



landeskrankenhaus.de
01 | 2017

forum

Ihre Ideen | Ihr Engagement | Unser Unternehmen

RHEINHESSEN-FACHKLINIK ALZEY | RHEINHESSEN-FACHKLINIK MAINZ | RHEIN-MOSEL-FACHKLINIK ANDERNACH | KLINIK NETTEGUT FÜR FORENSISCHE PSYCHIATRIE | GERIATRISCHE FACHKLINIK RHEINHESSEN-NAHE | GESUNDHEITZENTRUM GLANTAL | KLINIK VIKTORIASTIFT | CONMEDICO MVZ GMBH | RHEIN-MOSEL-AKADEMIE

Beste Aussichten, das Jahr positiv zu gestalten



Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

das neue Jahr liegt vor uns und es wird wieder einmal Veränderungen und Herausforderungen für die einzelnen Standorte unseres Unternehmens bringen.

Diese Entwicklungen müssen wir jedoch nicht mit Sorge und Unsicherheit betrachten. Wir können von einer erfolgreichen wirtschaftlichen Basis und einer guten Unternehmenskultur ausgehen und haben so beste Aussichten, das Jahr 2017 positiv zu gestalten. Und dennoch sind es große Aufgaben, die wir zu bewältigen haben: die weitere Integration der Klinik Viktoriastift in das Landeskrankenhaus, die ersten Schritte hin zu neuen stationärer ersetzenden Versorgungsstrukturen in der Akutpsychiatrie und die Auswirkungen der gesetzlichen Änderungen im Maßregelvollzug.

Dies sind nur drei exemplarische Beispiele für die Vielfalt der Aufgaben, die zur Bearbeitung anstehen. „Stillstand ist Rückschritt“ mit dieser Aussage werden vielfach Veränderungsprozesse begründet.

Eine solche Begründung halte ich für wenig überzeugend. Es geht keinesfalls darum, das Unternehmen einfach nur in Bewegung zu halten, sondern kontinuierlich an den beiden Unternehmenszielen weiter zu arbeiten:

1. eine hohe Patientenorientierung und die bestmögliche Qualität bei den Versorgungsangeboten für unsere Patienten und Bewohner zu bieten sowie
 2. ein attraktiver Arbeitgeber für unsere Beschäftigten zu sein.
- Diese Ziele auch im Jahr 2017 zu verfolgen, das treibt uns an. Ich freue mich darauf, im neuen Jahr mit Ihnen gemeinsam daran zu arbeiten.

Ihr

Dr. Gerald Gaß

RHEINHESSEN-FACHKLINIK ALZEY

Dr. Agnes Karb verabschiedet sich musikalisch

Alzey. Es gibt Kollegen, bei denen man sich kaum vorstellen kann, dass sie irgendwann nicht mehr dabei sind, weil sie so lange und so prägend Tag für Tag ihre Arbeit verrichten. Dr. Agnes Karb, Chefärztin der Forensik der RFK Alzey, ist eine solche Persönlichkeit – und nun ist sie im Ruhestand. Mit einer feierlichen Verabschiedung wurde sie am 2. Dezember aus dem Dienst entlassen.

„Wir verlieren mit Ihnen eine Institution“, sagte LKH-Geschäftsführer Dr. Gerald Gaß vor rund 140 Gästen, darunter Vertreter aus dem Gesundheitsministerium, dem Landesamt, der Justiz, der Besuchskommission und natürlich Mitarbeiter und Weggefährten. 32 Jahre lang prägte Dr. Karb die Forensik der RFK, fachlich und „mit Ihrer menschlichen Art“. Mit ihrer empathischen Art habe sie sich stets um jeden einzelnen Patienten gekümmert, so Dr. Gaß.

Pflegedirektor Frank Müller konstatierte, man könne den Maßregelvollzug „anders machen“, indem man mit den Patienten in Beziehung tritt. Das, obwohl ein schmaler Grat, habe Dr. Karb gemacht. Diesen „schmalen Grat“ habe sie „zu einem begehbaren Weg“ ausgebaut. „Es hat sich bewährt, so mit den Patienten umzugehen.“

PD Dr. Anke Brockhaus-Dumke dankte der Kollegin für das gute Vorbild. Was braucht es, um wie Dr. Karb eine gute Chefärztin der Forensik zu werden? Die Liste, die die Ärztliche Direktorin vorlas, wurde länger und länger. Kurz: Bei weitem nicht jeder kann es. Der PR-Vorsitzende Frank Hofferberth (er hat selbst in der Forensik gearbeitet) dankte im Namen des Personalrats und persönlich: „Es war eine tolle Zeit!“



Dr. Agnes Karb verabschiedete sich musikalisch – am Klavier von ihrer Schwester begleitet.

Dr. Julia Schwaben, Referatsleiterin im Gesundheitsministerium, überbrachte die Grüße und den Dank der Ministerin. Dr. Wolfgang Asmus, Leiter der Besuchskommission und ehemaliger Richter am Landgericht Kaiserslautern und Oberarzt Christoph Summa verabschiedeten sich von Agnes Karb. Dr. Wolfgang Guth, langjähriger Ärztlicher Direktor der RFK, stellte seine Kollegin 1984 ein. „Sie war von Anfang an die richtige“,

weiß er. Er attestierte ihr eine „unbändige Identifikation mit ihrer Aufgabe“. Eine möglichst gute Atmosphäre und eine möglichst gute Behandlung stehen, so Dr. Guth, für die beste Sicherheit. Der Ausbruch zweier Patienten in diesem Jahr änderten „nichts an der Tatsache, dass Sie hoch erhobenen Hauptes in den Ruhestand gehen können“.

„Sehr große Bandbreite erlebt, was menschlich möglich ist“

Sie habe in den 32 Jahren in der Forensik eine „sehr große Bandbreite von dem erlebt, was menschlich möglich ist“. Sie habe „in Abgründe geblickt“, sagte sie, aber auch Schönes erlebt. Die Arbeit der scheidenden Chefärztin, deren offensichtlich legendäre Backkünste immer wieder erwähnt wurden, war für sie der „absolute Mittelpunkt“ ihres Lebens.

Dr. Agnes Karb verabschiedete sich musikalisch. Von ihrer Schwester am Klavier begleitet, bewies sie ihre Leidenschaft für Musik und sang für die Kollegen, Weggefährten und Freunde zum Abschied. | **red**



Verabschiedung aus dem Kreis der Kollegen (v. l.): Pflegedirektor Frank Müller, Ärztliche Direktorin PD. Dr. Anke Brockhaus-Dumke, Dr. Agnes Karb, Geschäftsführer Dr. Gerald Gaß, Kaufmännischer Direktor Alexander Schneider.

Fotos: red

RHEINHESSEN-FACHKLINIK ALZEY

Spatenstich für Wohn-Pflege-Gemeinschaften eröffnet Bauphase

Alzey. Es fehlte nicht viel und die Baugrube wäre bereits ausgehoben gewesen. Anlässlich des Spatenstichs für die Wohn-Pflege-Gemeinschaften für Menschen mit Demenz in Alzey zeigten sich unter anderem LKH-Geschäftsführer Dr. Gerald Gaß, Land-

rat Ernst-Walter Görisch, Bürgermeister Christoph Burkhard, Investor Karl-Wilhelm Faber sowie das Direktorium der RFK sehr aktiv.

Die entstehenden Wohn-Pflege-Gemeinschaften sollen insbesondere Bürgern aus

Alzey und Umgebung ein vertrauter Ort mitten im Leben werden. „An der Gänsewiese 14“ entstehen nun bis Mitte 2017 zwei Wohn-Pflege-Gemeinschaften für je zwölf Bewohner, die an einer Demenz erkrankt sind und bei denen die häusliche Pflege nicht mehr sichergestellt werden kann. Auf knapp 500 Quadratmetern für jede Wohngemeinschaft soll ein Lebensraum entstehen, der ein hohes Maß an Selbstbestimmung trotz Erkrankung ermöglicht, sich an den Bedürfnissen und Gewohnheiten der Bewohner orientiert und zugleich Sicherheit und Orientierung schenkt.

Dr. Gaß betonte in seiner Ansprache, dass „diese Wohn-Pflege-Gemeinschaften eine neue sowie alternative Wohn- und Lebensform sei und das bestehende Angebot im Landkreis Alzey-Worms sinnvoll ergänze. Das Landeskrankenhaus möchte hier als Vorreiter agieren und damit Wege zur Nachahmung bahnen.“ | **André Hennig**

Bitte hier die Empfängerdaten aufkleben!

RHEINHESSEN-FACHKLINIK**ALZEY: Christa Muskopf schon seit 25 Jahren dabei**

Zum 25-jährigen Dienstjubiläum von Christa Muskopf, Mitarbeiterin der Wirtschaftsabteilung der RFK Alzey, gratulierte der Kaufmännische Direktor Alexander Schneider im Namen der Geschäftsführung und des Direktorioms. Als Anerkennung der langjährigen Treue überreichte er die Dankurkunde, ein Präsent und die silberne Anstecknadel des Landeskrankenhauses (AöR).

RHEINHESSEN-FACHKLINIK**ALZEY: Sascha Ritterreiser feierte 25-jähriges Dienstjubiläum**

Die silberne LKH-Nadel zum 25-jährigen Dienstjubiläum erhielt der Masseur und medizinische Bademeister Sascha Ritterreiser. Seine Arbeitsschwerpunkte liegen in der Bewegungstherapie der Gerontopsychiatrie, wo er viel Fingerspitzengefühl im Umgang mit den häufig multimorbiden Patienten zeigt. Er unterrichtet auch an der Krankenpflege-schule und engagiert sich im Personalrat. Die Ärztliche Direktorin PD Dr. Anke Brockhaus-Dumke gratulierte zum Dienstjubiläum. Auch der Personalrat, vertreten durch Peter Maier, gratulierte.

RHEIN-MOSEL-FACHKLINIK**ANDERNACH: Rainer Schmitz seit mehr als 9125 Tagen im Dienst**

Gemeinsam mit Kollegen feierte Rainer Schmitz in den Räumlichkeiten der PDL sein 25. Dienstjubiläum. Heute arbeitet er bei den stationsübergreifenden Diensten und in der ambulanten psychiatrischen Pflege, nachdem er zuvor in der Neurologie, Gerontopsychiatrie und der Akutpsychiatrie der RMF gearbeitet hat. Der pflegerische Abteilungsleiter Mark Deckarm überreichte im Namen des Direktoriums die Dankurkunde sowie ein Präsent und sprach Dank und Anerkennung für die Treue zur Einrichtung und die sehr gute Arbeit aus.

KLINIK NETTE-GUT: Rolf**Pabst-Fuhrmann feiert 25-jähriges Dienstjubiläum**

Rolf Pabst-Fuhrmann feierte in der KNG sein 25-jähriges Dienstjubiläum im öffentlichen Dienst. Zahlreiche Kollegen, langjährige Wegbegleiter, Vorgesetzte und die Personalratsvertretung nahmen an der Feierstunde teil. Pflegedirektor Werner Stuckmann gratulierte im Namen des Direktoriums und skizzierte den spannenden und abwechslungsreichen beruflichen Werdegang des Jubilars. Pabst-Fuhrmann begann in der Klinik als Pflegehelfer. Später arbeitete er im Bereich des Sicherheitsdienstes, bevor er seine Ausbildung zum Heilerziehungspfleger begann und erfolgreich abschloss. Als Heilerziehungspfleger übernahm er zudem die Aufgaben des Mentors und ist seit vielen Jahren im Personalrat tätig.

Grußwort des Aufsichtsratsvorsitzenden des Landeskrankenhauses (AöR)

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

in meiner Funktion als Vorsitzender des Aufsichtsrates des Landeskrankenhauses bedanke ich mich bei Ihnen ganz herzlich für Ihre Arbeit und Ihr Engagement im zurückliegenden Jahr. Das Landeskrankenhaus hat sich seit seinem Bestehen zu einem Unternehmen entwickelt, auf das Sie als Beschäftigte aber auch das Land Rheinland-Pfalz als Eigentümer sehr stolz sein kann. Das Unternehmen ist wirtschaftlich erfolgreich und bietet hervorragende Qualität in seinen Leistungsfeldern.

Im Interesse der Patientinnen und Patienten sowie Bewohnerinnen und Bewohner stellen Sie sich immer wieder neuen Herausforderungen, um erfolgreich zu bleiben und noch besser zu werden. Der erfolgreiche Betrieb des Gesundheitszentrums Glantal, als bundesweit vorbildhaftes Modellprojekt für die Gesundheitsversorgung im ländlichen Raum, ist ein herausragendes Beispiel für diese Innovationskraft.

Mit der Übernahme der Kinder- und Jugendrehabilitationsklinik Viktoriastift in Bad Kreuznach unterstreicht das Landes-



krankenhaus als öffentliches Unternehmen seinen Anspruch, Arbeitsplätze zu sichern und besondere Versorgungsangebote weiter zu entwickeln. Die Integration dieses neuen Standortes birgt große Herausforderungen, aber das von der Geschäftsführung entwickelte Zukunftsszenario zeigt gute Perspektiven für diese neue Einrichtung im Landeskrankenhaus auf.

Die Flucht von zwei Patienten aus der forensischen Abteilung der Rheinhessen-Fachklinik Alzey hat viele Menschen im Umfeld der Klinik verunsichert und Fragen nach der Sicherheit aufgeworfen. Im Dialog mit der Öffentlichkeit ist es aber sehr gut gelungen, die Situation aufzuklären und Vertrauen zurückzugewinnen. Dafür danke ich den

Verantwortlichen ausdrücklich. Als Vorsitzender des Aufsichtsrates freue ich mich auch sehr darüber, dass es im zurückliegenden Jahr gelungen ist, für die Bewohnerinnen und Bewohner in den psychiatrischen Heimbereichen wesentliche Verbesserungen zu erreichen. Die zusätzliche Lebensqualität, die wir durch diese regionalisierten und modernisierten Wohnangebote bieten können, ist für die schwer chronisch psychisch Kranken ein enormer Gewinn.

Das neue Jahr wird uns wiederum vor neue Herausforderungen stellen

Der Maßregelvollzug steht aufgrund der gesetzlichen Novelierungen auf der Bundes- und Landesebene vor Veränderungen. Eine der bundesweit größten Kliniken, die Klinik Nette Gut, steht in der Trägerschaft des Landeskrankenhauses. Ich bin zuversichtlich, dass wir gemeinsam die schwierige Aufgabe zwischen Therapie und Sicherung auch unter den neuen Rahmenbedingungen meistern werden.

Sehr stark beschäftigt uns alle die Sicherstellung einer ausreichenden Zahl von Fachkräften im Ge-

sundheitswesen, nicht nur im Bereich der Ärzteschaft, sondern ebenso für die Pflege. Die Landesregierung ist in vielfältiger Weise mit der Gewinnung von Fachkräften befasst. Durch die Gründung der Pflegekammer Rheinland-Pfalz haben die Pflegenden im Land eine starke Stimme erhalten, die Sie zukünftig auch bei der Durchsetzung ihrer Interessen unterstützen wird.

Das Landeskrankenhaus kann mit Optimismus in das neue Jahr blicken. Durch die kluge Weichenstellung der Geschäftsführung sind in den zurückliegenden Jahren an allen Standorten Zukunftskonzepte auf den Weg gebracht worden, die den Fortbestand und die Weiterentwicklung des Unternehmens sichern. Durch die erfolgreiche Unternehmenspolitik konnten die gesteckten Ziele erreicht werden und sich das Landeskrankenhaus als attraktiver Arbeitgeber im Land Rheinland-Pfalz etablieren.

Ich danke Ihnen allen und freue mich auf unsere Begegnungen im Jahr 2017.

**Ihr David Langner
Aufsichtsratsvorsitzender
und Staatssekretär**

■ LANDESKRANKENHAUS (AÖR)

Überarbeitung des Kostformkatalogs

Andernach. Im Rahmen des Optimierungsworkshops Küchenmanagement LKH wurde der Kostformkatalog durch die Diätassistentinnen Katrin Böhm (GZG), Clarissa Hamann (RMF), Anne Scheer (GFK) und Ramona Tews (RFK) in Zusammenarbeit mit Dr. Johannes Küpper evaluiert und vom QMB-Team im Intranet hinterlegt.

Wir, die Diätassistenten, mittlerweile schon viermal im Landeskrankenhaus vertreten, hatten mächtig viel Spaß, den Kostformkatalog zu überarbeiten. Jede von uns konnte ihre Fachkompetenz und Erfahrungen sehr gut mit einbringen und wir haben einen umfangreichen, trotzdem übersichtlichen, aktuellen und gut verständlichen Kostformkatalog evaluiert. Es war aber auch mal wieder an



Diätassistentinnen der Standorte des Landeskrankenhauses (v. l.): Anne Scheer, Katrin Böhm, Ramona Tews, Clarissa Hamann.

der Zeit, in den letzten Jahren hat sich im Bereich Ernährungstherapie und Diätetik durch eine Vielzahl neuer Erkenntnisse und Studien einiges verändert. Um alle Mitarbeiter auf dem neusten Stand zu halten, wurde der Kost-

formkatalog in einigen Schwerpunktthemen überarbeitet und übersichtlicher gestaltet. Dieser Qualitätsstandard soll praxisorientierte Hilfestellungen für die Verpflegung aller Altersgruppen, für Patienten mit ernährungsre-

levanten Erkrankungen und für eine gesundheitsfördernde Ernährung, liefern.

Eine individuell angepasste Kostform und gleichzeitig schmackhafte vollwertige Ernährung ist ein wichtiger Schlüssel zum Schutz und zur Erhaltung der Lebensqualität. Besonders bei einer Beeinträchtigung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch eine Krankheit gilt es, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Denn ein guter Ernährungsstatus kann die Genesung und damit die Dauer eines Klinikaufenthalts positiv beeinflussen. Mit der Umsetzung des Qualitätsstandards des Kostformkataloges tragen Sie aktiv zur Gestaltung einer gesundheitsfördernden Verpflegung bei. | **Anne Scheer, Clarissa Hamann, Ramona Tews, Katrin Böhm, Dr. Johannes Küpper, Kurt Krechel**

■ RHEIN-MOSEL-FACHKLINIK ANDERNACH

Geringerer CO₂-Ausstoß durch gebündelte Bestellungen

Andernach. Die Firma Lyreco Deutschland GmbH hat anhand unserer Bestellungen des gesamten Landeskrankenhauses (AöR) im Jahr 2015 eine Aufstellung der daraus resultierenden Umweltauswirkungen erstellt. Eines der auffälligsten Merkmale dieser Auswertung ist, dass der größte Posten unserer Büromaterialbe-

stellungen (32%) einen Bestellwert von unter 25 Euro haben. Alleine diese Bestellungen haben 2015 einen CO₂-Verbrauch von 1,749 Tonnen verursacht. Man müsste 140 Bäume pflanzen, um diesem Verbrauch entgegen zu wirken.

Betrachten wir landeskrankenhausweit unsere gesamten Be-

stellungen, verursachen wir einen CO₂-Verbrauch von 5,445 Tonnen.

Um diesem enormen Verbrauch entgegen zu wirken, müsste man sogar 436 Bäume pflanzen. Um diesem großen CO₂-Verbrauch zu reduzieren, haben wir beschlossen, dass uns die Firma Lyreco nicht mehr täglich, sondern

nur noch zweimal pro Woche anliefert. Außerdem fordern wir unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf, uns gebündelte Bestellungen zukommen zu lassen, um die Anzahl der Bestellungen unter 25 Euro zu senken, welche einen unverhältnismäßigen CO₂-Verbrauch verursachen. | **Ihre Wirtschaftsabteilung**

Wundexperten nach ICW für die RFK ausgebildet

Alzey. Im Jahr 2016 wurden für die Rheinhesse-Fachklinik Alzey insgesamt vier Gesundheits- und Krankenpflegerinnen aus den Fachabteilungen Gerontopsychiatrie, Akutpsychiatrie und Neurologie zu Wundexperten nach ICW weiterqualifiziert.

Ziel der Qualifizierungsmaßnahme war die feste Etablierung von Ansprechpartnern für das Thema Wundmanagement und Wund-

versorgung, die nach den neusten Entwicklungen und dem aktuellen Wissensstand zum Wundmanagement die Kollegen innerhalb der jeweiligen Fachabteilungen bei Fragen zu Wunden und zur Wundversorgung unterstützen sollen.

Die Weiterbildung verteilte sich auf insgesamt vier Module, verteilt auf elf Fortbildungstage und fand in der Mainzer Universitätsmedizin statt. Zudem stand eine zwei-

tägige Hospitation in einem Bereich mit vorwiegend chronischen Wunden an. Die Hospitationsstelle konnte von den Absolventinnen dabei frei gewählt werden. Der Abschluss erfolgte durch eine schriftliche Prüfung sowie der Verschriftlichung einer Hausarbeit zum Thema chronische Wunden.

Diese Weiterqualifizierung bot dabei nicht nur die Möglichkeit, die eigene Fachkom-

petenz zu erweitern. Themengebiete wie Wundbeurteilung, Wundbeschreibung und Wundbehandlung aber auch unterstützende Dokumentationsformen wurden kennen gelernt und das Wissen darum ausgebaut.

Einen wichtigen Bestandteil der Fortbildung stellte auch die Beratung und Information von Mitarbeitern, Angehörigen und Patienten dar. | **Isabella Dominikowski**

■ LANDESKRANKENHAUS (AÖR)

CyRis Basis-Check – IT-Sicherheit wurde extern geprüft

Andernach. In Zeiten zunehmender Vernetzung steigen die Gefahren von Hackerangriffen. Schon im privaten Bereich stoßen wir immer wieder auf Warnungen, beim Datenaustausch mit Bedacht zu agieren. An Unternehmen werden indes ganz besondere Anforderungen gestellt – besonders wenn wie im Bereich des Landeskrankenhauses mit sensiblen, personenbezogenen Daten gearbeitet wird. Treten im Unternehmensbereich IT-Sicherheitsvorfälle auf, kann dies hohen materiellen und immateriellen Schaden nach sich ziehen und einen großen Reputationsverlust des Unternehmens bedeuten.

„Sehr gut ausgeprägt“

Die Abteilung Informationstechnologie des Landeskrankenhauses ließ einen „CyRis Basis-Check“ von einem Dienstleister durchführen, um zu eruieren, wie die Sicherheitsmaßnahmen unseres

Unternehmens einzustufen sind. Das Fazit des Sicherheitschecks der IT des Landeskrankenhauses: „Im Landeskrankenhaus Andernach sind alle grundlegenden Prozesse zur Gewährleistung eines sicheren IT-Betriebs sehr gut ausgeprägt. (...) Positiv hervorzuheben ist die zum größten Teil dem neuesten Stand der Technik entsprechende IT-Infrastruktur. In ihr sind im Vergleich zu anderen Häusern viele sinnvolle und wirksame Sicherheitsmaßnahmen umgesetzt. (...) Neben der ordnungsgemäßen technischen Umsetzung der Sicherheitsmaßnahmen ist vor allem die Vorbildfunktion der Geschäftsführung im Umgang mit dem Thema Informationssicherheit der Schlüssel für dieses hohe Sicherheitsniveau.“

Zehn Themengebiete wurden untersucht

Für die Bewertung wurden Verant-



NEUES AUS DER IT

Foto: Nimedia, Fotolia

wortliche interviewt und zehn Themengebiete untersucht. Hier die Ergebnisse in einer Kurzeinschätzung des prüfenden Unternehmens:

(1) Krisenmanagement, Krisenkommunikation: Voll etablierte Organisation mit angemessenem Reifegrad für IT-Krisen.

(2) IT-Notfallmanagement, IT-Service-Continuity: Gut ausgeprägte Reaktionsfähigkeit, regelmäßige Übungen.

(3) Informationssicherheits-Management: „Gelebetes“ ISMS ist etabliert. Optimierungspotential ist noch bezüglich der Dokumentation und Regelungsstruktur vorhanden.

(4) Datenschutz und Compliance: Datenschutzbeauftragter ist benannt und durchgängig eingebunden; Anforderungen werden erfasst und bewertet.

(5) IT-Betriebsführung: Alle notwendigen operativen IT-Betriebsprozesse sind etabliert. Nachholbedarf bei der Dokumen-

tation und der personellen Kapazitäten.

(6) Berechtigungs-Management: Berechtigungskonzept ist etabliert. Nachvollziehbarkeit und geordneter Vergabeprozess sind vorhanden.

(7) Sicherheitsvorfall-Behandlung: Vorfälle werden als „gelebter Prozess“ behandelt und analysiert. Ein dokumentierter Sicherheitsvorfallprozess existiert aber nicht.

(8) Sicherheitsarchitektur: Sicherheitssysteme auf dem neusten Stand der Technik, Handlungsbedarf im Bereich Logauswertung.

(9) Sichere Nutzung mobiler Geräte und Datenträger: Kontrollierter und gesteuerter Einsatz von mobilen Geräten mittels zentraler Verwaltung.

(10) Sicherheit der Medizinischen IT: Berücksichtigung der medizinischen IT im „gelebten Sicherheitsmanagement“ ist etabliert. | **red**

INTERVIEW MIT DR. WERNER SCHNEICHEL, BEREICHSLEITER IT-MANAGEMENT LANDESKRANKENHAUS

„Bei den vielen bisher geprüften Krankenhäusern nehmen wir die Spitzenposition ein“

Forum: Wieso lässt sich die Abteilung von externer Seite prüfen?

Dr. Schneichel: Seit etwa einem Jahr werden die Risiken durch Cyber-Attacken bei zahlreichen Tagungen und Messen im Gesundheitswesen intensiv thematisiert. Viele Kliniken und auch der Deutsche Bundestag hatten massive Probleme durch Sicherheitsvorfälle – über einen längeren Zeitraum konnten die IT-Systeme nicht genutzt werden. Auf dem diesjährigen Hauptstadtkongress in Berlin stellte ein Versicherungsunternehmer seine Lösung zum systematischen Management von Cyber-Risiken vor. Dazu gehört der „CyRis-Basis-Check“ – ein von einem externen Sicherheitsspezialisten erstelltes Gutachten über die Sicherheitsumgebung und den Umgang mit den Risiken. Aus Berlin brachte Herr Dr. Gaß dieses Thema mit zu mir und schlug vor, einen solchen Check durchzuführen. Trotz der seit Anfang des Jahres stark erweiterten Sicherheitsinfrastruktur unser IT-Landschaft oder gerade deswegen, stimmte ich gerne zu, denn als Verantwortlicher für die IT des Landeskrankenhauses sollte man zwar sei-

nen Konzepten vertrauen, aber Kontrolle ist ja bekanntlich besser.

Forum: Wie lassen sich die Ergebnisse der Prüfung kurz zusammenfassen?

Dr. Schneichel: Wir hatten ein gutes Ergebnis bei dem Gutachten erwartet, allerdings nicht in dieser Deutlichkeit. Bei den vielen bisher geprüften Krankenhäusern nehmen wir die Spitzenposition ein und sind selbst im Vergleich zu Industrieunternehmen – die zumeist einen wesentlich höheren Anteil vom Umsatz in die IT investieren – meist deutlich besser aufgestellt. Zitat des Gutachters: „Die bisher geprüften Krankenhäuser sind vom Sicherheitsniveau eher Kreisliga, einige wenige Amateuroberliga, Sie aber spielen in der Champions-League. Neben der ordnungsgemäßen technischen Umsetzung der Sicherheitsmaßnahmen ist die Vorbildfunktion der Geschäftsführung im Umgang mit dem Thema Informationssicherheit der Schlüssel für dieses hohe Sicherheitsniveau“. Ein Ergebnis, dass Herrn Dr. Gaß und die IT einerseits stolz macht, auf dem man sich aber keinesfalls

ausruhen darf. Die permanente Pflege und Erweiterung unserer Sicherheitssysteme nimmt mittlerweile einen beträchtlichen (und weiter steigenden) Anteil unserer Arbeitszeit in Anspruch.

Forum: Wo liegen die größten Gefahren für eine sichere Unternehmens-IT?

Dr. Schneichel: Seit seinem Amtsantritt 2003 betreibt Stefan Bach, Abteilungsleiter Informati-

onstechnologie, ein konsequentes und kontinuierliches Risikomanagement. Die Sicherheit steht im Vordergrund bei allen neuen Systemen. Seit vorletztem Jahr nimmt die Bedrohung durch Cyber-Risiken allerdings permanent zu – vor allem mit „Ransomware“. Dabei werden Daten verschlüsselt und ein Lösegeld für die Wiederherstellung der Daten verlangt. Neben technischen Zugangswegen von „außen“, die weitgehend sicher sind und permanent überwacht werden, gibt es die Zugänge von „innen“, z. B. über E-Mail-Anhänge, in welchen Verbindungsdaten zu Schadcode-Servern im Internet enthalten sind und zu denen die Anwender beim Anklicken eine Verbindung herstellen. Weitere Risiken bergen USB-Sticks, die u. a. auch zu Wartungszwecken an vernetzten Medizingeräten genutzt werden und dabei leicht Schadcode ins Unternehmensnetzwerk einschleusen können. Immerhin haben wir im Landeskrankenhaus durch die konsequente Nutzung sogenannter ThinClients mit einem Linux-Betriebssystem (statt Windows) und

gesperrten USB-Schnittstellen die Einfallstore für Schadcode nahezu verschlossen.

Forum: Wie kann jeder Nutzer im Unternehmen zur IT-Sicherheit beitragen – auch ohne IT-Fachmann zu sein?

Dr. Schneichel: Hier gilt es, die Aufmerksamkeit der Anwender regelmäßig auf diese Problematik zu lenken. Man sollte nicht jeden E-Mail-Anhang blind öffnen, sondern überlegen, ob man den Absender der Mail kennt, die Mail an die dienstliche Adresse plausibel ist oder ob der Betreff überhaupt logisch oder passend ist (als Masche werden häufig Betreffs wie „Bewerbung“, „Rechnung“, Sicherheitsprüfung des Bankkontos“ usw. verwendet). Auch in Emails eingebettete Links sollten nicht bedenkenlos angeklickt werden. Weiterhin sollten alle Nutzer die Passworrichtlinie des LKH (Dokument 17712 im Intranet) beachten und möglichst niemals gleiche Passwörter für alle ihre Benutzerkonten verwenden. Die Empfänger sollten zweifelhafte Mails sofort löschen.

Forum: Herr Dr. Schneichel, vielen Dank für das Gespräch!



NEUES AUS DER IT

Foto: red

■ RHEIN-MOSEL-FACHKLINIK ANDERNACH

„Konstante Entwicklung“: Werner Schmitt gab bei Personalversammlung Überblick über 2016 und 2017

Andernach. Im Laufe eines Jahres geschieht in der Rhein-Mosel-Fachklinik Andernach sehr viel und man tut sich bei all dem schon mal schwer, den Überblick zu behalten. Werner Schmitt, Kaufmännischer Direktor der RMF, fasste während der Personalversammlung im November die wichtigsten Geschehnisse zusammen, legte interessante Zahlen offen und gab einen Ausblick auf geplante Neuerungen im Jahr 2017. Wir fassen die wichtigsten Eckdaten hier noch einmal für Sie zusammen. Das Thema konstante Entwicklung der Klinik zog sich wie ein roter Faden durch den Vortrag des Kaufmännischen Direktors: Das Personal wird konstant aufgebaut, die Belegung ist konstant auf einem guten Level. Durch die wirtschaftliche Stabilität kann beständig investiert werden. Und alle Berufsgruppen arbeiten gemeinsam an einer konstanten Weiterentwicklung und Verbesserung der Behandlungsangebote. Der für alle sicherlich wichtigste Satz: „Die wirtschaftliche Lage ist weiterhin stabil.“ Das drückt sich in den gesteigerten Erträgen bei gestiegenen Aufwendungen aus und einem sehr stabil erwirtschafteten Überschuss. Dieser Überschuss wird in Teilen in die konstante Investitionstätigkeit gesteckt (im Zehn-Jahresdurchschnitt rund acht Mio. Euro pro Jahr ergeben eine Investitionsquote von acht Prozent).

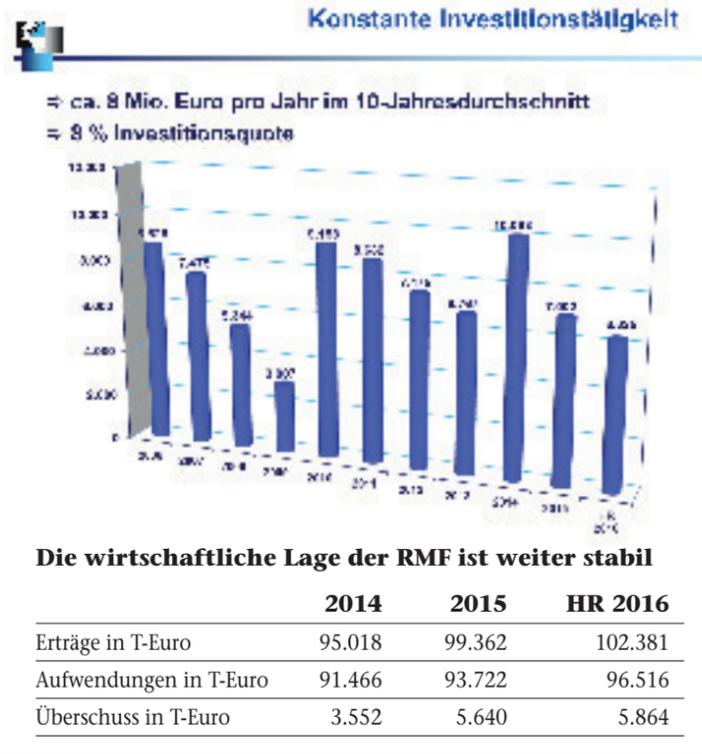
Dadurch ist auch eine konstante Entwicklung beim Personal möglich. Das Personal in Vollkräften der RMF betrug 2016 1.361 (Zahl unter Vorbehalt, da vor Jahresabschluss berechnet). 2015 lag diese Zahl noch bei 1.325. So konnte die PsychPV-Erfüllungsquote bei den dafür relevanten Berufsgruppen weiterhin bei 100 Prozent liegen.

Bei den Berechnungstagen ergibt sich dieses Bild: Im Heimbereich stieg der Wert auf 84.900 (Vorjahr: 79.214), im Maßregelvollzug ist der Wert mit rund 134.000 Behandlungstagen nahezu konstant (Vorjahr: 132.000). Im Behandlungsbereich sanken die Behandlungstage von rund 143.000 in 2015 auf rund 141.000 in 2016.

Es wurde und wird gebaut

Wo investiert wurde, lässt sich besonders an den Bauprojekten nachvollziehen. Im Juli startete der Bau des IBW in Nachbarschaft zum Haus Westerwald. Die Sanierung des Klinisches Zentrums startete mit dem ersten Bauabschnitt im November – ein neues MRT wartet auf den Einbau. Das Haus Kirchberg 2 wurde saniert und am Rennweg gibt es einen neuen Mitarbeiterparkplatz. In der Klinik Nette-Gut werden die Fenster des K-Hauses umgerüstet und ein Wartengebäude vor der Pforte errichtet.

Auch für 2017 steht wieder eini-



ges an: So wird es einen Neubau für die zentrale Arbeitstherapie und ein Sozialzentrum an der Klinik Nette-Gut geben. Der Bauantrag für ein neues IBW in Altenkirchen ist gestellt, der zweite Bauabschnitt für die Sanierung des Klinisches Zentrums wird vorbereitet und schließlich soll das Haus Kirchberg 1 saniert und umgebaut werden.

Runder Tisch im Ministerium

Doch nicht nur bei den Bauprojekten hat sich viel getan. Werner

Schmitt zählte auf: – Entwicklung eines Behandlungsschwerpunkts für Psychosen (HaR5) – Aufbau eines integrierten tagesklinischen Behandlungsangebots (HaR5) – Stabilisierung der integrativen Tagesklinikbehandlung in den Abteilungen Suchtmedizin und Gerontopsychiatrie – Initiierung und Durchführung des Projektes „Prozessoptimierung in der psychiatrischen Behandlung“ – Umsetzung des Projektes „Dokumentationsoptimierung“ – Durchführung des Projektes „Nachhaltigkeit in

der Speiserversorgung“ – Aufbau eines regionalen Telestroke-Netzwerks in Kooperation mit dem Gemeinschaftsklinikum Koblenz. Die Klinik Nette-Gut beschäftigte sich notgedrungen mit dem neuen Maßregelvollzugsgesetz und der Novellierung des Paragraphen 63 StGB (wir berichteten). Die Klinik nimmt teil an einem Runden Tisch im Gesundheitsministerium und hat Konzepte erarbeitet für offene Heimbetreuung, Wohnen mit ambulanter Betreuung und den Ausbau der FPIA. Im Jahr 2017 steht neben den erwähnten Bauprojekten wieder einiges an. So werden beispielsweise die Ergebnisse aus den Projekten „Prozessoptimierung“ und „Dokumentationsoptimierung“ umgesetzt. Die ambulante Eingliederungshilfe wird erweitert und Hometreatment im Rahmen des künftigen PsychVVG wird entwickelt und ausgebaut.

Die Arbeit wird also nicht weniger. Aber auch die schönen Momente wird es auch im Jahr 2017 geben, z. B. ein Mitarbeiterfest, ein Sommerfest und die Augenblicke nach Fertigstellung großer Projekte, wenn sich alle Beteiligten mal auf die Schulter klopfen können.

Werner Schmitt: „Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, wir bedanken uns bei Ihnen allen sehr herzlich für Ihr tägliches Engagement und Ihren unermüdlichen Einsatz!“ | red

■ KLINIK NETTE-GUT WEISSETHURM

„Rücken-Fit“ und Hanteltraining für Männer

Weißenthurm. Auch wenn unsere Kollegin Sabrina Münn die Klinik leider verlassen hat, besteht die bislang von ihr betreute aktive Mittagspause weiter. Martin Kriegs (Sportwissenschaftler/Sporttherapeut KNG) übernahm als Kursleiter das Bewegungsangebot „Rücken-Fit“ dienstags von 12:30 bis 13:00 Uhr in der Sporthalle und bietet als Neuheit ein „Hanteltraining für

Männer“ donnerstags von 12:30 bis 13:00 Uhr ebenfalls in der Sporthalle an.

Wenn Sie Fragen haben, dann können Sie sich gerne an Martin Kriegs (Telefon 026 37/911 23 24) oder an das Betriebliche Gesundheitsmanagement wenden: Georgia Brozio (Telefon: 026 32/407-1 52 75, E-Mail: G.Brozio@rmf.landeskrankenhaus.de). | red

■ RHEINHESSEN-FACHKLINIK ALZEY

Martinsfeuer vor der Tagesstätte Oppenheim

Oppenheim. Abends um 18 Uhr trafen sich im November Besucher der Tagesstätte und Kontaktstelle Oppenheim am Postplatz und wärmten sich rund um ein Martinsfeuer. Es wurden Thüringer Würstchen auf Stöcke gespießt und über dem Feuer gegrillt. Später dienten die Stöcke dazu, leckere Stockbrote über der Glut zu backen (viele Laternenkinder kamen an unserem Feuer vor-

bei, um zum Martinsumzug zu gehen). Zum Abschied gab es selbst hergestellte Weckmänner und der restliche Hefeteig reichte noch für einen kleinen Hefezopf. Es war ein schöner Abend mit dem Versuch, die altbekannten Martinslieder zu singen. Wir werden bis zum nächsten Jahr das Singen üben müssen und werden unser Martinsfeuer auf jeden Fall wiederholen.

| Martina Seifen



■ GESUNDHEITZENTRUM GLANTAL

Normrevision geschaukelt



Fotos: Daniel Böhm, Martina Seifen (links unten)

Meisenheim. Das Managementsystem unseres Gesundheitszentrums in Meisenheim ist auch auf Grundlage der neuen ISO-Norm wirksam! Dies konnte im Rahmen des dreitägigen Zertifizierungsaudits durch die Auditorinnen der DQS festgestellt werden. Claudia Daunicht und Martina Gräfen-Werr (beide im LKH bereits bekannt) überprüften im November die funktionsfähige

Steuerung der Prozesse sowie die Konformität mit der DIN EN ISO 9001:2015. Da hierbei keine Abweichungen festgestellt werden konnten, empfehlen sie der DQS die Zertifikatserteilung. Damit wird der Behandlungsbereich des Gesundheitszentrums in Meisenheim die erste Einheit des Landeskrankenhauses sein, welche nach der neuen Norm zertifiziert werden wird.

Das Direktorium bedankt sich bei der Abteilung QM, insbesondere bei Alma Idrizovic, für die tatkräftige Unterstützung bei den Vorbereitungen und der Durchführung des Zertifizierungsaudits. Ein großer Dank geht auch an den QM-Steuerkreis sowie an alle Mitarbeiter, die im Rahmen der Begehungen hervorragende Arbeit geleistet haben. | Daniel Böhm

Ernährung – Die guten Vorsätze fürs neue Jahr

Meisenheim. Die Weihnachtszeit ist lecker! Es gibt so viel zu essen, was die kalte und dunkle Jahreszeit viel freundlicher erscheinen lässt. Auf dem Tisch steht Braten mit Soße und Beilagen. Und danach, natürlich auch davor, werden Süßigkeiten gegessen. Plätzchen in allen Variationen, Marzipan, oh ja Marzipan und dieser süße Baumbehang, den man verspeist hat, bevor man überlegt, ob er tatsächlich an den Weihnachtsbaum soll. Und nach Weihnachten steigt man in einem unbedachten Moment auf die Waage...

Die gute Laune ist schnell dahin und die guten Vorsätze fürs neue Jahr sind schnell gefasst – ist doch praktisch, dass die Jahreswende gleich nach Weihnachten datiert ist! Hier ist der Moment gekommen, an dem man wirklich überlegen sollte, was man tut, um wieder in die Lieblingshose zu kommen und nicht wie eine Presswurst auszusehen.

Katrin Böhm, staatlich geprüfte Diätassistentin im GZG Meisenheim, rät davon ab, es (mal wieder?) mit einer Diät zu versuchen. In der Regel geht es eine Zeit lang gut und



Wer Industrieprodukte isst, sollte auf die Zutatenliste achten, empfiehlt Katrin Böhm.

Foto: red

bald darauf wiegt man mehr als zuvor. Die beste Lösung ist sicherlich, seine Ernährungsgewohnheiten zu analysieren und dabei besonders auf den Zucker- und Fettgehalt der Speisen zu achten.

Industrieprodukte sind praktisch, aber ungesund

„Produkte aus der Industrie werden oft vorgezogen“, weiß sie. Das ist praktisch, schnell zubereitet steht es auf dem Tisch. Doch ein Blick auf die Zutatenliste lohnt sich: Auch wer kein Lebensmittelchemiker ist, erkennt immerhin, dass Zucker (als Geschmacksträger) in Lebensmitteln verwendet wird. Selbst in Wurst findet man ihn. Zusätzlich gibt es Ersatzstoffe für Zu-

cker wie etwa Glukose oder Fruktose. Wird ein Produkt damit beworben, dass der Fettgehalt reduziert ist, liegt dafür der Zuckergehalt höher – eine Mogelpackung.

Der empfohlene Tageshöchstwert liegt bei 25 Gramm Zucker für einen Erwachsenen. Das sind gerade einmal acht Würfel. „Wer schafft das?“ Die Konsequenz: Darauf achten, was man isst, mehr selber kochen, die Industriefertigprodukte links liegen lassen.

Katrin Böhm rät, es aber nicht gleich zu übertreiben, will man den Vorsatz fürs neue Jahr, sich endlich mehr um eine gesunde Ernährung zu kümmern, dauerhaft umsetzen. Sonst ist die Gefahr groß, dass man den selben

Weg geht wie bei einer Diät. Es muss nicht gleich jeden Tag vorbildhaft gesund sein. Wer sich an grundlegende Regeln hält, darf auch mal sündigen – auf diese Weise kann man auch Heißhungerattacken vorbeugen, die durch den kompletten Verzicht ganz plötzlich auftauchen können. Oft sind es im Prinzip nur Kleinigkeiten, die man beachten sollte. Als Diätassistentin kennt sie durch ihre Arbeit besondere Fälle. Sie erzählt von einer Patientin, die in drei Tagen eine ganze Kiste Cola trank. Die Folgen waren unübersehbar und die gesundheitlichen Auswirkungen immens. Mit Grundregeln konnte sie der Patientin zu einem gesünderen Leben helfen.

„Sport und gesundes Essen gehören zusammen“

Die Ernährung sollte ausgewogen sein: Getreideprodukte möglichst als Vollkornprodukte essen, auf „gesunde Fette“ achten, viel Obst und Gemüse essen, viel trinken (möglichst Wasser, keine Softdrinks), um nur ein paar Beispiele zu nennen. Und man muss nicht jedem Trend hinterherlaufen. Bei-

spiel Smoothies: Sie sind lecker, schnell zubereitet – und gelten irgendwie als cool. Aber: Gerade bei Fruchtsmoothies hat man schnell eine große Ladung Fruchtzucker aufgenommen. Da kann es hilfreicher sein, einfach einen Apfel zu essen. So hat man erheblich weniger Zucker aufgenommen und ist schneller satt. Wer Industrieprodukte nicht ganz aus seinem Ernährungsplan streichen möchte oder kann, sollte sich die Zutatenliste vor dem Kauf ansehen, empfiehlt Katrin Böhm. Hier ist besonders auf Fett und Zucker (in allen Varianten) zu achten. Doch die Ernährung alleine tut es noch nicht: Sport, regelmäßige Bewegung gehört zu einem gesunden Leben dazu. Man muss den berüchtigten „inneren Schweinehund“ bekämpfen, aber es lohnt sich, weiß die Kollegin. „Sport und gesundes Essen gehören zusammen.“ Das vermittelt sie auch ihren Patienten. Wer einmal damit begonnen hat, weiß es zu schätzen, bietet die Bewegung einen Ausgleich zum Alltag und man findet oft neue Kontakte – wieder ein Punkt, der Krankheiten vorbeugen hilft. | red

Außengruppe in der Klinik Viktoriastift nahm die Arbeit auf

Bad Kreuznach/Meisenheim. Mit der Übernahme der Klinik Viktoriastift ins Landeskrankenhaus begann auch für das Sprachheilzentrum (SHZ) in Meisenheim ein neues Zeitalter. Die Planungen, eine Außengruppe des SHZ in Bad Kreuznach zu eröffnen und in Meisenheim eine neue Gruppe zusammenzustellen, konnten mit dem Tag der Übernahme endgültig starten. Es wurden zwei Projektgruppen gegründet, eine zum Aufbau der neuen Gruppe in Bad Kreuznach und eine für die neue Gruppe in Meisenheim. Diese Projektgruppen bestanden aus den Mitarbeitern, die seit dem 1. Oktober auch Mitglieder der jeweiligen Teams sind. Das Personal der Gruppe „Wilde Kerle“ wechselte mit Ausnahme einer Erzieherin und einer Therapeutin geschlossen nach Bad Kreuznach und wurde durch eine neu eingestellte Erzieherin sowie eine Therapeutin in Teilzeit ergänzt.

Viele Treffen der jeweiligen Projektgruppen waren notwendig, um gut gerüstet in den neuen Alltag starten zu können. So musste erst einmal ein Fahrplan erstellt werden, welche Themen besprochen und welche Strukturen angepasst oder gar neu geschaffen werden mussten. Darüber hinaus galt es abzustimmen, was, wann und von wem erledigt wird. Bereits nach dem ersten Projekttreffen war allen Beteiligten klar, dass diese Aufgabe äußerst spannend und arbeitsintensiv wird.

Die Mitarbeiter, die nach Bad Kreuznach wechselten, schauten sich gemeinsam die Räumlichkeiten, die renoviert werden, an, um

die weiteren Planungen vornehmen zu können. Viele Fragen galt es zu klären. Auch mussten Absprachen mit der „neuen“ Gruppe in Meisenheim getroffen werden. Welche Materialien bleiben vor Ort, welche werden mitgenommen? Welche Kinder wechseln mit nach Bad Kreuznach, welche bleiben in ihrer gewohnten Umgebung? Das waren nur einige weni-



Das Team fünf Freunde

ge der Fragen, die in den Projekttreffen besprochen wurden.

Aus den „Wilden Kerlen“ wurden die „Fünf Freunde“

Das Team der neuen Gruppe in Meisenheim wurde mit Erziehern aus den anderen Gruppen des SHZ zusammengestellt. Der größte Teil der zusätzlichen Stellen konnte mit den gerade frisch gebackenen Erzieherinnen besetzt werden, die im Jahr zuvor noch ihr Berufspraktikum im Haus erfolgreich absolvierten. Ergänzt wurde das Team mit einer Therapeutin in Teilzeit.

Nun galt es, ein harmonisches Team zu bilden. Um das Teambuilding zu fördern, unternahm die Gruppe, die seit dem 1. Oktober unter dem Namen „Fünf Freunde“ agiert, eine Lama-Trekking-Tour. Bei dieser Tour konnte sich das neue Team im SHZ Meisenheim besser kennenlernen und man hatte viel Spaß miteinander.

Strukturen aus vier Gruppen mussten vereinheitlicht werden

Die Gruppe in Bad Kreuznach musste ihre bestehenden Strukturen den neuen Begebenheiten anpassen. Die „Fünf Freunde“ mussten fast komplett neue Strukturen erarbeiten, da im SHZ zwar eine „Grundstruktur“ durch die Konzeption vorgegeben ist, jede Gruppe aber genug Spielraum hat, um gewisse Abläufe auf das Klientel und die Mitarbeiter anzupassen. Eine spannende Aufgabe, wie sich herausstellte. Nach den ersten Tagen kann man

festhalten, dass sich die intensive Vorarbeit gelohnt hat. Das Tagesgeschäft ist sehr gut angelaufen, lediglich kleine Optimierungen müssen und mussten vorgenommen werden. Belinda Fuchs, Therapeutische Direktorin des Hauses, war überzeugt, dass bis zu den Weihnachtsferien die Gruppe in Bad Kreuznach und die neue Gruppe in Meisenheim im „Nor-



Das Team KVS

malbetrieb“ laufen. Momentan sind beide Gruppen noch nicht voll belegt, um dem Kollegium noch die Möglichkeit zu geben, die zum Teil neuen Abläufe zu verfeinern.

Arbeitsmaterialien wurden aussortiert

Durch den Umzug der „Wilden Kerle“ nach Bad Kreuznach nutzte man auch die Gelegenheit, um Arbeitsmaterialien zu sichten und auszusortieren. In die Jahre gekommene und nicht mehr zeitgemäße Spiele und Arbeitsmaterialien wurden aussortiert und ent-

sorgt. Insgesamt wanderten rund 40 große Müllsäcke in den Container und einige neue und zeitgemäße Arbeits- und Spielmaterialien wurden und werden im Jahr 2017 angeschafft.

Umzug erfolgte an langem Wochenende

Am ersten Oktoberwochenende fand dann der eigentliche Umzug

statt. In Meisenheim wurden einige Räume mit neuer Farbe versehen und Möbel wurden umgestellt. Hier funktionierte das Zusammenspiel zwischen Erziehungsdienst, therapeutischem Dienst, Hauswirtschaft und den Malern aus Andernach sehr gut. Erfreulicherweise schafften beide Gruppen den Umzug am Samstag weitestgehend komplett, sodass die Mitarbeiter den Sonntag mit ihren Freunden und Familien genießen konnten. Dies war auch notwendig, da äußerst intensive Wochen und Monate hinter allen liegen. | Kim Oliver Rieth

Fotos: Kim Oliver Rieth

Flexible Unterstützung im neuen Jahr

Andernach/Berlin. Egal, ob man gerade Nachwuchs bekommen hat, nach der Babypause ins Berufsleben zurückkehrt oder einfach mal wieder als Paar ausgehen will: Es gibt viele Gründe, sich Unterstützung durch eine Haushaltshilfe zu holen. Sie bringt die Wohnung auf Vordermann, während Mama und Papa sich eine Auszeit gönnen oder mehr Zeit den Kindern oder Großeltern widmen. Über die klassischen Reinigungsarbeiten hinaus, kann eine Haushaltshilfe auch bei vielen weiteren Aufgaben und Zeitfressern entlasten. Hier sind einige davon:

Aufräumen und Ordnen

Nicht nur das Reinigen, auch das Sortieren bringt Ordnung in eine Wohnung. Engagieren Sie im

neuen Jahr eine Hilfe, die Sie beim längst überfälligen Aufräumen des Dachbodens oder Kellers unterstützt.

Kleine Einkäufe

Für viele Familien ist es zeitraubend und nervenaufreibend, wenn sie nach der Arbeit mit Kind und Kegel in den Supermarkt gehen müssen. Wie wäre es, wenn Sie eine Hilfe hätten, die einige Einkäufe entsprechend ihrer Vorgaben für Sie erledigt?

Tiersitting

Ihre Haushaltshilfe könnte auch Ihren Hund ausführen oder die Katze regelmäßig füttern. Möglicherweise braucht auch das Aquarium oder der Vogelkäfig ab und an eine Generalüberholung. Sprechen Sie Ihre Haushaltshilfe

darauf an, ob Sie diese zusätzliche Arbeit übernehmen würde.

Gartenarbeit

Nicht jede Familie hat einen grünen Daumen, möchte aber dennoch ein paar Kräuter auf dem Balkon oder eine Handvoll Blumen im Garten haben. Wieso fragen Sie Ihre Alltagshilfe nicht einfach, ob sie einige einfache Gartenarbeiten übernehmen könnte? Sie könnte beispielsweise Pflanzen, Gießen oder den Rasen mähen.

Erledigungen machen

Die kleinen Erledigungen kosten uns alle einige Stunden am Tag. Deswegen freuen sich viele Familien, wenn die Haushaltshilfe für sie zur Reinigung geht oder Päckchen bei der Post abholt.

Kontakt: Care.com Europe GmbH/Betreut.de
Telefon: 0800 377 33 00
E-Mail: wps.de@care.com

Packhilfe

Ein Umzug kostet viel Zeit und Kraft. Gerade, wenn ein solcher ansteht, schauen sich einige Familien nach zusätzlicher Hilfe um. Für solche Aufgaben können Sie sich auch kurzfristig Unterstützung suchen. Zusätzlichen Aufgaben sollten schon im ersten Gespräch mit Ihrer neuen Haushaltshilfe angesprochen und vertraglich festgehalten werden.

Wenn Sie noch auf der Suche nach der passenden Alltagshilfe sind, können Sie als Mitarbeiter/in des Landeskrankenhauses da-

von profitieren, dass Ihr Arbeitgeber Sie dabei unterstützt, Beruf und Familie bzw. Privatleben in Einklang zu bringen. Um die geeignete Hilfe zu finden, haben Sie die Möglichkeit, sich mit Ihrer geschäftlichen E-Mail-Adresse unter www.vereinbarkeit-lkh.de oder im Intranet des Landeskrankenhauses unter der Rubrik „Familienfreundlicher Betrieb/Beruf und Familie besser vereinbaren – unser Angebot“, kostenfrei auf der Internetplattform Betreut.de zu registrieren und dort selbstständig die passende Unterstützung für Ihre Familie suchen.

Bei Fragen rund um die Beschäftigung einer Alltagshilfe steht Ihnen das Beraterteam der Care.com Europe GmbH telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung. | **Care.com Europe GmbH**

KALENDER-
BLATT
1.2.

Ändere-Dein-Passwort-Tag

Der Ändere-Dein-Passwort-Tag findet am 1. Februar 2017 statt. An diesem Tag soll jedes verwendete Passwort geändert werden. Dabei ist auf die Sicherheit eines Passwortes zu achten. Generell dient ein Passwort der Authentifizierung – sollte aber nur dem Nutzer selbst bekannt sein. Besteht ein Passwort ausschließlich aus Ziffern, wird es auch als Persönliche Identifikationsnummer (PIN) bezeichnet. Ein Passwort sollte niemals einem Dritten bekannt sein. Für jede Anwendung sollte ein anderes Passwort verwendet werden. Passwörter sollten nicht aufgeschrieben oder unverschlüsselt gespeichert und zudem regelmäßig geändert werden – nicht nur am Ändere-Dein-Passwort-Tag. Nicht verwendet werden sollten aufeinanderfolgende Zeichen- oder Ziffernkette der Tastatur, wie z.B. „asdfg“ oder „12345“. Ebenfalls nicht geeignet sind persönliche Daten wie der eigene Name oder das eigene Geburtsdatum. Für Onlinezugänge werden häufig mindestens zwölf Groß- und Kleinbuchstaben inklusive Sonderzeichen und Ziffern empfohlen, für WLAN-Zugänge hingegen mindestens 20 Zeichen. Teils werden Diceware-Wortlisten genutzt, um sichere Passwörter zu generieren.

Quelle: www.kleiner-kalender.de, mit Material von Wikipedia

RHEINHESSEN-FACHKLINIK ALLZEY

Brandschutzübung für Schüler



junges
forum

Alzey. Im Zuge ihrer Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger durchlaufen die Schüler unter anderem auch einen zehnstündigen Lehrgang zu den Themen Arbeitssicherheit und Brandschutz.

Auf dem Foto sehen Sie die Schüler/innen des Kurses 16/19 bei der praktischen Übung zur sachgemäßen Anwendung von Feuerlöschern unter Anleitung von Bernd Weifenbach, dem Beauftragten für Arbeitssicherheit und Brandschutz. | **Klaus-Peter Laubersheimer**

RHEINHESSEN-FACHKLINIK ALZEY

Jasmin Eitelmann-Spanier neue Leiterin der Kita „Schatzkiste“

Alzey. Nach fünf Jahren verabschiedete sich Maria Steppuhn-Schneider als Leiterin der Betriebs-Kita, um da zu leben, wo es schön warm ist. Mit Jasmin Eitelmann-Spanier wurde eine Nachfolgerin gefunden, die vom ersten Tag an dabei ist und die „Schatzkiste“ wohl so gut kennt, wie kaum jemand sonst. Die sympathische neue Chefin absolvierte ihre Ausbildung in einem Hort und startete nach ihrer Elternzeit beruflich wieder durch: Der Neubau der RfK-Kita war die passende Gelegenheit und die Chemie zu ihrer Vorgängerin stimmte gleich. Sie hatte einen besonderen Bezug zu Maria Steppuhn-Schneider, sagt sie, arbeitete immer Hand in Hand mit ihr.

Jasmin Eitelmann-Spanier übernahm vor fünf Jahren die Krippengruppe – und ging darin auf, erzählt sie strahlend. Überhaupt merkt man ihr im Gespräch an, dass sie genau in dem Beruf ist, der ihre Berufung zu sein scheint: Verantwortung für die

Kinder zu übernehmen, ihnen für die Zeit in der Kita ein gutes Vorbild zu sein und ihnen eine schöne Zeit in der „Schatzkiste“ zu bereiten.

Sie wurde zunächst stellvertretende Leiterin und erhielt schließlich das Angebot, die Leitung zu übernehmen. „Ich musste lange überlegen.“ Wird ihr die Arbeit mit den Kindern nicht fehlen? Jasmin Eitelmann-Spanier fragte ihre große Schwester um Rat, sprach mit den Kolleginnen und sagte dann zu.

„Die Eltern schätzen diese Möglichkeit sehr“

Jetzt sitzt sie in ihrem Büro und hört über den Flur die Kinder. Sie hat sich das Ziel gesetzt, auch in den Gruppen aktiv zu sein, doch zunächst muss sie noch einiges lernen, bekennt sie: Verwaltungsarbeit – mag langweilig klingen, ist es aber überhaupt nicht. Und es braucht viel Koordinierungsgeschick, denn auch wenn der Stellenschlüssel sehr gut ist, gibt es irgendwann im-

mer einen Engpass. Das hat auch mit den langen Öffnungszeiten der „Schatzkiste“ zu tun. Grundsätzlich liegen die Öffnungszeiten zwischen 7 und 17 Uhr. Doch wenn eine Kollegin der RfK länger arbeiten muss, kann man auch schon einmal länger aufhalten. Das ist einer der Gründe für die Betriebs-Kita: Kolleginnen fahren mit dem

Kind zu Arbeit. Während der Nachwuchs in die Schatzkiste geht, geht die Mama auf Station oder ins Büro. Feierabend machen beide dann gemeinsam. So kann die Mutter-Kind-Beziehung trotz Arbeit eng bleiben. Die Eltern schätzen diese Möglichkeit sehr, weiß sie.

„Erziehungspartnerschaft“

In diesem Dreieck aus Mutter, Kind und Kita ergibt sich dann das, was Jasmin Eitelmann-Spanier eine „Erziehungspartnerschaft“ nennt. Kinder und Eltern sollen Vertrauen haben. Deswegen sollen Eltern auch in den ersten Wochen in der Kita dabei sein, denn das Vertrauen zu den Kindern wird über die Eltern aufgebaut. Und die Eltern können sich überzeugen, dass sie den Nachwuchs bedenkenlos hierher bringen können. Mindestens einmal pro Jahr gibt es Elterngespräche. Hier wird dann über das informiert, was die Eltern tagsüber in der Entwicklung der Kinder verpassen. | **red**



KPS-Schüler organisierten Blutspende



Das OrgaTeam der Blutspende in der KPS (v.l.): Samira Papez, Noelia Feilberg, Sophie Petri, Thomas Philipsen-Leiyng, Dennis Unkelbach, Julia Bischof, Sina Schneider, Alina Arenz.

Andernach. 80 Prozent der Deutschen benötigen einmal in ihrem Leben eine Blutspende, aber nur drei Prozent der Bundesbürger spenden Blut. Diese Zahlen verdeutlichen, warum immer wieder zu Blutspenden aufgerufen wird. Die Schüler des Kurses O14 der Krankenpflegeschule der RMF Andernach wollten es dabei aber nicht belassen, nachdem das Thema im Unterricht besprochen wurde – sie organisierten selbst eine Blutspende. Dies vorweg: Es war ein voller Erfolg. Am 6. Dezember erschienen 67 Spendenwillige (79 Prozent davon weiblich); 27 davon waren Neuspender. Das DRK war nach Aussage der Organisatoren begeistert. Bei Thomas Philipsen-Leiyng und Sophie Petri liefen die Fäden zusammen, doch die gesamte Klasse beteiligte sich aktiv am Zustandekommen des Tages, der bereits ab Januar organisiert wurde. Gestartet wurde mit ei-

junges forum

ner Umfrage zur Spendenbereitschaft. KPS-Leiter Udo Hoffmann stellte die Räume der Schule zur Verfügung. Pflegedirektorin Rita Lorse unterstützte das Vorhaben sehr intensiv, erzählt Thomas Philipsen-Leiyng begeistert. Es konnten zudem zwei Bäckereien gefunden werden, die durch Spenden die Verpflegung der Blutspender sicherstellten. Im August nahm Sophie Petri Kontakt zum DRK auf, das mit dem eigenen Blutspendedienst

den Tag durchführte; der DRK-Ortsverband unterstützte mit Materialien die Aktion. Dann wurde intensiv geworben über Plakate, Emails, direkte Ansprache und Werbung auf den Stationen. Zusätzlich unterstützten viele Stationen die Schüler mit Material bei ihrem Vorhaben. Die Initiatoren freuen sich über die große Resonanz und danken den zahlreichen Spendern sowie den vielen Unterstützern, die halfen, dieses Schülerprojekt zu einem großen Erfolg werden zu lassen. | red



Thomas Philipsen-Leiyng und Sophie Petri mit einer Spenderin. Fotos: red, KPS

Patienten jetzt fit für Arbeit in der Gastronomie

Weißenthurm. Das Gastronomische Bildungszentrum Koblenz (GBZ) war erstmalig Kooperationspartner der KNG. Im Rahmen eines Inhouse-Trainings konnten sich fünf Patienten zu Küchenhilfen qualifizieren. Die Maßnahme wurde durch die IHK-Zertifikatsprüfung „Basiswissen Küche“ abgeschlossen. Im zurückliegenden Projekt wurde den angehenden Küchenmitarbeitern fachspezifisches Wissen vermittelt und umfangreiche Einblicke in Küchentätigkeiten gegeben. In der klinikeigenen Küche

wurden die erlernten Kenntnisse unmittelbar in die Praxis umgesetzt. Weitere Erfahrungen werden die Teilnehmer durch ein anschließendes Praktikum in gastronomischen Betrieben der Region sammeln. Ernst Eifler, Kollege in der Arbeitstherapie der KNG und ausgebildeter Koch, sorgte für die Betreuung während des Seminars. Darüber hinaus gestaltete er die praktischen Seminarinhalte in enger Zusammenarbeit mit dem GBZ und führte insgesamt 40 zusätzliche Unterrichtseinheiten durch. | red

Ute Reinhold neu im Team der Ärztlichen Direktion

Alzey. Bereits seit 1. Oktober verstärkt Ute Reinhold das Team der Ärztlichen Direktion im Bereich „Front Office“ und ist somit die erste Anlaufstelle für alle Anfragen an die Ärztliche Direktorin. Ute Reinhold übernimmt die Stelle von Ulrike Feneberg, die neue Aufgaben im Sekretariat der Krankenpflegeschule übernommen hat. Die neue Kollegin kommt aus der Automobilbranche, wo sie viele Jahre in unterschiedlichen Positionen gearbeitet hat. Ihr Herz schlägt für die Tätigkeit im Sekretariat. Laut eigener Aussage sieht sie alles rund um die Organisation von Personen und Dingen als besondere Herausforderung und geht mit viel guter Laune an die Arbeit. Als Sparringspartnerin für die langjährige Sekretärin Edel-



Foto: Cornelia Zoller

traud Gräf heißen wir sie in unserem Team herzlich willkommen und freuen uns auf die Zusammenarbeit! Sie erreichen Frau Reinhold unter der Durchwahl -1213 und Frau Gräf unter der -1113. Das von beiden betreute E-Mail-Postfach erreichen Sie unter sekretariatAD@rfk.landeskrankenhaus.de. | **Cornelia Zoller**

■ Finden Sie die Lösung!

Testen Sie Ihr Wissen. Das Lösungswort haben Sie bereits in einem Artikel dieser Ausgabe gelesen. Die Auflösung finden Sie auf Seite 8!

Kleber- Angewandte	nieder- deutsch: Fam- bur	Alman- bursta	franzö- sischer arbeits- Arbeits	Vorwahl- nummern- ort	heißt Blutspen- der	Schul- ärztlich auf Körper	aus- drucks- weise † 1912	Schöber	Japan- ischer Politiker † 1909	west- afrika- nische Sprache	religi- öser	US-Na- ming- instit (Abb.)	Kreuzer- Elixa	Wort am Behand- ende
Sage im einen Helfen					fröhen menach		2		soziale Aufgabe ohne Fragak					
Berg- einwoh- ner Alpen			Muße- von Karl (A.T.)		Strom durch Hoch- Spannen	Schnel- ligkeit		6	Anschick wines Gewinn	Bultra			4	
ab- schle- ben	Regen- gibber- land		Junge	Schul- lan- gen- stein	koniges Gewebe	Organer	unge- nähr- lich, wilt- kommen	gerad- ling	nord- ische Münze	Ver- größen (engl.)		englisch- schier Namen- name	Polizei- wache	Los- kultur
noth- mala					unhö- wärdig	Spiel- turner				geringer Stark		Rawal		
Siegel- kammer- wörter			deutsche Schwe- system		kerker- schlo- ßliche Wasser	deutsche Vorläufer			Stark in Orient	zum Krieg machen			10	
Sohn des Papa- don	Zur zu Grag- don	eng- lische Groß- schiff			spezi- elle Nicht- schiff	Zeit- nahme (Jakt)		8	Wind- schiff- schiff	andere Häute von Tropf		Ausland der Über- nachung	englisch: wer	wagen- woll
70er		Schiff- schiff		Arbeits- formel					unre- matisch			verwun- dliche Frage: wirklich?		
									Karrier- bildung (Pfeil)			5		9

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Impressum

Redaktion: Wolfgang Pape
forum@wolfgangpape.de

Gestaltung:
4matt, Steinbach

Druck:
Frotscher Druck, Darmstadt

Mitgewirkt haben:

Markus Wakulat (Andernach), Klaus-Peter Laubersheimer (Alzey), Dr. Gerald Gaß (Andernach), Clarissa Hamann (Andernach), André Hennig (Alzey), Daniel Böhm (Meisenheim), Cornelia Zoller (Alzey), Isabella Dominikowski (Alzey), Kim Oliver Rieth (Meisenheim), Martina Seifen (Oppenheim), David Langner (MSAGD), Werner Schmitt (Andernach), Katrin Böhm (Meisenheim), Anne Scheer (Bad Kreuznach), Ramona Tews (Alzey), Thomas Philipsen-Leiyng und Sophie Petri (KPS Andernach), Jasmin Eitelmann-Spanier (Alzey), Dr. Werner Schneichel (Andernach), Wirtschaftsabteilung RMF, Care.com.

Redaktionsschluss

Redaktionsschluss des Forums ist jeweils am Monatsende. Aktuelle Berichte, die nach Absprache mit der Redaktion in der jeweiligen Ausgabe erscheinen sollen, müssen rechtzeitig per E-Mail verschickt sein.

Wichtig: Bitte denken Sie daran, bei Einsendungen den Urheber von Text und Bild zu nennen!

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht.

Auflösung von Seite 7

A T L V E N E D A
A M E L N G E W I N N
A A T A M A G E W I N N
A N S I M A G E W I N N
E E S E N Q U I E R
E R E N E U E R K O N A M
H W E R F K O R D M
E W E R B N K I S O
I T O B E R L A U F
I S P L I T T U A N
O L E G L I N E A R T
P A T I N A K A O T T
K E B S K A O T T
K R I S E K A O T T
A E A B R O U T O K
A D V E N T S T A R K
U N E N E F E N R A H
E B E L K U F E N R A H
G E R A N E K O M E F
K E R A N E K O M E F
K L E B E R G I O M E F
F B E R G I O M E F

BLUTSPENDE

LANDESKRANKENHAUS (AÖR)

Was Sie schon immer über Ernährung wissen wollten



Darf ich das jetzt essen oder sollte ich doch besser nicht? In Zeiten, in denen an nahezu jeder Ecke Essbares auf uns wartet und wir gleichzeitig Ernährungstipps von Fachleuten erhalten, müssen wir uns orientieren. Clarissa Hamann, Diätassistentin an der RMF Andernach, gibt uns in einer zwölfteiligen Serie grundsätzliches Ernährungswissen an die Hand, das nützlich ist, will man sich nicht alleine auf Werbeversprechen verlassen. Zusätzlich finden Sie jeweils ein Rezept, das Lust macht, nachgekocht zu werden.

Kalorien

„Kalorien sind kleine Tierchen, die nachts im Schrank die Klamotten enger nähen.“ Nein, natürlich nicht, auch wenn einem das manchmal so vorkommt. Früher waren Kalorien eine Maßeinheit für Wärmemengen, was im Grunde auch ganz gut passt, da zu viele Kalorien Fettpölsterchen verursachen und diese warm halten.

Auf unseren Lebensmittelverpackungen werden mittlerweile zwei Angaben gemacht, zum einen Kilokalorien (kcal) und zum anderen Kilojoule (kJ). Es besteht eigentlich gar kein Unterschied zwischen den beiden Einheiten. Beide Einheiten besagen, wie viel Energie nötig ist, um das Wasser in unserem Körper zu erhitzen. Eine Kilokalorie entsprechen 4,2 Kilojoule. Hier in Deutschland wird hauptsächlich mit Kilokalorien gearbeitet.

Es wird immer von guten und schlechten Kalorien geredet. Die guten sind eigentlich jedem bewusst. Dazu zählen Obst, Gemüse, Vollkornprodukte etc. Zu den schlechten gehören angeblich Cola, Fast Food, Süßigkeiten und so weiter. Aber sind diese Lebensmittel wirklich schlecht? Sie sind nicht gesundheitsschädlich, man spricht hier eher von „leeren Kalorien“. Denn diese Lebensmittel liefern wenig lebensnotwendige Nährstoffe und dafür jede Menge Kalorien. Deshalb sind Fast Food, Cola und Süßigkeiten grundsätzlich nicht schlecht, sollten aber eher zu den Ausnahmen gehören.

Wie viele Kalorien wir am Tag benötigen, hängt davon ab, wie wir unseren Tag verbringen. Als erstes wird der Grundumsatz berechnet, dieser besagt, wie viel Energie benötigt wird, um alle Körperfunktionen in Ruhe aufrechtzuerhalten. Er entspricht etwa einer kcal/h pro Kilogramm Körpergewicht.



Feigenküchlein mit Ziegenkäse

Zutaten

200 g Filoteig
8 Feigen
2 EL Zitronensaft
1 EL Honig
100 g Ziegenfrischkäse
1 TL Zitronen- und Thymianblättchen

Zubereitungsschritte

1. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Den Filoteig in 2–3 Schichten übereinander legen und jeweils mit Olivenöl bestreichen. Vier Quadrate (ca. 18 x 18 cm) ausschneiden und kleine, geölte Backförmchen (z. B. Muffinbackform) damit auslegen. Die Ränder überhängen lassen.
3. Die Feigen vierteln, mit dem Zitronensaft, den Kräutern und dem Honig vermengen. Den Käse darüber bröckeln und im Ofen ca. 20 Minuten goldbraun backen.
4. Aus den Förmchen lösen und servieren.

Fotos: cb | w.r.wagner | Michael Dum | Rainer Sturm | alle pixelio.de

Dadurch, dass wir uns über den Tag bewegen, der eine mehr und der andere weniger, verbrennen wir zu dem Grundumsatz zusätzliche Energie. Je anstrengender die Tätigkeit, desto höher der Kalorienverbrauch. Allein im Liegen, Sitzen und Stehen verbrennen wir pro Stunde 60 bis 80 kcal, beim Fahrradfahren ca. 380 kcal, beim Schwimmen 640 kcal und beim Joggen etwa 750 kcal pro Stunde.



Ein Übermaß an Kalorien

Früher war es ein Zeichen von Wohlstand, mehr auf den Hüften zu haben und diese Leute waren hoch angesehen. Heute hat sich das Blatt etwas gewendet. Wir haben ein Übermaß an Kalorien und zu wenig Bewegung, was die Zahl an Übergewichtigen in den letzten Jahren stark erhöht hat. Im Jahr 2000 waren es in Deutschland etwa 20 Prozent der Bürger, 2013 stieg die Zahl schon auf 24 Prozent und liegt damit deutlich über dem durchschnittlichen Wert (18 Prozent) von 28 untersuchten Ländern. Aktuell sind wir mit Deutschland auf Platz 9 gelandet.

Das Gewicht wird häufig durch den Body-Maß-Index (BMI) getestet. Übergewichtig ist man ab einem BMI von 25, Fettleibigkeit beginnt ab einem BMI von 30. Der BMI wird berechnet, indem man das Gewicht durch die Grö-

ße im Quadrat teilt. Zum Beispiel 60 kg geteilt durch 1,70 m² ergibt einen BMI von 20. Der BMI ist ungenau, da er nichts über die Verteilung des Körperfetts aussagt, deshalb sollte man die Person immer im Gesamten sehen. Eine weitere Möglichkeit ist es, den Taillenumfang zu messen. Bei Frauen sollte dieser zwischen 80 bis 88 cm und bei Männern zwischen 94 bis 102 cm liegen. Denn gerade Bauchfett erhöht das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen.

Die Energieaufnahme und der Energieverbrauch sollten ausgeglichen sein. Denn um ein Kilo abzunehmen, müssen durch Sport und/oder die Ernährung 7000 kcal eingespart werden. Das entspricht ungefähr dem Energiebedarf von drei bis vier Tagen. Kalorien zählen ist lästig und es macht keinen Spaß, bei jeder Mahlzeit darüber nachzudenken, wie viele Kalorien das Lebensmittel jetzt haben mag.

Es ist oft hilfreich, seine Ernährung nicht von heute auf morgen komplett umzustellen, sondern nach und nach Lebensmittel auszutauschen, beispielsweise von Weizenprodukten auf Vollkornprodukte umzusteigen oder von Limonaden auf Wasser. So kann man einiges an seinem Essverhalten ändern, aber stellt nicht direkt alles auf den Kopf. Diese Umstellung muss dauerhaft eingehalten werden. Hilfreich kann es sein, vor der Ernährungsumstellung ein Ernährungstagebuch zu führen, um sich bewusst zu machen, was über den Tag gegessen wird. | **Clarissa Hamann**



RHEIN-MOSEL-FACHKLINIK ANDERNACH

Stimmungsvolle Adventsfeier in der GTS

Andernach. Die Kolleginnen der Geriatrischen Tagesstätte der RMF Andernach hatten wieder

ganze Arbeit geleistet: Mit viel Liebe zum Detail richteten sie am 6. Dezember für die Gäste der

GTS eine stimmungsvolle Adventsfeier aus – und den Nikolaus konnten sie auch gleich zu

einem Besuch einladen. Die alten Herrschaften kamen jeweils mit Begleitung und auch die Laienhelfer, die das ganze Jahr über immer wieder für die Senioren aktiv sind, gesellten sich unter die Gäste, um gemeinsam Kaffee zu trinken, Kuchen und Plätzchen zu essen und ein paar nette Stunden zu verbringen.

Musikalisch begleiteten Nathalie Knöpfle (Violine) und Andi Sawatzki (Klavier) den Nachmittag mit einem bemerkenswerten Konzert.

Der Nikolaus bereitet sich Jahr für Jahr ganz besonders auf den Besuch in der GTS vor: Für jeden Gast gibt es neben den obligatorischen Süßigkeiten ein ganz individuelles Gedicht. So stimmungsvoll eingestimmt, konnte Weihnachten dann kommen! | **red**

Für jeden Gast der GTS gab es süße Leckereien und ein ganz eigenes Gedicht.

Foto: red

