

MediPULS

Das Gesundheitsmagazin für Nordfriesland



Notaufnahme Husum

Rund um die Uhr
Leben retten



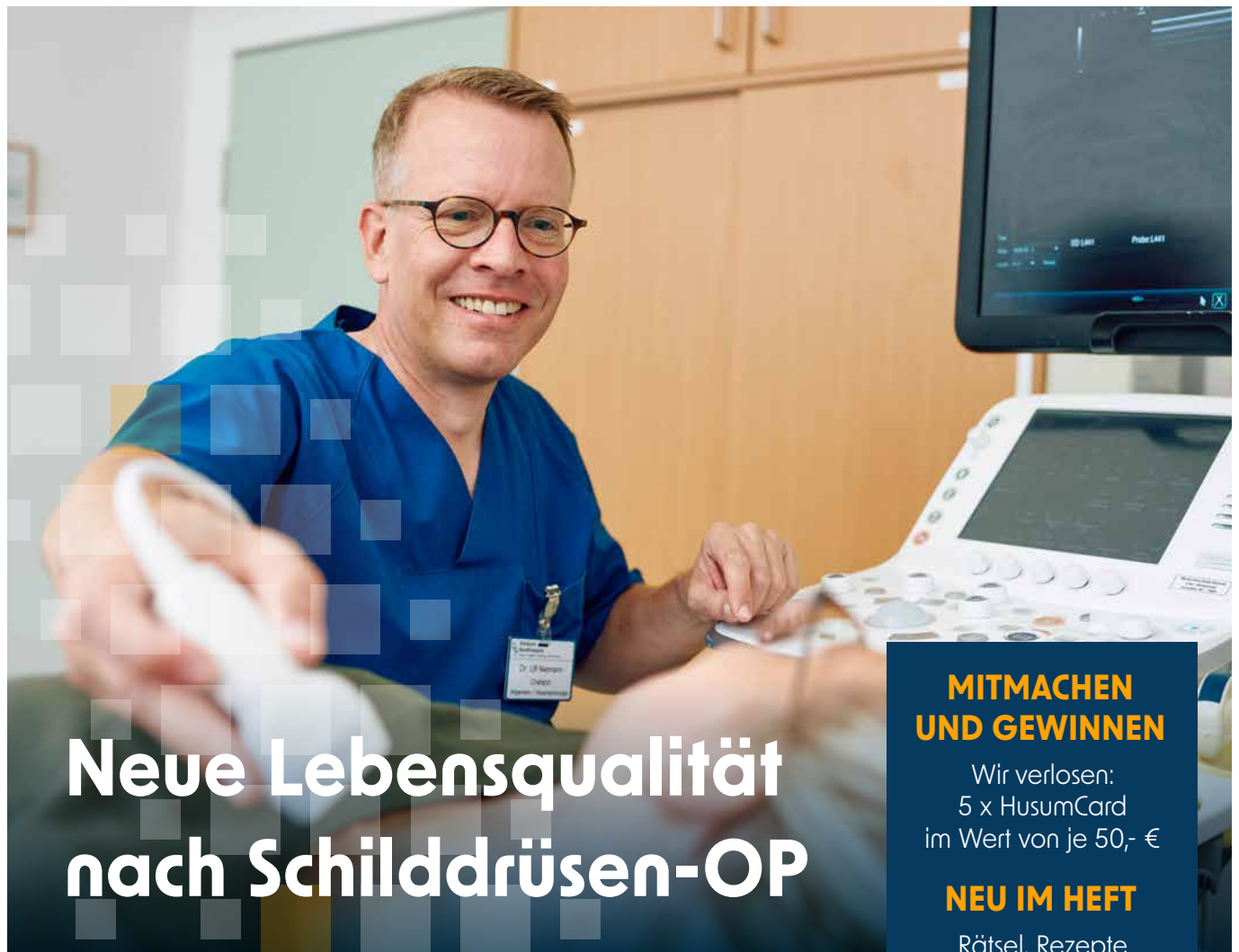
Ratgeber

Tipps für einen
unbeschwerten Sommer



Wir zeigen Gesicht

Andrea Maggaard
Chefärztin und Hobbyköchin



Neue Lebensqualität nach Schilddrüsen-OP

MITMACHEN UND GEWINNEN

Wir verlosen:
5 x HusumCard
im Wert von je 50,- €

NEU IM HEFT

Rätsel, Rezepte
und Tipps für ein
gesundes Leben

Liebe Leser*innen,

wir freuen uns, Ihnen die Sommer-Ausgabe unseres Gesundheitsmagazins für Nordfriesland mit interessanten Einblicken in verschiedene Abteilungen des Klinikums, Ratgeberthemen für einen unbeschwerten Sommer und ein wenig Rätselspaß zu präsentieren. Unsere Chefärzte PD Dr. Jörg Schrader und Dr. Ulf Niemann geben Ihnen einen Einblick in die faszinierende Welt der Viszeralmedizin, und eine Patientin berichtet, wie die erfolgreiche Schilddrüsen-Operation in der Klinik Husum ihr die Lebensfreude zurückgegeben hat.

Auf unseren Ratgeberseiten erfahren Sie, wie man eine Dehydration bei hohen Temperaturen vermeidet und wie gefährlich Zeckenbisse sein können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie ganz einfach mehr Bewegung in den Alltag integrieren können und verraten Ihnen auch ein Rezept für ein köstliches

und gesundes Sommergericht. Unter „Aktuelles“ finden Sie wie immer Neuigkeiten aus unseren verschiedenen Einrichtungen, und auch die Veranstaltungstermine sind im Magazin enthalten.

Ganz besonders ans Herz legen möchten wir Ihnen unseren Beitrag über die Zentrale Notaufnahme (ZNA) in Husum, die wir stellvertretend für alle unsere Notaufnahmen vorstellen. Sie bekommen hier wertvolle Hintergrundinformationen zum Geschehen in den ZNA, die für potenzielle Patient*innen hilfreich sind. Zudem zeigen wir wieder Gesicht und stellen Andrea Maggaard – Chefärztin und zugleich begeisterte Hobbyköchin – vor.

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Lektüre und viel Glück bei unserem Gewinnspiel, in dem Gutscheine im Wert von jeweils 50,- € auf Sie warten.



Ihre
Ilka Kunisch
Redaktionsleitung

Inhalt

Sommer 2024



Viszeralmedizin

„Viszewas?“ werden sich jetzt einige fragen ...



Zentrale Notaufnahme Husum

Rund um die Uhr Leben retten



Ratgeber

„Jeder Schritt hält fit“



Wir zeigen Gesicht

Andrea Maggaard
Chefärztin und Hobbyköchin

Viszeralmedizin.....	03
Erfahrungsbericht Schilddrüsen-OP	06
Ratgeber	08
Aktuelles	12
Zentrale Notaufnahme Husum.....	16
Rätselspaß & Gewinnspiel.....	20
Wir zeigen Gesicht	22
Neues aus den Fördervereinen.....	24
Wissenswertes von Doktor*in Zahl	25
Veranstaltungen & Kurse.....	26
Kontakt/Service.....	27



Viszeralmedizin im Klinikum Nordfriesland

„Viszewas?“ werden sich jetzt einige fragen ...

Das haben wir uns auch und deshalb Privatdozent Dr. Jörg Schrader, Chefarzt der Inneren Medizin, und Dr. Ulf Niemann, Chefarzt der Viszeralchirurgie an der Klinik Husum, um Aufklärung gebeten. In einem ausführlichen Gespräch haben sie uns verraten, was sich hinter Fachbegriffen wie „Viszeralchirurgie“ und „Gastroenterologie“ versteckt. Zuerst etwas ...

Altsprachliches

Der Begriff „Viscera“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „Eingeweide“. Die Viszeralchirurgie wird allerdings in aller Regel etwas weniger plakativ mit „Bauchchirurgie“ über-

setzt. Die Wörter „Gastro“ und „Entero“ kommen aus dem Griechischen und bedeuten „Magen“ und „Darm“. Die „Gastroenterologie“ wurde früher mit der „Lehre der Pflege des Bauches“ übersetzt.

Die Bandbreite der Viszeralmedizin

Unter den Begriff „Viszeralmedizin“ fallen Untersuchungen und Behandlungen rund um alle Organe, die bei der Nahrungsverwertung eine Rolle spielen. Die spezialisierten Mediziner*innen kümmern sich somit um die Erkrankungen an allen Organen im „Bauchraum“: beginnend bei der Speiseröhre, über den Magen und den Dünndarm, die Gallenblase, die

Leber und die Bauchspeicheldrüse bis hin zum Dick- und Enddarm. Dabei geht es um eine Vielzahl von Erkrankungen: von kurzfristigen Unterbauchbeschwerden, über langwierige Entzündungen der Bauchspeicheldrüse oder des Darms, schmerzhaften Gallensteinleiden bis hin zu Krebserkrankungen. Die Behandlung erfolgt dabei regelhaft „interdisziplinär“ im Team aus Internist*innen mit einer gastroenterologischen Facharztausbildung und Chirurg*innen mit einer viszeralchirurgischen Spezialisierung. Dabei werden sie durch die Radiolog*innen im Klinikum Nordfriesland unter Leitung von Privatdozentin Dr. Caroline Jung unterstützt.

Bitte lesen Sie auf der nächsten Seite weiter. →



Ein OP-Team der Klinik Husum bei einer Schilddrüsen-Operation – Dr. Ulf Niemann (rechts) trägt eine Operationslupe, um die feinen Gewebestrukturen besser erkennen zu können.

Nach Überweisung oder Einweisung in die Klinik Husum profitieren die Patient*innen von dem in den letzten Jahren durch personelle Verstärkungen und Schaffung von Kompetenzzentren nochmalig gewachsenen Expertenwissen in Diagnostik, Therapie und Nachsorge, das eine bestmögliche, leitliniengerechte Therapie nach aktuellem Stand der medizinischen Wissenschaft zum Ziel hat.

Umfangreiches Leistungsspektrum in der Gastroenterologie

Dr. Jörg Schrader erläutert, welches umfangreiche Methodenspektrum die Innere Medizin in Husum für die Diagnostik und Therapie von Erkrankungen im Magen-Darm-Trakt anbieten kann. So wird die gesamte diagnostische Endoskopie mit Magenspiegelungen (Gastroskopien), Darmspiegelungen (Koloskopien), Darstellungen der Gallengangswege (ERCP) und die Endosonographie (bei der ein Ultraschallkopf

mit Hilfe einer Gastroskopie in die Nähe der inneren Organe geführt wird) durchgeführt. Bei all diesen Verfahren können auch gleich endoskopische Eingriffe (Interventionen) durchgeführt werden. Dazu gehören die Stillung von akuten Blutungen, die Entfernung von Gewebewucherungen (Polypenabtragung), die Aufweitung von Engstellen und die Einlage von Plastikröhrchen (Stents) zur Wiederherstellung des Galleflusses.

Große Bandbreite in der Viszeralchirurgie

Dr. Ulf Niemann berichtet, dass in der Klinik Husum das gesamte operative Spektrum der Chirurgie am Verdauungstrakt vorgehalten wird. Ein hoher Anteil der Operationen wird für die Patienten besonders schonend in minimalinvasiver Technik durchgeführt. Dies betrifft insbesondere die Operationen am Dickdarm bei Darmkrebskrankungen.

Als besondere Schwerpunkte haben sich inzwischen die Adipositas-Chirurgie, die endokrine Chirurgie (Operationen an der Schilddrüse und Nebenschilddrüse) und die Reflux-Chirurgie herausgebildet. Seit vielen Jahren verfügt das Klinikum Nordfriesland über ein Adipositas-Zentrum, in dem sehr übergewichtige Menschen behandelt werden. Zum operativen Repertoire gehören sowohl die gängigen Schlauchmagen- und Magenbypassoperationen als auch bariatrische Umwandlungsoperationen und erforderliche Korrekturingriffe. Ebenso gut etabliert ist das Schilddrüsenzentrum, in dem gemeinsam mit der Nuklearmedizin an der Klinik Husum, Patient*innen mit Schilddrüsenerkrankungen und Nebenschilddrüsenerkrankungen behandelt und operiert werden. Die Klinik ist als einzige Klinik in Schleswig-Holstein Mitglied im „Deutschen Schilddrüsenzentrum“. Auch Patient*innen mit einer Reflux-Schwäche, bei der Speisebrei

Die Chefärzte PD Dr. Schrader und Dr. Niemann besprechen gemeinsam mit der Chefärztin der Radiologie, PD Dr. Caroline Jung, die Ergebnisse einer Schnittbilduntersuchung.



aus dem Magen in die Speiseröhre zurückfließt und somit Sodbrennen und Entzündungen der Speiseröhre auslöst, können erfolgreich operiert werden.

Hohe Expertise bei der interdisziplinären Behandlung von Krebserkrankungen

Im Gespräch mit PD Dr. Jörg Schrader und Dr. Ulf Niemann wird relativ schnell deutlich, dass sich ihre Teams leider sehr häufig mit verschiedenen Krebserkrankungen des Magen-Darm-Trakts befassen müssen. Sie machen dabei aber in der Form Mut, dass sich in den letzten Jahren die Therapieer-

folge deutlich gebessert haben und dass sie alles dafür geben, an Krebs erkrankten Patient*innen eine Heilung zu ermöglichen. Nahezu alle dafür erforderlichen Disziplinen, diagnostischen Verfahren und therapeutischen Methoden kommen in der Klinik Husum zum Einsatz.

Koordiniert wird die Behandlung der Krebspatient*innen in einer interdisziplinären Tumorkonferenz, in der die Expert*innen aus den Fachgebieten Radiologie, Pathologie, Viszeralchirurgie, Gastroenterologie, Onkologie und Strahlentherapie zusammensitzen und die bestmögliche Therapie für die Patient*innen festlegen und umsetzen.

Für schwierige Fälle gibt es einen engen Austausch mit dem Tumorzentrum am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, sodass auch diese optimal behandelt werden können.

Die Klinik in Husum pflegt eine enge Zusammenarbeit mit den MVZ-Praxen Onkologie in Husum von Karin Bendig und in Niebüll von Dr. Dirk Hartwigsen ebenso wie mit der Strahlenklinik in Flensburg. Darüber hinaus sind die niedergelassenen Gastroenterologen wichtige Partner für die Erkennung („Darmkrebsvorsorge“) und Nachsorge der Patient*innen.



Die Chefärzte PD Dr. Jörg Schrader (rechts) und Dr. Ulf Niemann bei der gemeinsamen Abstimmung der weiteren Behandlung eines Patienten.

Kontakt

PD Dr. Jörg Schrader

Chefarzt Innere Medizin /
Gastroenterologie
Tel. 04841 660-1256

Dr. Ulf Niemann

Chefarzt Allgemein- und
Viszeralchirurgie
MVZ-Praxis Allgemein-, Schild-
drüsen und Viszeralchirurgie
Tel. 04841 660-1533



Riesengroße Erleichterung – Lebensqualität zurück:

Sabine Carstensen glücklich nach Schilddrüsen-OP in Husum

Sabine Carstensen aus Niebüll hatte schon seit geraumer Zeit Knötchen am Halsansatz ertastet und spürte zudem ein allgemeines Unwohlsein und zunehmende Probleme mit der Atmung bei Anstrengungen. „Ich fühlte mich körperlich nicht wohl, hatte Schwierigkeiten beim Atmen und wurde langsam auch unruhig“, erzählt die Niebüllerin. So suchte sie ihren Hausarzt auf, der nach seiner Erstuntersuchung empfahl, sich zur Diagnosestellung ins Klinikum Nordfriesland zu begeben. Schnell bekam sie einen Termin in der Nuklearmedizin in Husum, wo eine Ultraschalluntersuchung und eine Szintigraphie vorgenommen wurden, um den Knötchen auf den Grund zu gehen.

Hierbei stellte sich heraus, dass das Gewebe an der Schilddrüse wuchs und schon Druck auf die dahinterlie-

gende Luftröhre ausübte – daher die Atemprobleme. Nach dieser Diagnose wurde Sabine Carstensen gleich an Dr. Ulf Niemann, seit fünf Jahren Chefarzt der Allgemein- und Viszeralchirurgie, verwiesen, um die notwendige Operation vornehmen zu lassen. Die Patientin freute sich, nun Genaueres zu wissen, und plante in Gedanken eine Operation nach ihrem Urlaub im September. Den Termin in der Schilddrüsenprechstunde von Dr. Niemann nahm sie aber unverzüglich wahr und ist heute sehr froh darüber.

Dr. Niemann riet der Patientin, die Operation so schnell wie möglich durchführen zu lassen. Er erläuterte: „Man kann ohne das Gewebe zu untersuchen nicht feststellen, ob es sich um einen gutartigen oder einen bösartigen Tumor handelt. Und es liegt in der menschlichen Natur, Angst zu bekom-

men, wenn die überlebenswichtige Halsregion bedroht sein könnte. Daher berate ich alle meine Patient*innen persönlich, kläre sie ausführlich auf und versuche, ihnen die Angst vor dem Eingriff zu nehmen.“

Das gelang bei Sabine Carstensen sofort. „Ich fühlte mich von Beginn an sehr gut aufgehoben und gerade durch das ausführliche Gespräch mit Dr. Niemann optimal beraten und hatte Vertrauen in seine Expertise“, bestätigt sie. Die Operation wurde statt Ende September bereits Anfang Mai durchgeführt. Insgesamt hat Sabine Carstensen vom ersten Besuch auf der Station zur Blutentnahme drei Tage vor der Operation bis zur Entlassung einen Tag nach dem Eingriff nur Positives zu berichten: „Alle Mitarbeitenden, ob Ärzte oder das Pflorgeteam, sind mir immer freundlich und empathisch be-

Dr. Ulf Niemann führt eine Nachuntersuchung per Ultraschall durch.



gegnet. Schon das Lächeln der Dame, die meine Daten aufnahm, ließ meine Angst schwinden.“

Die Operation selbst ist für Dr. Niemann und sein Team Routine. Da die Knötchen auf beiden Seiten der Schilddrüse saßen, wurden beide Schilddrüsenlappen komplikationslos entfernt. Die Patientin blieb noch einen Tag auf Station, falls in den ersten Stunden eine Nachblutung auftritt und auch, um sich von der Vollnarkose zu erholen. Da bei Sabine Carstensen keinerlei OP-Nachwirkungen auftraten, durfte sie die Klinik schon am folgenden Tag verlassen.

Zuhause hatte sie in den ersten Tagen Unterstützung von ihrer Tochter, da man ja frisch operiert noch nicht

schwer heben oder sich bücken darf. Zehn Tage später konnten die Fäden dann vom Hausarzt in Niebüll gezogen werden, und die Klinik Husum gab Bescheid, dass es sich um einen gutartigen Tumor gehandelt hatte und kein weiteres Problem zu erwarten sei. „Die Erleichterung war riesengroß“, strahlt Sabine Carstensen. „Erst jetzt wurde mir bewusst, wie sehr mich diese Erkrankung belastet hatte. Nun beginne ich einen neuen Lebensabschnitt und freue mich umso mehr auf meinen völlig unbeschwerten Urlaub im September.“

Ihre Blutwerte werden jetzt regelmäßig kontrolliert und im „Schilddrüsenpass“ eingetragen. Die Aufgaben der Schilddrüse muss nun ein Medikament übernehmen und die Versorgung des

Körpers mit dem Hormon Thyroxin, das exakt auf den Bedarf der Patientin eingestellt wird, sicherstellen.

Dr. Niemann pflichtet Sabine Carstensen bei: „Es ist wichtig, sich vor jedem Eingriff umfassend zu informieren und sich damit zu befassen, wer ihn durchführen könnte. Den Operateur und das Umfeld sollte man dann in einem persönlichen Gespräch kennenlernen, um festzustellen, ob alles passt und man Vertrauen hat. Wenn die Entscheidung für die Operation gefallen ist, sollte man loslassen und sich dem Team anvertrauen. Aufschieben macht keinen Sinn, denn wie das Beispiel Sabine Carstensen zeigt, gewinnt man so ganz schnell seine Lebensqualität zurück.“



Sabine Carstensen und Dr. Ulf Niemann berichten über die erfolgreiche Schilddrüsenoperation.

Ratgeber



Privatdozent Dr. Jens Kreuz, Chefarzt der Inneren Abteilung der Klinik Niebüll, hat Tipps für einen unbeschwerten Sommer.



Dehydration bei sommerlichen Temperaturen vermeiden

Der Sommer ist da, und das Wetter lädt ein, viele Aktivitäten nach draußen zu verlegen. „Was gut für die Seele ist, kann aber zu körperlichen Problemen führen, wenn man wichtige Regeln missachtet“, warnt PD Dr. Jens Kreuz, Chefarzt der Inneren Abteilung der Klinik Niebüll. Als Kardiologe und Pneumologe hat er einige Tipps, um Dehydration und andere negative Folgen der Sommersonne zu vermeiden.

„Die sommerliche Hitze ist besonders gefährlich für ältere Menschen und Kinder, Personen mit chronischen Erkrankungen, Herz- oder Lungenkranke und Menschen mit Essstörungen“, fasst Dr. Kreuz zusammen. „Ein paar allgemeine Regeln sollte sich aber durchaus jeder zu Herzen nehmen, der im Sommer körperliche Aktivitäten wie Sport betreibt.“

Bei Hitze steigen die Anforderungen an unseren Kreislauf. Durch vermehrtes Schwitzen entsteht Flüssigkeitsarmut, und diese hat wiederum eine stärkere Belastung von Herz, Lunge, Nieren und Gehirn zur Folge. Setzt man sich zu lange Hitze und Sonne aus, kann dies zu einem Hitzschlag oder Sonnenstich führen. Am gefährlichsten ist die Zeit zwischen 11 und 17 Uhr.

Daher ist es ratsam, sich im Sommer an folgende Regeln zu halten:

- Nicht zu lange der direkten Sonneneinstrahlung aussetzen.
- Körper und Kopf vor direkten Strahlen schützen. Dunkle Kleidung bietet übrigens besseren Hitzeschutz als helle, für den Kopf empfehle ich einen Hut.
- Für Anstrengungen die Zeit zwischen 11 und 17 Uhr meiden und Pausen machen.
- Genug trinken. Erwachsene sollten immer mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit am Tag aufnehmen. Kaffee zählt übrigens auch. Bei sportlicher Betätigung steigt die benötigte Menge auf 4 bis 5 Liter. Wasser ist das beste Getränk, um die Flüssigkeitszufuhr zu sichern. Beim Sport sind auch isotonische Getränke, die den Elektrolytbedarf abdecken, zu empfehlen.
- Beim Schwimmen den Körper mit den Füßen beginnend langsam an die Wassertemperatur gewöhnen.

Generell rate ich zudem zu einer ausgewogenen gesunden Ernährung, um den Körper nicht unnötig zu belasten. Hier bietet sich beispielsweise die mediterrane Ernährungsweise an. Salz und Alkohol sollten nur in ganz geringen Mengen konsumiert und auf Nikotin komplett verzichtet werden. So steht einem gesunden und aktiven Sommer nichts im Weg.

Gefährliche Zeckenbisse

Wer öfter durch unsere schöne Landschaft wandert oder mit dem Hund über Wiesen läuft, kennt sie: Zecken. Die kleinen Blutsauger lauern bevorzugt auf Gräsern oder Sträuchern und lassen sich dort vom Menschen oder Tier abstreifen. Der Parasit benötigt das Blut anderer Lebewesen, um sich zu ernähren. Das Gefährliche ist, dass Zecken durch ihren Biss Krankheiten übertragen können, die schwer zu behandeln sind und sogar tödlich enden können.

PD Dr. Jens Kreuz, Chefarzt der Inneren Abteilung der Klinik Niebüll, rät als Kardiologe und Pneumologe eindringlich, sich von vorneherein vor Zeckenbissen zu schützen.

„Die meistverbreitete Zecke hier im Norden ist der Gemeine Holzbock, lateinisch *Ixus ricinus*. Dieser kann zwei Krankheiten übertragen, die Borreliose und die Frühsommer-Meningoenzephalitis, abgekürzt FSME“, erläutert Dr. Kreuz.

Borreliose

Die Borreliose ist eine bakterielle Erkrankung, die von der Zecke auf den Menschen übertragen wird. 0,5 bis 5 Prozent der Zecken sind mit Borreliose infiziert. Nach einer Infektion verläuft die Krankheit beim Menschen in drei Stadien. Innerhalb von vier bis sechs Wochen nach dem Biss zeigt sich eine deutliche Rötung um die Bissstelle. Wenn Sie das beobachten, suchen Sie sofort Ihren Hausarzt auf. In diesem ersten Stadium kann die Borreliose mit einer ein- bis zweiwöchigen Einnahme von Antibiotika bekämpft werden. Im zweiten Stadium, das Wochen bis Monate nach einem unbehandelten Biss eintritt, beginnen ein oder wenige Gelenke zu schmerzen – auch hier können Antibiotika eingesetzt werden. Tückisch ist das dritte Stadium, die Neuroborreliose. Diese kann bis zu Jahren nach der Infektion auftreten und äußert sich in Ausfällen der Nervenfunktion, beispielsweise einer Gesichtsnervlähmung oder einer Augenschwäche. Hier ist eine langfristige Antibiotikatherapie vonnöten. Gegen Borreliose gibt es keine Impfung!

FSME

Vor FSME dürfen wir uns in Nordfriesland noch relativ sicher fühlen. Anders sieht es aber bei Reisen in andere Regionen aus. FSME ist eine Viruserkrankung, gegen die es keine spezielle Therapie gibt. Die Erkrankung verläuft asymptomatisch, das heißt, ohne erkennbare Anzeichen. In der ersten Phase leiden die Infizierten beispielsweise unter hohem Fieber, Gliederschmerzen, Kopfschmerzen und allgemeiner Abgeschlagenheit. Deshalb wird FSME in diesem Stadium oft mit einer Grippe verwechselt und nicht diagnostiziert. In der zweiten Phase, zu der es laut Robert-Koch-Institut bei 5 bis 30 Prozent der gemeldeten Fälle kommt, entsteht eine Hirnhautentzündung, unter Umständen auch eine Hirn- und Rückenmarksentzündung mit schwerwiegenden neurologischen Folgeschäden.



Diese Erkrankung kann in Einzelfällen tödlich verlaufen. Gegen FSME ist eine Impfung verfügbar und wird von der Ständigen Impfkommission (STIKO) vor dem Aufenthalt in Risikogebieten empfohlen. Detaillierte Informationen über FSME, Impfung und Risikogebiete im In- und Ausland finden Sie auf der Internetseite des Robert-Koch-Instituts (www.rki.de) unter dem Stichwort FSME.

Verhalten nach einem Zeckenbiss

Die Zecke muss so schnell wie möglich fachgerecht entfernt werden! Das Infektionsrisiko für Borreliose steigt mit zunehmender Verweilzeit der Zecke, FSME kann dagegen schon beim Biss übertragen werden. Besorgen Sie sich eine Zeckenpinzette oder eine Zeckenkarte in Fachhandel oder Apotheke oder suchen Sie ihren Hausarzt zur sicheren Entfernung auf. Versuchen Sie auf keinen Fall, die Zecke am Körper zu töten, denn das führt definitiv zur Übertragung der vorhandenen Erreger ins menschliche Blut.



Prophylaxe

Um Zeckenbisse zu vermeiden, tragen Sie lange Kleidung und festes Schuhwerk und benutzen Sie Anti-Zeckensprays. Suchen Sie zudem nach jedem Aufenthalt im Grünen den eigenen Körper gründlich nach Zecken ab. Tipp: Auf heller Kleidung sind die gefährlichen Spinnentiere besser sichtbar. Haben diese einmal den Weg unter die Kleidung gefunden, suchen sie sich einen ruhigen, warmen Ort, an dem sie sich ungestört vollsaugen können – beispielsweise in der Kniebeuge, hinter dem Ohr oder im Leistenbereich.

Ratgeber



„Jeder Schritt hält fit“

Dieser hinlänglich bekannte Spruch hat einen sehr wahren und wichtigen Kern: Wer sich bewegt, tut seiner psychischen und körperlichen Gesundheit etwas Gutes. Dabei bedeutet „sich bewegen“ nicht automatisch, dass man sich für einen Powerkurs im Fitnessstudio anmelden muss.

Es reicht oft schon, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren, um die eigene körperliche Aktivität und damit das Wohlbefinden zu steigern. Rund um das „Spaziergehen“ einige Beispiele, wie man ohne spezielle Trainingsgeräte und ohne einen erheblichen zeitlichen Mehraufwand mehr für seine Fitness erreichen kann:



Petra Jensen, Kinästhetik-Trainerin im Klinikum Nordfriesland, motiviert zu Bewegung im Alltag.

- Werden die Hände beim Laufen hinter dem Rücken gehalten, fördert dies einen aufrechten Gang und dehnt die vordere Brustmuskulatur.
- Gehen Sie spazieren mit geradem Rücken und den Armen seitlich am Körper. Beim Laufen werden die Arme gleichzeitig nach vorne bewegt. Anschließend werden die Arme nach hinten bewegt, die Daumen zeigen nach außen. Diese Phasen während des Gehens strecken den Rücken und dehnen die vordere Brustmuskulatur.
- Wenn Sie im Park oder am Deich spazieren – nutzen Sie Bänke oder Baumstämme, um Liegestützen zu machen. Bei einer Bank verfügen Sie mit Lehne und Sitzfläche gleich über zwei verschiedenen Ebenen.
- Bei einer (stabilen) Bank oder einem Baumstamm können Sie rauf- und runtersteigen oder den einen Fuß auf die Sitzfläche oder den Baumstamm stellen, um die Muskulatur zu dehnen; danach dann den anderen.
- Zudem trainiert das Treppensteigen die Muskulatur und fördert die Ausdauer.

Rezept für eine gesunde Ernährung



Orientalische Zartweizen-Bowl

mit Falafel-Bällchen, Paprika, Zucchini, Kichererbsen und Gewürzjoghurt

Rezept
von



ZUTATEN (4 Portionen)

Bowl:

- 320 g Zartweizen
- 20 g Sesamöl
- 3 Knoblauchzehen
- Ras el-Hanout, Curry, Kurkuma
- 16 g Harissa Paste
- 40 g rote Zwiebeln
- 320 g Gemüsebrühe
- Kreuzkümmel, Paprika, Zitronensaft
- 120 g Zucchini frisch
- 120 g Gemüsepaprika
- 100 g Kichererbsen (Dose)

Falafel-Bällchen:

- 600 g Kichererbsen (Dose)
- 8 g Zwiebeln
- 16 g Semmelmehl
- 1 Bund Koriander, frisch
- 1 Bund Petersilie, frisch
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprika edelsüß
- Fett zum Frittieren

Gewürzjoghurt:

- 400 g griechischer Joghurt
- 16 g Zitrone, unbehandelt
- Salz, Pfeffer, Harissa Paste

ZUBEREITUNG

Für die Zartweizen-Bowl Zwiebeln, Paprika und Zucchini in Würfel schneiden, Knoblauchzehen fein hacken. Zwiebeln, Zucchini, Paprika und Knoblauch in Sesamöl glasig anschwitzen. Zartweizen und Gewürze hinzugeben und kurz mit anbraten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und ähnlich einem Risotto zu Ende garen. Kurz vor Garende die Kichererbsen unterheben und abschmecken.

Für die Falafel-Bällchen werden die Kichererbsen in einem Mixer grob zerkleinert. Korianderblätter, Petersilie, Zwiebeln, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles gut vermengen, bis eine homogene Masse entsteht. Die Masse kurz kühl stellen, dann ist sie besser formbar. Aus der Falafel-Masse kleine Bällchen formen und in einer Pfanne mit viel Fett braten oder frittieren.

Für den Gewürzjoghurt den Naturjoghurt mit etwas Salz, Harissa Paste und Zitrone abschmecken. Den Gewürzjoghurt neben der Bowl anrichten.

*Eine Portion enthält: 697 kcal,
26 g Eiweiß, 19 g Fett, 96 g Kohlenhydrate, 10 g Zucker*

Aktuelles



Klinik Niebüll

Sichtbare Veränderungen

Unübersehbar – und leider dann und wann auch unüberhörbar – geht es mit den Baumaßnahmen in der Klinik Niebüll voran! Viel Geduld hat in den letzten Wochen die Betonsanierung des Fahrwegs für Rettungsfahrzeuge zur „Zentralen Notfallaufnahme“ erfordert. Lautstark haben Pressluflhämmer die brüchigen und dadurch sanierungsbedürftigen Betonflächen abgetragen. Der erste Abschnitt ist freigelegt – dort erfolgt jetzt nach und nach das Auftragen neuer Betonschichten. Allerdings werden die Abbrucharbeiten in den kommenden Wochen vor dem Haupteingang fortgesetzt, wo ebenfalls alter Beton abgetragen werden muss. Die Klinikleitung bedankt sich bei allen für die Geduld und die Nervenstärke in den letzten Wochen und bittet auch für die kommenden Arbeiten weiterhin um Verständnis.

Nicht weniger auffällig, nur leiser, kommt der OP-Anbau voran. Nach den sehr umfangreichen Erdarbeiten mit der Verlegung vieler Versorgungsleitungen ist inzwischen die Bodenplatte inklusive Kriechkeller fertig geschüttet, und der Anbau „wächst stetig in die Höhe“. Die Fertigstellung der beiden OP-Säle und der Praxisräumlichkeiten für den neuen Magnetresonanztomographen ist für Sommer 2025 vorgesehen.

Darüber hinaus erfolgt derzeit auf dem Dach der alten Wäscherei die Installation der ersten Photovoltaik-Anlage im Klinikum Nordfriesland insgesamt, sodass die Klinik Niebüll zukünftig nachhaltig selbst Strom erzeugen und somit ihre CO₂-Bilanz verbessern wird.

Insgesamt sehr spannende Zeiten in der Klinik Niebüll, die mit all diesen Maßnahmen auf die Zukunft vorbereitet wird.





Seit Februar im Team
der Klinik Niebüll

Leitender Oberarzt Dr. Dirk Svend Rohr

Seit Februar 2024 verstärkt der gebürtige Großenwieher Dr. Dirk Svend Rohr die Klinik in Niebüll als Facharzt für Chirurgie mit Schwerpunkt Unfallchirurgie. Nach seiner Ausbildung zum Krankenpfleger studierte er in Heidelberg Medizin und absolvierte anschließend seine Facharzt-ausbildung am Lehrkrankenhaus der Universität Mainz in Worms. 2006 wechselte er in die Schweiz, um dort als Allgemein- und Unfallchirurg in kleineren und mittleren Krankenhäusern mit großer Bandbreite zu arbeiten. Nach fast 20 Jahren zog es den erfolgreichen Leitenden Arzt (mit dem deutschen Oberarzt vergleichbar) aber zurück in die norddeutsche Heimat. Die Klinik Niebüll mit ihrer familiären Atmosphäre und überschaubaren Größe passte genau in seine Vorstellung vom Wunscharbeitgeber und suchte zudem gerade einen Chirurgen.

Hier ist Dr. Rohr nun neben seiner Funktion als Leitender Oberarzt der Klinik auch in der MVZ-Facharztpraxis für alle ambulanten Leistungen auf den Fachgebieten der Chirurgie, Unfallchirurgie und Orthopädie zuständig. Im Klinikbereich hat Dr. Rohr als Unfallchirurg täglich mit verletzten Patienten aller Art zu tun, die per Rettungswagen oder Helikopter aus der Umgebung und von den Inseln nach Niebüll gebracht werden. Oft handelt es sich – gerade bei älteren Patienten – um Knochenbrüche.

In der MVZ-Praxis hingegen ist – neben der Vorbereitung von stationären Behandlungen und postoperativen Kontrollen – die Therapie von Verschleißerkrankungen wie Arthrose ein Schwerpunkt seiner Tätigkeiten. „Die Umstellung von der Arbeit in der Schweiz war gravierender, als ich es mir vorgestellt hatte. In der Schweiz ist der Fachkräftemangel noch nicht so deutlich spürbar wie in Deutschland. Das stellt einen vor viele auch organisatorische Herausforderungen“, erzählt der engagierte Mediziner. „Die nehme ich aber gerne an, denn auch ich möchte zum Erhalt unserer Klinik in Niebüll beitragen. Ich fühle mich unter den Kolleg*innen sehr wohl, und auch die Patient*innen sind glücklich, dass sie solch umfassende Behandlungsmöglichkeiten hier vor Ort vorfinden.“ In der Klinik Niebüll sind alle Unfallfolgen behandelbar, und die MVZ-Facharztpraxis bietet Sprechstunden an.



Kontakt

MVZ-Praxis Chirurgie / Orthopädie

Tel. 04661 15-2211

Erster Nachhaltigkeitsmanager im Klinikum

Der Gesundheitssektor erzeugt in Deutschland rund 5,2 Prozent aller Treibhausgas-Emissionen und liegt dabei ähnlich hoch wie die Zementindustrie. Ein Krankenhaus gibt 2,5-mal so viel CO₂ in die Atmosphäre ab wie ein Bürogebäude. Somit hat auch ein Klinikbetrieb eine große Verantwortung für den Klimaschutz.

Um seinen CO₂-Fußabdruck zu reduzieren arbeitet das Klinikum Nordfriesland bereits seit längerem mit dem Beratungsunternehmen „Sustaineration“ aus Husum zusammen. Ab dem 1. August wird nun Torsten Tüffers, als erster Nachhaltigkeitsmanager in Vollzeit sich um diesen komplexen Aufgabenbereich kümmern.

Torsten Tüffers kam 2007 direkt nach dem Studium vom Niederrhein nach Nordfriesland und ist bereits seit 2020 im Klinikum angestellt – aktuell verantwortet er den Bereich Gebäudereinigung und Wäscheversorgung. Zukünftig wird er gemeinsam mit den Mitarbeitenden analysieren, wie das Klinikum umweltfreundlicher, sozialer und ökonomischer arbeiten kann. Seine Aufgabe wird sein, alle Akteure im Klinikum nach und nach zum Umdenken Richtung Nachhaltigkeit zu bewegen.

Die Vision, die Torsten Tüffers dabei antreibt, ist, „Unser Klinikum Nordfriesland als großes, umsatzstarkes Unternehmen, wichtigen Arbeitgeber und Ausbildungsbetrieb, aber auch großen Ressourcenverbraucher durch eine Umlenkung zu einem Vorbild für unsere Region zu machen.“



Ambulante Sprechstunden in der Frauenklinik Husum



Die Gynäkologie / Geburtshilfe der Klinik Husum unter Leitung von Dr. Thorsten Oesterle bietet allen Frauen auf Überweisung durch die behandelnden Frauenärzt*innen spezielle ambulante Sprechstunden an:

- Uro-Gynäkologische Sprechstunde, die verschiedene Senkungen des Genitaltrakts und die damit verbundenen Funktionsstörungen im Fokus hat.
- Dysplasie-Sprechstunde bei unklaren Befunden an den Genitalien.
- Schwangerensprechstunde für spezielle Ultraschalluntersuchungen vor der Geburt.
- Zweitmeinungssprechstunde und Sprechstunde in türkischer Sprache.

Terminvereinbarungen jeweils unter Tel. 04841 660-1278.



RGZ Tönning Neues Gebäude bezogen

Was im Mai 2023 mit der Grundsteinlegung begann, konnte Anfang Juni zu einem erfolgreichen Ende geführt werden. Nach rund 12 Monaten Bauzeit konnten alle Praxen und Geschäfte in das neue rund 6,5 Millionen Euro kostende „neue Regionale Gesundheitszentrum“ umziehen, das direkt neben dem alten Klinikgebäude entstanden ist. Dazu zählen:

- die MVZ-Praxis Neurochirurgie, Dr. Dong-Hun Kim
- die MVZ-Praxis Chirurgie, Dr. Dietrich Brandt
- die MVZ-Praxis Frauenheilkunde, Julia Lazovski
- das Sanitätshaus Krämer
- die podologische Praxis, Jolanta Popardowska
- die Praxis für Psychotherapie, Hennig Willnow

Die neue Adresse lautet nunmehr Selckstraße 15. Dies ist die einzige Änderung in den Kontaktdaten. Alle Telefonnummern bleiben erhalten. Stephan W. Unger, Geschäftsführer des Klinikums Nordfriesland, freut sich über das reibungslos

verlaufene Bauprojekt, das sowohl den Zeit- als auch den Kostenrahmen einhalten konnte.

Zudem stellt er in Aussicht, dass im Herbst 2024 auch die Hausarztpraxen von Dr. Claudia Kümper, Dr. Frauke Mehret und Aron Töpfer in das neue RGZ einziehen werden.

Die offizielle Einweihung mit einem Tag der offenen Tür wird im September stattfinden. Bitte beachten Sie die Hinweise dazu in den Medien.

Kontakt

RGZ Tönning

Selckstraße 15, 25832 Tönning

Tel. 04861 611-0



Zentrale Notaufnahme (ZNA) Husum Rund um die Uhr Leben retten

Die meisten Menschen im Kreis Nordfriesland wissen, dass ihnen bei schweren Verletzungen und akut lebensbedrohlichen Erkrankungen die Notaufnahmen des Klinikums Nordfriesland zur Verfügung stehen, um unverzüglich und kompetent versorgt zu werden. Was aber passiert in der zentralen

Notaufnahme genau? Wer arbeitet dort? Nach welchen Kriterien wird entschieden, in welcher Reihenfolge die Notfälle bearbeitet werden? Und ganz wichtig: In welchen Fällen gehöre ich wirklich in die Notaufnahme, und in welchen nicht? Um all das zu klären, haben wir uns mit der Ärztlichen Leiterin der Zentralen Notfallambulanz

der Klinik Husum Stephanie Meister und dem Leitungsteam der Notfallmedizinischen Pflege Regina Schulz und Janina Nagel getroffen. Die drei sympathischen Verantwortlichen geben unseren Lesern gerne einen Einblick in ihre tägliche Arbeit.



Bei diesem Trio sind Sie in den besten Händen
(v. l. Regina Schulz, Janina Nagel, Stephanie Meister)

Die Leiterin der ZNA, Stephanie Meister, koordiniert die medizinische Versorgung in der Zentralen Notfallaufnahme der Klinik Husum.



Die Notaufnahme ist immer besetzt, 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche, 365 Tage im Jahr. Um das zu gewährleisten, arbeiten dort insgesamt 30 Pflegefachkräfte und Ärzt*innen im Drei-Schicht-System. In Husum wurden so im vergangenen Jahr rund 20 000 Patient*innen erstversorgt. Das sind durchschnittlich 55 Patient*innen pro Tag! Welch hohe Anforderungen das an alle Mitarbeitenden stellt, kann man als Außenstehender kaum erahnen.

Im Team der Zentralen Notaufnahme arbeiten Notfallmediziner ganz eng mit dem Notfallpflegepersonal zusammen. Zusätzlich stehen Fachärzt*innen unterschiedlicher Disziplinen zur Verfügung, um nach der Erstdiagnostik detailliert weiter beraten oder behandeln zu können.

Wer in die Notaufnahme kommt – egal, ob selbst aufgesucht oder mit Rettungswagen oder Helikopter ein-

geliefert – durchläuft als erstes das standardisierte und verbindliche Manchester Triage System (MTS), vereinfachend auch Ampelsystem genannt. Jeder Notfall wird von einer speziell ausgebildeten und erfahrenen Pflegefachkraft wie Regina Schulz untersucht, um die Behandlungsdringlichkeit festzustellen.

Das Ampelsystem



Wenn es um Leben und Tod geht, beispielsweise bei einem Herzinfarkt, einem Schlaganfall oder einer schweren Verletzung, erhält der Fall die Stufe „Rot“ und wird sofort und zuerst behandelt. Erkrankungen, die zu einer lebensbedrohlichen Situation führen können – wie Atemnot oder starke Bauchschmerzen – werden als „Gelb“ eingestuft, und leichtere, nicht lebensbedrohliche Erkrankungen oder Verletzungen sind „Grün“. Diese „grünen Fälle“ werden behandelt, wenn die kritischen Probleme der „roten und gelben“ Notfälle versorgt sind. Das kann natürlich zu längeren Wartezeiten für als „Grün“ eingestufte Fälle führen.

Falls Sie also einmal mit einem umgeknickten Fuß warten müssen, den-

ken Sie daran, dass in Ihrer Wartezeit Leben gerettet werden. Versetzen Sie sich einfach einmal in die Lage desjenigen, dessen Leben auf dem Spiel steht, oder in die seiner Angehörigen. Schließlich kann es jedem von uns passieren, als „roter Fall“ in der Notaufnahme zu landen. Und haben Sie keine Angst, übersehen oder vergessen zu werden. Selbst, wenn nachts die Anmeldung nicht besetzt ist, sieht man Sie. Der Wartebereich wird ständig über Kameras beobachtet, und sobald eine Mitarbeitende Zeit hat, kümmert man sich um Sie.

Anschaulich erklärt wird das Ampelsystem auch in unserem kleinen Film: www.klinikum-nf.de/kliniken-praxen/klinik-husum/zentrale-notaufnahme/

Bitte lesen Sie auf der nächsten Seite weiter. →



High-Tech-Medizin in der ZNA Husum: Teleneurologische Diagnostik durch ein externes Expertenzentrum.

Nach dieser Ersteinschätzung werden weitere diagnostische Maßnahmen durchgeführt: Überprüfung der Vitalwerte, EKG und Blutentnahme zum Beispiel. Deren Ergebnisse werden von den Fachärzten ausgewertet. Daraus ergibt sich, ob der/die Patient/in in einen der Behandlungsräume für eine akute Versorgung gebracht wird, ob weitere Untersuchungen wie Röntgen oder eine Computertomographie notwendig sind, oder ob der/die Patient/in stationär aufgenommen oder an den ambulanten Sektor verwiesen wird. Notfälle, die Spezialist*innen erfordern, werden erstversorgt und dann in die entsprechende Klinik (z. B. Augenklinik, Kinderklinik) weitergeleitet. All das beansprucht Zeit.

„Wir alle geben hier unser Bestes, um alle Patient*innen fachgerecht zu versorgen“, erklärt Stephanie Meister, die sich als internistische Oberärztin

für die Zusatzausbildung in Notfallmedizin entschied und seit 2019 die organisatorische Leitung der zentralen Notaufnahme und seit 2024 auch die Zusatzbezeichnung „klinische und akute Notfallmedizin“ innehat. Regina Schulz, in diversen Fachbereichen erfahrene Pflegefachkraft und Praxisanleiterin, arbeitet seit 2010 in der ZNA und bildet seit 2022 die Doppelspitze der Pflegeleitung mit der Medizinischen Fachangestellten (MFA) Janina Nagel. Als MFA liegt eine deren Stärken im administrativen Bereich, der auch einen beträchtlichen Teil der Arbeit in der ZNA ausmacht. Hier beworben hatte Janina Nagel sich, weil auch sie die direkte Arbeit mit den Menschen liebt. Sie bekräftigt: „Wir sind glücklich über die Organisation in unserem Leitungstrio, das sich optimal ergänzt und so für die bestmögliche Versorgung und einen empathischen Umgang mit allen Notfallpatient*innen sorgen kann.“

„Wir sind auf jedes einzelne Mitglied unseres Teams stolz, das hier jeden Tag die Herausforderung annimmt, unter Zeitdruck und mit höchster Disziplin und Kompetenz für die Menschen im Landkreis da zu sein“, unterstreicht Stephanie Meister. In gleicher professioneller Weise arbeiten auch die Zentralen Notaufnahmen in der Klinik Niebüll und der Inselklinik Föhr-Amrum.

Was sie sich für ihr Team wünschen, ist etwas Grundsätzliches, so Regina Schulz: „Es wäre schön, mehr Wertschätzung für unsere Arbeit und respektvollen, mitmenschlichen Umgang von Seiten der Patient*innen zu erfahren.“ Selbst wenn man sich in einer persönlichen Ausnahmesituation befindet, haben verbale oder gar körperliche Aggression hier nichts zu suchen – da sind sich wohl Mitarbeitende und die Mehrzahl der Hilfesuchenden einig.

Einer Patientin wird nach einem Unterarmbruch ein Gipsverband angelegt.



Mit welchen Verletzungen oder Erkrankungen in die Notaufnahme?

Lebensbedrohliche Verletzungen und Erkrankungen wie

- schwere Unfälle
- Herzinfarkte
- Schlaganfälle

Erkrankungen, die zu einer lebensbedrohlichen Situation führen können, wie

- starke Atemnot
- Herzbeschwerden
- Bewusstlosigkeit
- Lähmungserscheinungen
- starke Bauchschmerzen
- stark blutende Wunden

Auch in der Notaufnahme versorgt werden:

- Knochenbrüche
- Gelenkverrenkungen
- Arbeitsunfälle
- Atemnot

Nicht in die Notaufnahme gehören:

Leichtere Fälle mit

- Erkältungs-Symptomen
(ohne gravierende Atemnot)
- leichte, nicht länger andauernde Bauchschmerzen
- Zustände von Unwohlsein
- Schmerzen, die schon seit längerer Zeit bestehen

Bei diesen Erkrankungen suchen Sie bitte den

Hausarzt oder eine Anlaufpraxis der Kassenärztlichen Vereinigung auf.

Eine Beratung und Abschätzung der Situation können Sie zudem über den **Ärztlichen Notdienst der KVSH unter Tel. 116 117** erhalten.

Anlaufpraxen in NF

Anlaufpraxis Klinik Husum

Erichsenweg 16
2. Obergeschoss
25813 Husum

Sprechstundenzeiten:

Mo, Di, Do:
19.00 – 21.00 Uhr
Mi, Fr:
17.00 – 21.00 Uhr
Sa, So, Feiertage:
09.00 – 12.00 Uhr
und 17.00 – 21.00 Uhr

Zusätzlicher Kinderärztlicher Notdienst

Sa, So, Feiertage:
13.00 – 16.00 Uhr

Anlaufpraxis Klinik Niebüll

Gather Landstraße 75
Erdgeschoss
25899 Niebüll

Sprechstundenzeiten:

Mo, Di, Do:
19.00 – 21.00 Uhr
Mi, Fr:
17.00 – 21.00 Uhr
Sa, So, Feiertage:
09.00 – 12.00 Uhr
und 17.30 – 20.30 Uhr

**Ärztlicher
Notdienst:**
Tel. 116 117



Rätselspaß

Teil des Gebisses	abwech-seln (Wache)	Beinbe-kleidun-gen	makellos	niederl. Kö-nigin	med. In-fusions-vorrich-tung	Einlei-tung, Vorwort	Spiel-karten-rest	eines der Mainz-el-männ-chen	At-mungs-organ	schlechte Laune ver-sachen	höchst begabter Mensch	Halb-wüchsi-ger					
		10	Abk.: Astro-logie			Zuschau-erbefra-gung											
Schön-heitschi-rurgisches Mittel				Weich-käse	14					Stadt in Schwe-den	chem. Element, Metall						
Kfz.-Z.: Sachsen-Anhalt (Reg.)			Abgott	16		ital. Pasta (flache Spag-hetti)											
Wasser-einlage-rung im Gewebe				Gesäß				fies, nicht nett									
	5		Abk.: Aufgabe		15	Körper-organ			6	Verfall, Zusam-men-bruch		Unter-arm-knochen					
nicht diese		männl. Vorname	Teil des Auges	<div style="text-align: center;">  <p>Folgen Sie uns auf</p> <h1>INSTAGRAM</h1>    <p>klinikum_nf</p> </div>													
Verban-nungsort									Wund-mal	Oper von Mozart	maßlos, unge-heuer						
									End-punkt des Rennens	4							
schweiz.: Eisbein	Behältnis für Reise-utensil-lien	Pflanzen-wuchs-form															
dreist, frech			3						Gefäß im Haushalt		Glied-maßen	veralt: leicht krank, müde					
									Verdau-ungstrakt			12					
Aus-druck, Äuße-rung	Drehbe-wegung eines Ges-chosses	Netzhaut des Auges											med.: Haut	Augen-krankheit	Kurs, Route, Trend, Tendenz		
Tonart			13										Impf-stoffe			7	
der Blaue Planet									Geschwür mit Eiter-gang		kleiner Erbgut-träger						
Wurst-füllung	Geburts-mal	lat.: das ist (2W.)	Weizen-art						das Un-sterb-liche	strafen, rächen	Flüssig-keit im Mund	Stadt in der Eifel	lächer-licher Streich (franz.)			9	
						gerade beim Roulette				Wort der Ab-lehnung		Blutader					
virtueller Laden im Internet	Frauen der Gesell-schaft				Zeit-mess-gerät			zu keiner Zeit	TV-Nach-richten-sender			1					
			französi-scher Rotwein				Vertrau-ensmiss-brauch										
eine der Gezeiten	altgriech. Grab-säule				Mahl-rück-stand				2	Neben-fluss der Donau in Tirol	11						
Wieder-holung beim Squash	8		Ruhe-geld, Pension				Mi-schung										

* Kein Gewinnspiel

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----

Schwierigkeitsgrad: Mittel

		5			7			
						9		2
7		1	2		9	6		
9	5			8		3		
	2			3	6			
		7			5		1	
			6				5	9
5	3			9				
			1	5		2	6	

Schwierigkeitsgrad: Schwer

		1			2			
						8	3	
			4	5				1
1					3			
							7	2
		9					4	
6	7		5					3
	4	2				6		
			9	7				

Das Ziel von Sudoku ist es, ein 9x9-Raster so mit Zahlen zu füllen, dass jede Reihe, Spalte und jedes 3x3-Quadrat alle Ziffern zwischen 1 und 9 enthält.

Als Training des Gehirns ist Sudoku ebenfalls hervorragend geeignet. Wenn Sie täglich Sudoku spielen, werden Sie bald sehen, wie sich Ihre Konzentration und Ihre gesamte geistige Leistungsfähigkeit verbessern.

Fangen Sie noch heute an zu spielen.

		2		8				
	1				3	4	9	
		9		7				5
6	4					3		
					4	8		9
		5		2	7			4
	9							1
			8	9	2			
		7	1	4				2

			7	6				
	8		4					3
	3					1		9
		8	5	7				
	1	5	3	9			7	
		3	8		2			
							9	
4		7						5
						8	2	

Gewinnspiel

Wir verlosen:

5 x HusumCard
im Wert von je 50,- €

Frage:

Nach welchem System werden die Patient*innen in der Zentralen Notaufnahme Husum eingestuft?

Tipp:

Wenn Sie den Artikel über die Zentrale Notaufnahme auf den Seiten 16-18 aufmerksam lesen, kennen Sie die Antwort.



Teilnahmebedingungen:

Schicken Sie uns eine E-Mail mit dem Lösungswort und Ihren Kontaktdaten an medipuls@friesenanzeiger.de.

Einsendeschluss ist der **16.08.2024**, unter allen richtigen Einsendungen entscheidet das Los.

Der Rechtsweg und eine Barauszahlung des Gewinns sind ausgeschlossen. Die Gewinner*innen werden schriftlich benachrichtigt. Ihre Daten dienen ausschließlich zur Abwicklung des Gewinnspiels, werden nicht an Dritte weitergegeben und nach Beendigung des Gewinnspiels gelöscht.



Wir zeigen Gesicht

Andrea Maggaard

Chefärztin und begeisterte Hobbyköchin

Andrea Maggaard ist mittlerweile weit über die Grenzen Nordfrieslands hinaus bekannt. Die Chefärztin der Anästhesie und der Intensivmedizin der Klinik Husum nahm nämlich Anfang des Jahres bei der Kochshow „Das perfekte Dinner“ auf VOX teil. Eine Freundin hatte die begeisterte Köchin ohne ihr Wissen als Bewerberin angemeldet; und so war es für Andrea Maggaard eine riesige Überraschung, als sie im Dezember 2023 von der Möglichkeit, teilzunehmen erfuhr. „Die Einladung kam für mich völlig unerwartet, und ich habe auch eine Weile überlegt, ob ich mitmachen soll. Während ich noch

nachdachte, entstand allerdings in meinem Kopf schon das Menü, das ich kochen wollte“, lacht sie rückblickend. „Also habe ich mir ein Herz gefasst und zugesagt.“ Zum Glück für alle Kochfans, die die Show verfolgen, denn ihr internationales Menü überzeugte auf ganzer Linie und wurde mit Höchstpunktzahl zum Sieger gekürt.

Die in Springe, Niedersachsen, geborene Maggaard gehört seit 2002 als Anästhesistin zum Team des Klinikums Nordfriesland und leitet seit 2021 die Anästhesie und die Intensivmedizin der Klinik Husum. Sie hatte schon in ihrer Studienzeit in Heidelberg gern

gekocht und neben süddeutschen Spezialitäten die Küche und Gewürze anderer Kulturkreise kennen und schätzen gelernt.

2008 übernahm sie die Leitung der interdisziplinären Intensivstation und fühlte sich dort sofort zuhause. Es liegt ihr, Verantwortung zu übernehmen und schnelle Entscheidungen zu treffen. „Das Spannungsfeld zwischen dem ruhigeren Arbeitsbereich Anästhesie, der vor allem die Narkoseverfahren während der Operationen und die postoperative Schmerztherapie umfasst, und der Intensivmedizin, wo es um Stabilisierung kritisch Kranker,



Auch in der heimischen Küche wird gezaubert.

Hauptgang:
Heimisches Geflügel trifft auf orientalische Gewürze und Honiggemüse (Hähnchenbrust mit orientalischem Gewürzreis, Mousse aus Süßkartoffeln, Labneh und Spinat)



aber oft auch um Entscheidungen am Lebensende geht, ist für mich eine besondere Herausforderung“, erklärt die Medizinerin.

„Auf der Intensivstation haben wir sehr viel Kontakt mit den Angehörigen der Patient*innen, und ich finde es sehr erfüllend, wenn wir gemeinsam mit ihnen zum Ende des Lebens eine Entscheidung über ein würdevolles Sterben treffen können.“ Es sei für viele Menschen heute mit all den Möglichkeiten der Hochleistungsmedizin nicht mehr selbstverständlich, dass ein Leben auch zu Ende gehen kann und man das akzeptieren muss.

Was Andrea Magaard am Klinikum Nordfriesland besonders schätzt, ist das sehr gute Miteinander. „Die Wege sind kurz, jeder kennt jeden, und wir arbeiten sehr eng zusammen, sowohl interdisziplinär als auch mit den Kolleg*innen aus der Pflege“, beschreibt sie das Arbeitsumfeld im Klinikum. Der Zusammenhalt in ihren Teams sei

beeindruckend, ergänzt die Chefärztin, gerade Krisensituationen zusammen zu bewältigen schweiße die Kolleg*innen zusammen.

Das Multikulturelle am Klinikum Nordfriesland empfindet sie ebenfalls als etwas besonders Wertvolles. „Unser Team besteht aus Kolleg*innen unterschiedlichster Herkunft und Kultur. Unsere Mitarbeitenden kommen aus nahezu allen Teilen der Welt und wir freuen uns über jede Unterstützung“, so Magaard. „Das macht die Zusammenarbeit so spannend und interessant. Andere Sprachen und verschiedene Hintergründe finden hier in einem Team zusammen und unterstützen sich gegenseitig.“

Eine wie sie sagt lebensverändernde Erfahrung im Bereich internationaler Zusammenarbeit durfte Magaard im Rahmen ihrer Arbeit für „Ärzte ohne Grenzen“ in Afghanistan machen, wo sie mit einfachsten Mitteln in einem Team aus internationalen und natio-

naln Mitarbeitenden drei Monate lang arbeitete.

Das aus verschiedenen Kulturen fusionierte Menü bei „Das perfekte Dinner“ versteht sie als Hommage an ihr internationales Team mit seiner ganzen Vielfalt. „Der Hauptgang entstand vor ca. zehn Jahren, als ich für einen libyschen Kollegen ein Gericht aus seiner Heimat gekocht habe. Seine Freude darüber hat mir deutlich gemacht, wieviel Heimat Essen bedeuten kann.“

Neues aus den Fördervereinen



Freunde gesucht!

Nehmen Sie gerne Kontakt auf:



Förderverein Klinik Husum

Vorsitzender: Duncan Underwood
 Tel.: 04861 312
duncan.underwood@t-online.de
www.fv-klinik-husum.de



Förderverein Klinik Niebüll

Vorsitzender: Thomas Uerschels
 Tel.: 04661 60 17 00
thomas.uerschels@f-k-n.de
www.f-k-n.de



Förderverein Inselklinik Föhr-Amrum

Vorsitzender: Erk Roeloffs
 Tel.: 04681 50 15 76
vorstand@kh-foerdereverein.de
www.kh-foerdereverein.de

Ein eiskalter Wind aus Berlin weht den Mitarbeitenden in den Krankenhäusern ins Gesicht. Vergessen sind die Pandemiezeiten, wo diese unter Einsatz ihrer eigenen Gesundheit die medizinische Versorgung aufrechterhalten haben. Von bundespolitischer Seite wird zudem gerne vergessen, dass unsere Gesellschaft gravierend altert und dadurch die Krankenhäuser vor immer neuen Herausforderungen stehen. Stattdessen werden die Mitarbeitenden mit immer neuer Bürokratie überzogen: Rund 50 Prozent ihrer Arbeitszeit geht inzwischen für „Dokumentationspflichten drauf“. Es wird eine „Jahrhundertreform“ in Aussicht gestellt, die eigentlich nur eines will: möglichst viele Krankenhäuser schrumpfen oder sogar abschaffen. Dringend notwendige finanzielle Hilfen für die hohen Energiekosten, die Folgen der Inflation und die erhöhten Personalkosten bleiben seit Jahren aus – die Krankenhäuser, das Rückgrat der medizinischen Versorgung in Deutschland – machen Milliardenverluste und bluten finanziell aus.

Solidarität mit dem Klinikum Nordfriesland

In diesen schweren Zeiten kann sich das Klinikum Nordfriesland glücklich schätzen, dass sein Träger, der Kreis

Nordfriesland, voll hinter dem Klinikum und seinen Mitarbeitenden steht und viel Geld investiert. Beeindruckend auch die Solidarität aus dem Landkreis selbst: Drei aktive Fördervereine unterstützen die Kliniken vor Ort – mit immer wieder sensationellen Erfolgen. Mit Unterstützung der Fördervereine konnte in Wyk bereits ein Computertomograph installiert werden, und in Niebüll und Husum sind zwei durch Spenden finanzierte Magnetresonanztomographen in der Beschaffung.

Welches andere Klinikum kann das von sich sagen? Dafür gilt allen beteiligten Windparks, Gemeinden, Firmen und Einzelpersonen ein sehr großer und herzlicher Dank.

Werden Sie Teil dieser Bewegung

Mehr Unterstützung geht natürlich immer. Es gibt noch viele Projekte, die im Sinne einer optimierten Patientenversorgung in den drei Kliniken umgesetzt werden könnten. Ein weiteres und dabei sehr wichtiges Argument für die Mitgliedschaft in einem der Fördervereine ist, die Mitarbeitenden in Husum, Niebüll und auf Föhr zu unterstützen und sich mit diesen solidarisch zu zeigen. Wie gesagt, der Wind aus Berlin ist eisig.

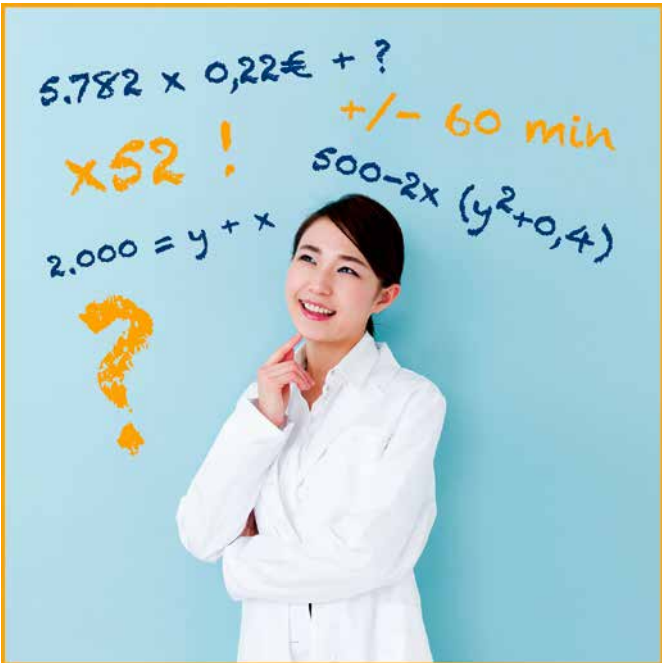
Wussten Sie schon?

„Zahlen aus dem Bauch heraus“: Doktor*in Zahl kennt alle

Wussten Sie schon, dass alleine in Ihren Därmen mehr als 10000 Bakterienstämme leben und ihre Arbeit verrichten? Dieses „Mikrobiom“ umfasst rund 100 Billionen Bakterien, die zusammen gut und gerne zwei Kilo Gewicht auf die Waage bringen.

Diese Darmflora breitet sich auf einer Fläche von circa 300 Quadratmetern aus – so riesig ist die Oberfläche des Darms, in etwa also so groß wie ein Tennisplatz. Diese erstaunliche Fläche wird über die „genoppte Oberfläche“ des Darms – die sogenannten Darmzotten – erreicht.

Die Länge des Darmsystems beträgt dabei stolze sechs Meter, dabei bringt der „verschlungene“ Dünndarm 4,5 Meter ein und der Dickdarm 1,5 Meter. Die Aufgabe des Darms liegt vor allem in der Nährstoffaufnahme, der Stoffwechsel- und Immunregulation. Dabei bewältigt er jeden Tag rund neun Liter Flüssigkeit, 1,5 Liter, die durch das Trinken in den Körper aufgenommen werden, und 7,5 Liter (!) Verdauungssäfte.



Die Transitzeiten der aufgenommenen Nahrung liegen im Magen zwischen einer und sechs Stunden, im Dünndarm zwischen zwei und sechs Stunden und im Dickdarm zwischen ein und drei Tagen.

Vielen Dank Doktor*in Zahl!

Lösungen Rätselseiten

ZAHNASTRATEGIE
 BOTOXROMADURNE
 LASAIDOLLINGUINE
 ODEMPPOPOMEIN
 JENEFANGNIERE
 SLEAUFGNIERE
 EXILLNARBEN
 GNAGL
 VANGIL
 KESS
 WORTE
 DARM
 DERMAT
 SERA
 BRAET
 FUR
 ERDE
 SHOPPAIRH
 ONLINE
 DAMENUHR
 VENT
 EBBEMEDOCUNTREUE
 STELEKLEIN
 LEITRENTE
 MELANGE

5	1	7	3	2	6	4	9	8
4	9	6	1	7	8	3	2	5
2	8	3	4	5	9	7	1	6
1	2	4	7	8	3	5	6	9
8	3	5	6	9	4	1	7	2
7	6	9	2	1	5	8	4	3
6	7	8	5	4	2	9	3	1
9	4	2	8	3	1	6	5	7
3	5	1	9	6	7	2	8	4

4	7	2	5	8	9	6	3	1
5	1	8	2	6	3	4	9	7
3	6	9	4	7	1	2	8	5
6	4	1	9	5	8	3	7	2
7	2	3	6	1	4	8	5	9
9	8	5	3	7	2	1	6	4
2	9	4	7	3	6	5	1	8
8	3	5	2	7	4	1	6	9
1	5	6	8	9	2	7	4	1
8	3	7	1	4	5	9	2	6

Schwierigkeitsgrad: Schwer

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Familiäre Pflege

Das Team „Familiäre Pflege“ bietet pflegenden Angehörigen in Husum und Niebüll kostenfreie Pflege- und Demenzkurse an. Je Kurs finden drei Veranstaltungen im wöchentlichen Abstand statt. Dauer jeweils 3,5 Stunden.

Termine für Initial-Pflegekurse

Klinik Husum

Mo., 08.07. / Di., 16.07. / Di., 23.07.
 Di., 06.08. / 13.08. / 20.08.
 Di., 03.09. / 10.09. / 17.09.
 jeweils von 15.30 bis 19.00 Uhr
Ort: Therapieraum im Erdgeschoss der Tagesklinik Geriatrie in der Klinik Husum

Klinik Niebüll

Mi., 17.07. / 24.07. / 31.07.
 jeweils von 16.00 bis 19.30 Uhr
 Mi., 21.08. / 28.08. / 04.09.
 jeweils von 14.00 bis 17.30 Uhr
Ort: Konferenzraum im „Alten Schwesternwohnhaus“ auf dem Gelände der Klinik Niebüll

Termine für Demenz-Pflegekurse

Klinik Niebüll

Fr., 02.08. / 09.08. / 16.08.
 jeweils von 09.00 bis 12.30 Uhr
 Mi., 25.09. / 02.10. / 09.10.
 jeweils von 14.00 bis 17.30 Uhr
Ort: Konferenzraum im „Alten Schwesternwohnhaus“ auf dem Gelände der Klinik Niebüll

Anmeldung und weitere Informationen

Husum: Tel. 04841 660-1672
 Niebüll: Tel. 04661 15-2330
 E-Mail: familiare.pflege@klinikum-nf.de

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Klinik Niebüll

Der Gesprächskreis gibt den pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, sich in einem geschützten Rahmen untereinander auszutauschen, Sorgen und Probleme in der Pflegesituation zu besprechen oder auch Erfahrungen und Tipps weiterzugeben.

Der Gesprächskreis trifft sich am Do., 25.07. / 22.08. / 26.09.
 jeweils von 14.00 bis 16.15 Uhr
Ort: Konferenzraum im „Alten Schwesternwohnhaus“ auf dem Gelände der Klinik Niebüll

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl wird um Anmeldung unter Tel. 04661 15-2330 oder per E-Mail an heidi.lutter@klinikum-nf.de gebeten.

Informationsabende für werdende Mütter und Partner

Die Klinik Husum führt regelmäßig am dritten Donnerstag im Monat – Abweichungen bei Feiertagen – Info-Abende für Schwangere und Begleitung durch.

Das Team der Frauenklinik und eine Hebamme der Klinik informieren an diesen Abenden über alles Wissenswerte rund um Schwangerschaft und Geburt. Die Referenten stehen zudem für Fragen zur Verfügung. Anschließend

sind die Teilnehmer zu einer Besichtigung des Entbindungsbereiches der Klinik Husum mit den vier modernen Kreißsälen eingeladen.

Do., 18.07. / 15.08. / 19.09.
 Beginn jeweils um 17.00 Uhr
Ort: Tagungsraum im Haus 3 („De ole Peerstall“) auf dem Gelände der Klinik Husum

Regelmäßige Hebammensprechstunden

In individuellen, persönlichen Gesprächen geben die Hebammen der Klinik Informationen zu verschiedenen Entbindungsmöglichkeiten und stehen den werdenden Müttern gerne mit Rat zur Seite. Die Hebammen-Sprechstunden finden jeweils donnerstags statt.

Für die Sprechstunden sind Voranmeldungen unter Tel. 04841 660-1285 erforderlich.

Erste-Hilfe-Kurse für Führerscheinbewerber, Betriebliche Ersthelfer und Interessierte

Sa., 29.06. 8.00 - 16.00 Uhr
 Sa., 06.07. 8.00 - 16.00 Uhr
 Sa., 20.07. 8.00 - 16.00 Uhr
 Sa., 24.08. 8.00 - 16.00 Uhr
 Sa., 21.09. 8.00 - 16.00 Uhr

Ort: Tagungsraum im Haus 3 („De ole Peerstall“) auf dem Gelände der Klinik Husum

Die Gebühr pro Teilnehmer liegt bei 40 Euro.

Anmeldung unter www.klinikum-nf.de/aktuelles/erste-hilfe-kurse/anmeldeformular



Kontakt



KLINIKUM Nordfriesland

Klinik Husum

Erichsenweg 16, 25813 Husum, Tel. 04841 660-0
E-Mail: husum@klinikum-nf.de

Klinik Niebüll

Gather Landstraße 75, 25899 Niebüll, Tel. 04661 15-0
E-Mail: niebuell@klinikum-nf.de

Inselklinik Föhr-Amrum

Rebbelstieg 24, 25938 Wyk/Föhr, Tel. 04681 48-0
E-Mail: wyk@klinikum-nf.de

Regionales Gesundheitszentrum Tönning

Selckstraße 15, 25832 Tönning, Tel. 04861 611-0
E-Mail: toenning@klinikum-nf.de

www.klinikum-nf.de



klinikum_nf



klinikumnordfriesland



Wichtige Rufnummern im Notfall

Im Notfall wählen Sie:

112 (Feuerwehr / Rettungsdienst / Polizei)

Ärztlicher Notdienst der KVSH:

116 117 (Kassenärztliche Vereinigung Schleswig-Holstein)

Gift-Informationszentrum Nord: 0551 19240

Apotheken-Notdienst Auskunft: 0800 0022833

Notdienst der Zahnärzte Husum/Eiderstedt: 04841 2777

Impressum

Herausgeber:

Klinikum Nordfriesland gGmbH
Geschäftsführer: Stephan W. Unger
Erichsenweg 16, 25813 Husum
Tel. 04841 660-0

Redaktion:

Ilka Kunisch, Michael Mittendorf

Konzept und Umsetzung:

MSM Werbeagentur & Verlag GmbH
Geschäftsführer: Dirk Müller
Büro: Otto-Hahn-Str. 31, 25813 Husum
Tel. 0 48 41 9 38 89 10

Gestaltung:

Claudia Wichert

Fotos und Abbildungen:

Klinikum Nordfriesland, Marvin
Thomsen, Lars Franzen, Adobe Stock

Auflage: 33 200 Druckexemplare



Druckprodukt mit finanziellem

Klimabeitrag

ClimatePartner.com/11287-2406-1001

Teamverstärkung gesucht!



KLINIKUM
Nordfriesland



Wir suchen für unsere Standorte **Husum** und **Niebüll** Pflegefachpersonen für

- Intensiv / IMC Husum
- Intensiv / IMC Niebüll
- Notaufnahme Niebüll
- Geriatrie Husum
- Geriatrie Niebüll
- Station 1 / Innere Husum
- Station 1 / Chirurgie und Innere Niebüll
- Station 2 / Innere Niebüll
- Station 4 / Allgemein- u. Viszeralchirurgie Husum
- Station 5 / Kardiologie Husum
- Nachtdienste Husum und Niebüll

Weitere Informationen unter Tel. 04841 660-1644



klⁱⁿikum-nf **de**
■
■

Klinik Husum · Erichsenweg 16 · 25813 Husum · Tel. 04841 660-0

Klinik Niebüll · Gather Landstraße 75 · 25899 Niebüll · Tel. 04661 15-0