern auch Betroffene mit vergleichsweise milden Symptomen. Plötzlich ist das Leben nicht mehr so, wie es einmal war. Genau in einem solchen Fall sollten sich Betroffene Hilfe suchen!

Das **AMEOS Reha Klinikum Ratzeburg** bietet eine spezielle Anschlussheilbehandlung für ehemalige Coronapatient*innen sowie für Betroffene, die unter den psychischen Folgen von Corona leiden. „Für Coronaerkrankte gibt es noch nicht die eine Therapie. Deshalb schauen wir uns jeden Fall individuell an und passen die Therapie entsprechend an“, so Chefarzt Dr. Jan Schmieglau. Zusammen mit den Rehabilitanden entwickeln Mitarbeitende aus Medizin, Psychologie und Therapie ein individuelles Behandlungskonzept.

Avena Fendel, Ratzeburg

Ein Jahr Corona:

„Normal ist hier gar nichts.“

Seit gut einem Jahr beschäftigt Corona die Welt. Kaum eine Berufsgruppe ist in ihrem Arbeitsalltag so unmittelbar von der Pandemie betroffen wie die Menschen in den Kliniken. Anlass genug, einmal nachzufragen, welchen Einfluss Covid-19 auf den Arbeitsalltag und vor allem auf das private Leben abseits des Klinikums hat.

Eine Momentaufnahme mit Anja Weber, 31, der pflegerischen Leitung im Funktionsbereich des Herzkatheterlabors am **AMEOS Klinikum Aschersleben**. Sie hat als Beste den Lehrgang zur kardiologischen Fachassistenz an der Christlichen Akademie für Gesundheits- und Pflegeberufe in Halle abgeschlossen und erreichte in allen 15 Modulen die Bestnote. Damit ist sie die erste voll ausgebildete kardiologische Fachassistenz am AMEOS Klinikum Aschersleben.

„Ja, ich fühle mich richtig in meinem Leben und Wirken eingeschränkt“, gibt sie unumwunden zu, als wir das Gespräch beginnen. „Im ersten Lockdown im März 2020 habe ich das noch nicht so intensiv empfunden. Zunächst kamen spürbar weniger Erkrankte. Das änderte sich nach Ende des ersten Lockdowns schlagartig, sodass man gar nicht mehr wusste, wo man anfangen und wo man aufhören sollte.“ Anja Weber, seit September 2018 bei AMEOS, ist dankbar für die grosse Hilfsbereitschaft ihrer Kolleg*innen, die



Anja Weber, AMEOS Klinikum Aschersleben

am Limit arbeiten und ihre freien Tage hergeben oder ihren Urlaub verschieben, um das Team nicht im Stich zu lassen.

„Von jemandem, der voll berufstätig und alleinerziehend ist, wird gerade eine Menge gefordert. Unser Alltag ist eng gesteckt: Ich hole die Kinder aus der Kita ab, dann geht's nach Hause.“ Sie berichtet, wie schnell ihre Kinder die Auswirkungen der Pandemie bemerkt haben: „Mama, warum sind Spielenachmittage nicht möglich, wieso kann ich nicht mehr zu meiner Cousine, warum sind die Geschäfte geschlossen?“ Anja Weber überlegt sich jeden Besuch auf dem Spielplatz. „Es ist immer präsent, du kannst es dir irgendwo geholt haben, schleppest es nach Hause, und deine Kinder haben morgen Symptome.“

Der Sommerurlaub im letzten Jahr war eine „kreative Sache“. Statt einem langen Urlaub ist sie mit ihren Kindern für zwei Kurzurlaube in die Berge gefahren. Gerade hat sie dazu eine zweiwöchige Quarantäne gemanagt – mit einem Drei- und einer Sechsjährigen eine echte Herausforderung. „Es ist uns trotzdem gelungen, einen geregelten Tagesablauf für uns zu planen, mit Frühsport, Vorschule und Spielen

am Abend. Ich bin megastolz – meine Kinder haben sich dieser Herausforderung super angepasst.“

Sie ist sich sicher, dass die Pandemie langfristige Folgen nach sich ziehen wird, die wir aktuell noch gar nicht absehen können. „Eine solche Situation hat es so noch nicht gegeben, es ist für alle ein Experiment, bei dem wir immer schauen müssen, welche Massnahmen die grösstmögliche Wirkung erzielen.“

Worauf sie sich am meisten freut, wenn mehr Aktivitäten möglich sind? Da muss sie nicht eine Sekunde überlegen: „Auf Ausflüge mit den Kindern“, sagt sie. Sie sollen etwas anderes sehen als die eigenen vier Wände, das Wohngebiet und die Kita.

Das ist auch ein sehr präsent Thema bei der Arbeit, der Grossteil der Kolleg*innen hat Kinder. „Mal wieder zu Karls Erlebnisdorf fahren ... die Kinder lieben es einfach, sich zu bewegen und auf einem grösseren Spielplatz zu sein oder einen Strandurlaub zu machen. Ich möchte meinen Kindern gern die Welt zeigen und sie einfach mal wieder unbeschwert sehen“, sagt sie. „Darauf freue ich mich!“

Maren Brandt, AMEOS Ost

Neue Bedingungen, neue Wege in der Personalgewinnung

Anfang des Jahres organisierte Heimvorteil:Harz die erste digitale Ausbildungs- und Jobmesse im Harz. Das **AMEOS Klinikum Halberstadt** war dabei und präsentierte sich als Harzer Unternehmen mit seinen Ausbildungsplätzen.

In Zeiten der Coronapandemie hat sich vieles verändert: Besonders der soziale Austausch wurde stark eingeschränkt und hat einen Wandel von persönlichen Gesprächen und Meetings zu Telefon- und Videokonferenzen vollzogen. Abgesagte Messen, Praktika und kaum eine Möglichkeit, sich inspirieren zu lassen oder direkten Kontakt herzustellen. In vielen Unternehmen wurde der Arbeitsalltag digitaler, und neue Lösungen wurden entwickelt.

Die Kooperation zwischen dem Team Personalentwicklung und Recruiting AMEOS Ost mit Heimvorteil:Harz wurde während der Coronapandemie immer enger. Heimvorteil:Harz ist eine Gemeinschaftsinitiative verschiedener Harzer Unternehmen, die innovative Ideen für die Gewinnung von Auszubildenden und Fachkräften entwickelt. Seit drei Jahren nutzt AMEOS Ost die Plattform, um regionale Jobs und Ausbildungsangebote zu schalten und mit besonderen Events wie einem Speed Dating im Riesenrad neue Auszubildende zu gewinnen.

Am Tag der Messe wurde live aus zwei TV-Studios auf dem Schloss Blankenburg auf die heimischen Bild-



Katrin Bach im Liveinterview aus dem Studio

schirme von Schüler*innen der Sekundarschulen, Gemeinschaftsschulen und Gymnasien im Harzkreis gestreamt. „Das Angebot, direkt mit den Personalverantwortlichen zu chatten, wurde sehr gut genutzt“, berichtet Katrin Bach vom Team Personalentwicklung und Recruiting AMEOS Ost. Sie und ihre Kollegin Julia Helling präsentierten das **AMEOS Klinikum Halberstadt** mit einem Kurzfilm und stellten die Ausbildungsmöglichkeiten im Liveinterview vor.

„Die erste digitale Messe stiess auf grosse Resonanz bei den Teilnehmenden und Unternehmen“, so Katrin

Bach. „Wir freuen uns über einige Bewerbungen und Nachfragen. Diese Ausbildungs- und Jobmesse ist ein Auftakt für zukünftige Messen dieser Art, und wir freuen uns über weitere spannende und innovative Projekte mit Heimvorteil:Harz.“

Katharina Fleischer, AMEOS Klinikum Halberstadt



Das Video finden Sie auf unserer Website unter **AMEOS Klinikum Halberstadt** → Karriere → Ausbildungsberufe

Auf die Pflegekraft kommt es an!

Die AMEOS Pflegehäuser in Messstetten und Winterlingen haben eine neue Pflegekampagne lanciert, mit der sie Kolleg*innen für diese wichtige Arbeit gewinnen wollen: eigenverantwortliches und sinnstiftendes Arbeiten in einem familiären Umfeld, in dem menschliches Miteinander und Respekt füreinander zusammenkommen. Professionalisierte Abläufe in einem Team, das sich gegenseitig unterstützt. All dies und Weiteres bietet das Stellenangebot in den AMEOS Einrichtungen in Schwaben.

Cornelia Eppler, Einrichtungsdirektorin AMEOS Schwaben: „Vieles hat sich in den vergangenen Jahrzehnten im Pflegefach verändert, aber trotz aller täglichen Herausforderungen ist diese Arbeit, so, wie wir sie ausüben, eine wertvolle Aufgabe, bei der wir ältere Menschen in einer ganz besonderen Lebensphase unmittelbar begleiten dürfen. Dabei können wir wichtige persönliche Erfahrungen sammeln. Diese Möglichkeit

bietet nur die Pflege, und darauf kann jede einzelne Pflegekraft, die diesen Beruf ausübt, stolz sein. Der Bedarf an Pflegefachkräften ist heutzutage sehr hoch – das bietet berufliche Entwicklungschancen, die wir in dieser Form bisher nicht hatten.“

AMEOS beschäftigt in Schwaben aktuell 155 Mitarbeitende. Die Pflegeeinrichtungen in Messstetten und Winterlingen verfügen über ein stationäres und ambulantes Angebot sowie zusätzliche Betreuungsplätze in der Kurzzeit- und Tagespflege. Des Weiteren werden 50 Patient*innen vom Team der mobilen Pflege betreut.

Carsten Spira, AMEOS Süd

Auf die
Pflegekraft
kommt
es an.

Wir pflegen Schwaben.

wirpflegenschwaben.ameos.eu



Der Pflegeberuf bietet heute berufliche Entwicklungschancen, die wir in dieser Form bisher nicht hatten.



Im AMEOS Privatklinikum Bad Aussee lernen Menschen mit Medienabhängigkeit wieder, mit all ihren Sinnen die Natur wahrzunehmen.

Online in die Erschöpfung

Frankfurt am Main, der Wecker klingelt um 6:00 Uhr, Consultant Luca wacht auf. Griff neben das Kopfkissen, die Gesichtserkennung entsperert den Bildschirm, der erste Blick aus dem Fenster in die Welt. Bunt ist sie. Und schnell. Scrollend durch den Insta-Feed, ein paar Herzen verteilen, Nachrichten auf LinkedIn überfliegen, Artikel über Mental Health am Arbeitsplatz mit „Wer gibt dem Chef Bescheid lol“ an Michael weiterleiten. Kopfweh. E-Mails checken. Aufstehen.

Nach der Diagnose Medienabhängigkeit ist Luca nun die dritte Woche in psychosomatischer Behandlung im **AMEOS Privatklinikum Bad Aussee**. Nach dem Aufwachen fällt Lucas Blick aus dem Fenster: Dort sieht er den Loser, das alpine Wahrzeichen des Ausseerlandes, in die Höhe ragen. Ein kühler Wind weht durch das angekippte Fenster und lässt den Vorhang tanzen. Luca schliesst noch einmal die Augen und atmet tief ein. Er spürt, wie er die Luft ganz langsam durch die Nase nach unten in seinen Körper wandern lässt. Wie sich dabei sein Brustkorb weitet und sein Atem bis zum Bauchnabel fließt. Nach einigen kräftigen Zügen steht er langsam auf. Sein Kopf fühlt sich leicht und frei an.

Am Morgen durch den Frankfurter Berufsverkehr, Musik aus den Kopfhörern, in der U-Bahn durch den News-Feed scrollen. Anzugsselfie mit Kaffee in den Status

stellen. E-Mails checken. Wer hat den Status angesehen? E-Mails checken, Kundentermine bestätigen, wer reagiert auf den Status, zweites Selfie. Warum reagiert niemand auf den Status? Haltestelle verpasst. Kopfweh.

Lucas erster Impuls bei der Ankunft in Bad Aussee: der Griff zum Smartphone. Selfie vor dem Bergpanorama: „Guckt mal, wo ich jetzt bin.“ Selfie mit Obstkorb auf dem Zimmer („Work hard – play hard“). In der ersten Woche dann die Erkenntnis, dass er seine Umwelt nur noch gefiltert sieht. Foodporn statt Kochen, Likes statt Genuss, Messages statt Gesprächen. In Gesprächen mit seiner Therapeutin wird ihm klar, dass er seine Sinne wiederentdecken muss. Und so geht er mit der Natur- und Erlebnispädagogin Birgit Strobl-Pilz wandern, lauscht dem Plätschern des Bachs, hält seine Hand in das klare kalte Wasser, die Nase in den Wind und versucht, den Eindrücken Namen zu geben. Die Kopfschmerzen lassen nach. Und das Smartphone bleibt einfach mal liegen.

Katharina Auberger, Bad Aussee



Mehr zum Thema Medienabhängigkeit finden Sie unter:
privatklinikum-badaussee.at

AMEOS investiert in die **Zentrale Notaufnahme**



v. l. n. r.: Mit Stolz präsentieren Conny Veegers, Stv. Stationsleitung ZNA, Philipp Christoforidis, Stv. Leiter Strategischer Einkauf, Dr. Osman Mersinli, Krankenhausdirektor, und Michael Reindl, Chefarzt der Klinik für Akut- und Notfallmedizin, das neue Equipment.

Mit einem Investitionsvolumen von rund 350.000 Euro kann sich das neu angeschaffte Equipment für die Zentrale Notaufnahme im **AMEOS Klinikum St. Clemens**

Oberhausen sehen lassen: neue Liegen, EKG-Geräte, Defibrillatoren, Monitore, MobiDoc und Autopulse.

Der MobiDoc ist ein andockbarer Gerätewagen für den Transport kritisch Kranker und sorgt für eine sichere und unterbrechungsfreie Versorgung von Patient*innen während des innerklinischen Notfalltransports oder einer Verlegung. Ein weiteres Highlight der Neuanschaffungen ist das AutoPulse-Reanimationssystem, das automatisiert eine Herzdruckmassage bei Patient*innen mit einem Herzstillstand ausführen kann. Das mobile Gerät übernimmt die Herzdruckmassage und ist für alle Patient*innen, die eine Wiederbelebung benötigen, einsetzbar.

„Mit der modernen technischen Ausstattung können wir den Weg zu einer modernen, qualitativ hochwertigen Notfallversorgung und einer zunehmenden Digitalisierung in der Notaufnahme voranschreiten“, betont Michael Reindl, Chefarzt der Klinik für Akut- und Notfallmedizin am AMEOS Klinikum St. Clemens Oberhausen.

Annette Kary, Oberhausen

Hausbesuch *inklusive*



Dr. Michael Glas und Maxime Fortunus

Seit Beginn der aktuellen Spielzeit in der ersten Deutschen Eishockeyliga (DEL) unterstützt die KH Labor den Spielbetrieb der Fishtown Pinguins, denn auch in der DEL gilt ein striktes Covid-19-Testmanagement.

„Wir haben zu AMEOS eine sehr enge Verbindung“, so Teammanager Alfred Prey: „AMEOS ist nicht nur Trikotsponsor, sondern stellt auch den Mannschaftsarzt, und wir lassen viele medizinische Untersuchungen unserer Spieler bei AMEOS durchführen. Da lag es nahe, sich auch bezüglich der Covid-19-Tests an AMEOS zu wenden – das hat auf Anhieb super geklappt. Die Unterstützung und die Leistungsbereit-

schaft der KH Labor ist einfach phänomenal“, so Prey weiter.

Da beim Eishockey Leistung und Spass zusammengehören, liess es sich Dr. Michael Glas, Leiter Infektiologie und Hygienemanagement bei der **KH Labor**, nicht nehmen, pünktlich zum Mannschaftstraining vor Ort zu erscheinen, um von Starverteidiger Maxime Fortunus in entsprechender „Schutzausrüstung“ einen Nasen- und Rachenabstrich zu nehmen. Ein covidfreier Spielbetrieb ist weiterhin gesichert. Die KH Labor und die Fishtown Pinguins sind ein starkes Team.

Gerald Baehnisch, AMEOS West

Kurzinterview mit Michael Stanislowski: Regionalleiter Therapie und Rehabilitation

1. Herr Stanislowski, Sie sind zum Regionalleiter Therapie und Rehabilitation ernannt worden. Die Stelle wurde neu geschaffen, was genau ist Ihre Funktion?

Zunächst einmal bin ich Betriebsleiter im **AMEOS Reha Zentrum Oberhausen**. Gleichzeitig übernehme ich die regionale Steuerung der KH Therapie mit ihren Standorten in Bremerhaven und Geestland sowie der Physiotherapiepraxis im **AMEOS Klinikum Alfeld**. Zudem obliegen mir die regionale Weiterentwicklung und Abstimmung der Leistungsangebote im Bereich der Therapie und Rehabilitation an den genannten Standorten.

2. Planen Sie, neue Leistungsangebote zu schaffen?

Nicht im Sinne von „neu“, sondern im Sinne von „Nützlichkeit“ für den jeweiligen Standort und die Erkrankten. Leistungsangebote, die sich an Standorten als erfolgreich herausgestellt haben, können auch an anderen Standorten aufgebaut werden. Diese Vernetzung auf Fachebene hat bisher gefehlt und ist nun ein wesentlicher Teil meiner neuen Aufgabe.

3. Haben Sie besondere Zielgruppen, beispielsweise Mitarbeitende, im Fokus?

Zentrales Ziel ist es, an allen Standorten ein differenziertes und abgestuftes Versorgungsangebot bereitzu-

stellen, um Menschen nachhaltig aus der Akutphase über die Aufbauphase bis hin zur Erhaltungsphase zu begleiten. Für diese drei Therapiephasen wollen wir Leistungsangebote aus einer Hand schaffen. Für die Mitarbeitenden bewerben wir zurzeit in Kooperation mit der Personalabteilung in Oberhausen das Modul „RV-Fit“ der Deutschen Rentenversicherung, das sich aus den Komponenten Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung zusammensetzt.



4. Wie sehen Sie die Zukunft des Bereichs Therapie und Rehabilitation generell und im Speziellen bei AMEOS?

Der Heilmittelbericht 2020 zeigt sehr deutlich, dass die Bereiche der Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie in den zurückliegenden Jahren stetig gewachsen sind und dem Trend der Ambulantisierung von Gesundheitsleistungen folgen. Der demographische Wandel wird dazu führen, dass (ältere) Personen stärkeren Wert auf präventive Formen der Gesunderhaltung legen. Die Gesundheitswirtschaft wird sich immer stärker vom Versorger- zum Konsumentenmarkt entwickeln. Die Möglichkeit, ein differenziertes Leistungsangebot im Bereich Therapie und Rehabilitation zu entwickeln und zu implementieren, wird durch meine neue regionale Funktion nachhaltig gestärkt.
Gerald Baehnisch, AMEOS West

Film ab bei der Hüft-OP

Grosses Kino im **AMEOS Klinikum Seepark Geestland**:

Bei gelenkchirurgischen Eingriffen in Regionalanästhesie erhalten Patient*innen auf Wunsch eine audiovisuelle Brille. Mit der Videobrille lassen sich Patient*innen positiv ablenken und beruhigen, indem sie sich Spiel- oder Naturfilme oder Dokumentationen ansehen. Angsteinlösende Sinneseindrücke treten dabei in den Hintergrund.

Eine Operation in Regionalanästhesie ist häufig mit Ängsten verbunden, etwa vor der ungewohnten Umgebung oder den Geräuschen während einer OP. Im Zweifel

wählen die Patient*innen lieber die Vollnarkose – auch wenn sich dadurch die Behandlungszeit und der Betreuungsaufwand erhöhen. „Das Wohl der zu uns kommenden Erkrankten steht an erster Stelle, und dafür setzen wir diese innovative Technologie ein. Unsere Erfahrungen zeigen, dass Personen mit der audiovisuellen Brille entspannter und angstfreier durch eine Operation in Regionalanästhesie statt in Vollnarkose kommen“, so Dr. Oliver Herden-Kirchhoff, Chefarzt der Klinik für Anästhesie und operative Intensivmedizin.

Annika Toppke, Bremerhaven

Kurz erklärt:

Fakten rund um den Schlaf



Bauch

Auch wenn es verführerisch ist – der abendliche Snack sollte nicht zu fettig sein. Also statt Kartoffelchips lieber mal eine Banane, diese hat viel Magnesium und lässt unsere Muskeln entspannen. So wachen wir munter und ohne Krämpfe auf!

Einige Lebensmittel enthalten viel Melatonin, das uns bekanntlich gut einschlafen lässt. Dazu zählen z. B. Oliven, Tomaten, Reis oder Walnüsse. Ein leichtes Abendessen mit hochwertigen Ölen ist der ideale Wegbereiter für einen erholsamen Schlaf.

Sabrina Pojda, Diätassistentin am AMEOS Klinikum Inntal

Beine

Unruhe und Spannung in den Beinen, ein Kribbeln, Ziehen oder Stechen: Symptome des Restless-Legs-Syndroms. Auf den Seiten 14/15 informieren wir ausführlich darüber.





Bauch/Rücken

Die Bauchlage ist die ungünstigste aller Schlafpositionen. Besonders unsere Lendenwirbelsäule wird dabei oft überstreckt. Ausserdem wird der Kopf dabei zu sehr zur Seite gedreht. Dies kann zu Verspannungen und Schmerzen im Nacken und zu einem Kribbeln in der Hand führen.

Die Rücken- und Seitenlage hingegen tun Ihrer Wirbelsäule gut und entlasten Ihren Rücken, wenn die Wirbelsäule dabei in ihrer natürlichen Form gelagert wird.

Tanja Sachs, Stellvertretende Leitung Therapie und Rehabilitation AMEOS West, Leitung KH Therapie West



Herz

Wenig Schlaf, schwaches Herz – der unterschätzte Auslöser für Herz- und Kreislauferkrankungen. Studien bestätigen: Schlaf unter sieben Stunden schädigt Atmung, Herz und Kreislauf.

Langfristig wird das Entstehen von ernstesten Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Bluthochdruck, Herzschwäche, Herzinfarkt oder Schlaganfall, begünstigt. Insbesondere Sport und regelmässige Bewegung sind empfehlenswert. Daneben ist eine verbesserte „Schlafhygiene“ ratsam.

Dr. med. Wolfgang Franz, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin – Kardiologie und Angiologie, AMEOS Klinikum Aschersleben



Gehirn

Etwa ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend. Unser Gehirn nutzt Schlafphasen, um Informationen, die tagsüber auf uns einprasseln, zu festigen und Unwichtiges zu verwerfen.

Leiden wir an chronischem Schlafmangel, wird das Nervensystem überlastet. Verringerte Reaktionsgeschwindigkeit, eingeschränktes Urteilsvermögen und reduzierte Gedächtnisleistungen sind die Folgen. Schlafmangel schwächt aber auch das Immunsystem und erhöht das Risiko vieler psychischer und physischer Erkrankungen.

Dr. Daniel Meinecke, Chefarzt AMEOS Klinika Neustadt und Eutin



15

Fragen an



Julia Grimmer

ist Fachärztin für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde am **AMEOS Klinikum Haldensleben**. Julia Grimmer hat an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg Medizin studiert und ihr Praktisches Jahr unter anderem in der Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde im **AMEOS Klinikum Halberstadt** absolviert. Seit 2014 ist sie in Haldensleben tätig.

„An meiner Arbeit begeistert mich die Abwechslung, die der Beruf mit sich bringt. Kein Tag verläuft wie der andere. Die Patient*innenklientel reicht von Jung bis Alt. Es ist schön, zu sehen, wenn man Menschen mit dem, was man tut, helfen kann.“

1. Welches Buch haben Sie zuletzt nicht zu Ende gelesen?

Ich erinnere mich an das „Spinoza-Problem“ von Irvin D. Yalom, das ich jedoch zu Ende gelesen habe.

2. Wie viele Apps sind auf Ihrem Mobiltelefon gespeichert?

Einige, von denen jedoch nur wenige in regelmässigem Gebrauch sind: Organizer, Wetter, Musik, eine Messenger-App sowie ein kleiner medizinischer Helfer zum Nachschlagen.

3. Ihr Leben wird verfilmt. Welche Schauspieler*in sollte Sie spielen?

Mal davon abgesehen, dass ich mein Leben nicht als so aufregend und wichtig empfinde, dass man es verfilmen müsste ... Sandra Hüller könnte es interessanter werden lassen.

4. In die Berge oder ans Meer?

Eine schwierige Frage. Ich mag die Abwechslung, und beides hat seinen Reiz. Aber in nächster Zeit sehe ich mich eher in den Bergen. Aktivurlaub, die Natur geniessen und den Kopf frei bekommen.

5. Filterkaffee oder Latte Macchiato?

Ich habe erst vor zirka zwei Jahren mit dem Kaffeetrinken begonnen. Ich bin eigentlich eher eine Teetrinkerin. Allerdings habe ich feststellen müssen, dass eine Tasse Filterkaffee am Morgen meinem Kreislauf gut tut.

6. Bioladen oder Discounter?

Regionale Bioprodukte sind natürlich erstrebenswert. Im Alltag wird es allerdings doch öfter der Discounter. Alles andere wäre gelogen. Wobei ich hier so gut wie möglich auf Bioqualität und Regionalität bei der Auswahl der Produkte achte. Den Verzehr von Fleisch und Milchprodukten haben wir bereits seit längerem minimiert.

7. Was ist für Sie typisch deutsch?

Überbordende Bürokratie und eine gewisse Weltverschlossenheit. Aber auch Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit.

8. Welche Modeerscheinung oder welchen Trend haben Sie nie verstanden?

Den „Trend“, auf andere Planeten, zum Beispiel den Mars, zu fliegen, anstatt das Geld zu nutzen, um den eigenen, wundervollen Planeten zu schützen und zu erhalten.

9. Gehen Sie mit Ihren Daten im Netz eher sorglos oder achtsam um?

Ich bin bemüht, achtsam damit umzugehen.

10. Wo waren Sie, als die Mauer fiel?

Als die Pressekonferenz von Herrn Schabowski übertragen wurde, schlief ich vermutlich bereits. Ich war noch ein Kleinkind.

11. Welche Verschwörungserzählung halten Sie für wahr?

Keine. Aber Moment ... bis auf die, dass es weiteres Leben im Universum gibt.

12. Wem würden Sie das Bundesverdienstkreuz verleihen?

Greta Thunberg. Ob man sie mag oder nicht, sie hat auf jeden Fall dem Stein den Anstoss gegeben, zum Nachdenken angeregt und für Auseinandersetzungen mit der wichtigen Thematik des Klimawandels gesorgt.

13. Engagieren Sie sich ehrenamtlich? Wenn ja, wie?

Leider nein. Ich tröste mich damit, dass ich einen Beruf gewählt habe, mit dem ich täglich Gutes tun und Menschen helfen kann.

14. Welchen Song würden Sie auf eine einsame Insel mitnehmen?

Schwer zu sagen. Einen Song, der mich motiviert und mir Kraft verleiht. Ich wähle „Are You Gonna Go My Way“ von Lenny Kravitz.

15. Welche TV-Serie schauen Sie sich gern an?

Wenn man es als Serie werten kann, dann ist es Tatort bzw. Polizeiruf. Ein schönes sonntägliches Ritual.

Geheimtipp: kleines Seebad im Nordosten

Ob es der Wind war, der vor mehr als 100 Jahren den winzigen Samen an diesen wundervollen Ort trug, oder eine andere zauberhafte Kraft ihre Hände im Spiel hatte, wird wohl für immer ihr Geheimnis bleiben. Die uralte knochige Weide, deren gigantisches Wurzelwerk noch mehr als 30 Meter weit um den Stamm am Strand zum Vorschein kommt, ist für Einheimische und Urlauber längst zum heimlichen Wahrzeichen des kultigen Seebades Ueckermünde geworden.

Rechts und links davon erstreckt sich ein 800 Meter langer weisser Sandstrand entlang des flachen Stettiner Haffs. Ein kleiner Leuchtturm auf der einen Seite, ein winziger Fischerhafen auf der anderen machen die Seebadidylle im Miniaturformat perfekt.

Besonders unter Seglern ist der Urlaubsort beliebt. In Sichtweite der Strandgäste schippern sie mit ihren Yachten vom Kleinen Haff in die Uecker zum Stadthafen. Dabei passieren sie die hochgezogene Klappbrücke – ein Schauspiel, das sich in der Saison mehrmals täglich wiederholt. Die Freizeitkapitäne grüssen winkend Einheimische und Radwandernde, bis der Brückenmeister den Weg wieder freigibt.

Wer nicht mit eigenem Boot reist, kann einen Törn auf der „Ucra“ unternehmen, einer nach historischem Vorbild erbauten mittelalterlichen Hansekogge. Ein gutes Dutzend erfahrener Leute wird gebraucht, um den gewaltigen Holzkahn in Bewegung zu setzen.

Aber auch die Überfahrt mit den Ausflugsschiffen zur Ostseeinsel Usedom versprechen bleibende Erlebnisse für die ganze Familie.

Vom kleinen Hafen zur Altstadt ist es nur ein Katzensprung. Erstmals im Jahre 1178 urkundlich erwähnt, ist das Zentrum von Ueckermünde rund um den Marktplatz von restaurierten Fachwerkhäusern und roten Backsteingebäuden geprägt. Sehenswert sind auch die barocke Marienkirche und das Haffmuseum im Schlossturm des ehemaligen pommerschen Herzogschlosses, in dem sich heute die Stadtverwaltung befindet.

Nach einem Bummel durch die kleinen Geschäfte der Altstadt können sich Urlauber*innen bei einem leckeren Eisbecher oder regionalen Köstlichkeiten, zu denen auch fangfrischer Fisch gehört, auf dem Marktplatz die Sonne ins Gesicht scheinen lassen.

Landseitig wird die Hafenstadt im Nordosten Mecklenburg-Vorpommerns vom Naturpark Am Stettiner Haff umschlossen. Dieser lädt mit seinen Fluss-, Wald- und Wiesenlandschaften zum Wandern und Radfahren ein, wobei die Begleitung durch Kraniche, Reiher und Wildgänse keine Seltenheit ist. Zum eigenständigen Erkunden der umliegenden Flusslandschaften von Uecker und Randow halten die Bootsvermieter der Region Kanus, Motorboote und Tretboote bereit.

Katja Richter, Ueckermünde

Ich sehe was, was du nicht siehst

Eine Herausforderung für Gross und Klein: Acht Fehler haben sich ins untere Bild eingeschlichen. Finden Sie alle?



5. Auf dem Honigglas fehlt der Aufkleber „Steinsalz“.
6. Statt eines Schalters gibt es eine weitere Steckdose.
7. Auf der Olivenölflasche fehlt das Wort „Öl“.
8. Auf dem Etikett des Erdbeeröls fehlt eine Erdbeere.

1. Die Paprika ist rot anstatt gelb.
2. Am Topf fehlt ein Griff.
3. Auf dem Brettchen fehlt eine Scheibe Sellerie.
4. An der Schürze fehlt ein Band.

Max & Mia: schöne Träume

Auch der schönste Tag geht einmal zu Ende. Dann heisst es, schlafen gehen. Max und Mia haben ein festes Ritual, wenn sie abends ins Bett gebracht werden. Dabei läuft alles immer genau gleich ab. Nach dem Waschen und Zähneputzen ziehen sie die Schlafanzüge an. Darauf freuen sich Max und Mia jeden Abend, denn die Schlafanzüge sind mit lustigen Figuren bedruckt. Dann versammeln Max und Mia ihre Kuscheltiere bei sich im Bett. Kuscheltiere sind gute Schlafbegleiter.



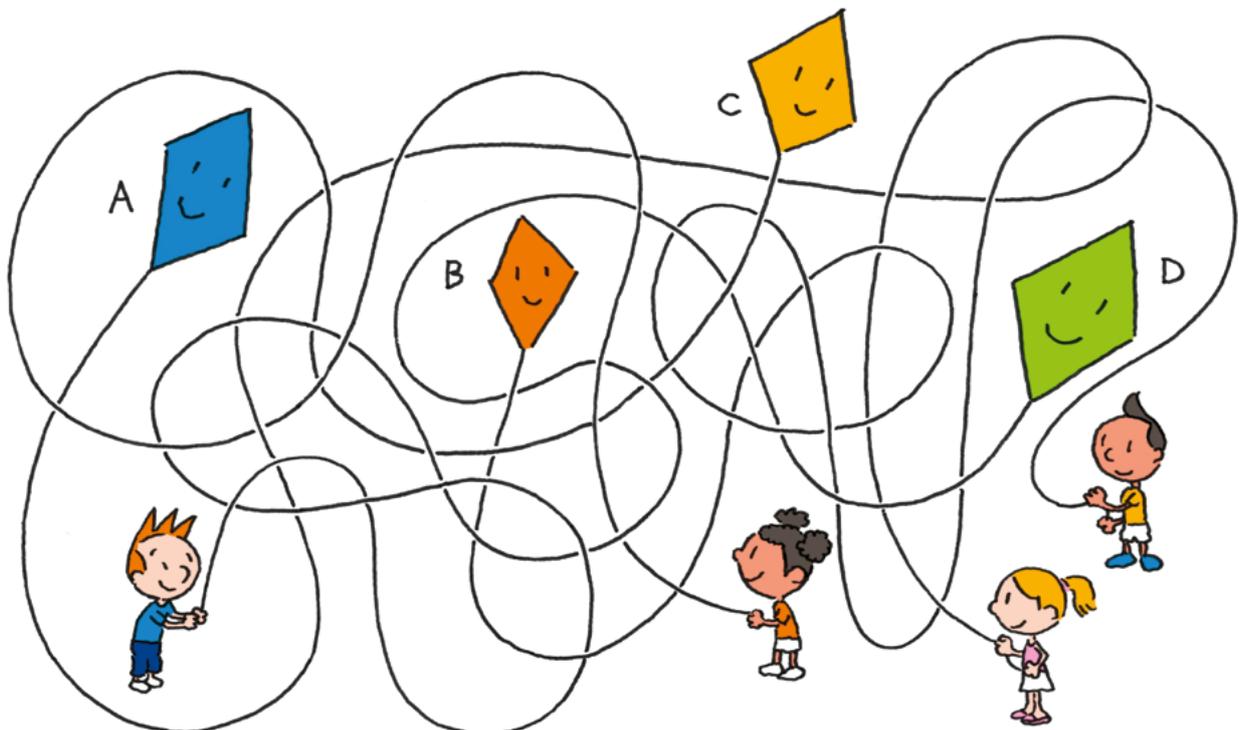
Aber das ist noch nicht alles. Mia liebt es, wenn ihr vor dem Einschlafen jemand eine Geschichte erzählt oder ihr etwas vorliest. Nach einer schönen Geschichte kann Mia immer gut



einschlafen. Max mag lieber noch etwas kuscheln und über den zu Ende gehenden Tag sprechen. Was ist heute los gewesen? Mit welchen Menschen war Max zusammen? Gab es ein besonders schönes Erlebnis? So verabschiedet Max seinen Tag. Zum Schluss gibt es noch einen Gute-Nacht-Kuss. Und kurz darauf sind Max und Mia auch schon im Land der Träume.

Max, Mia und ihre Freund*innen lassen Drachen steigen

Welcher Drachen gehört Mia, welcher Max?



AMEOS Kunstpreis 2021: Das sind die Gewinner

1. Platz



„Augen-Blick-Ich“ von Nele Lompe aus dem AMEOS Klinikum Osnabrück

2. Platz



„Das Theodizee-Problem“ von Marko K. aus dem AMEOS Klinikum für Forensische Psychiatrie und Psychotherapie Ueckermünde

3. Platz



„Entdecke mich“ von Hedwig Pohlgeers aus dem AMEOS Klinikum Osnabrück

Zitate aus dem Gästebuch:

Wunderschöne Ideen. Fast möchte man mehrere Bilder wählen. Danke ALLEN. Allen Künstlern. Den Künstlern Raum und Zeit Schenkenden. Den Räumen.

Ich bin beeindruckt von der Vielfalt der Ausdrucksformen. Es gibt viele Darstellungen, die mich zutiefst berühren. Schön, dass die Patienten und Patientinnen die Gelegenheit bekommen, ihren ganz persönlichen Ausdruck zu finden.

Ich bin einzigartig – genau wie Du!
Eindrucksvolle Darstellung in realer Bildgebung.

Man hat nicht genug Stimmen um alle zu würdigen denn alle hätte es verdient. Wenn wir alle Pixel wären, welch Bild könnte man damit erschaffen. Es wäre interessant und Farbenfroh doch leider würde es uns wohl nicht gelingen einen Schritt zurück zu gehen um die Vielfalt dieses Bildes im Ganzen zu betrachten. Tolle Aktion.



Gross und beeindruckend war das Interesse an der ersten digital präsentierten AMEOS Kunstpreisausstellung.

Über 1.000 Menschen sahen sich die Videos an. Sie sind noch immer verfügbar unter: ameos.eu/kunstpreis2021

MITTENDRIN

VOR ALLEM
GESUNDHEIT

AMEOS MittenDrin. Für einander stark.

Hören Sie mal rein in unseren neuen Podcast – die ganz persönliche Sprechstunde. Weitere Informationen unter: ameos.eu/podcast

ameos.eu