

# gesund!

DAS VIVANTES MAGAZIN

MEDIZINISCHE ERFOLGSGESCHICHTE

## 40 JAHRE HIV/AIDS



FÜR SIE ZUM  
MITNEHMEN

**PFLEGE**

**Teamspirit**  
Mit neuem  
Tarifvertrag

**SCHÖNHEIT**

**Videocalls**  
Von Falten und  
Tränensäcken



# FREU DICH DRAUF.

## Starte deine Ausbildung als Pflegefachfrau oder Pflegefachmann

Freu dich auf einen Beruf, der sinnvoll und sozial ist. Und auf eine richtig gute Ausbildung in Deutschlands größtem kommunalen Klinikkonzern.

Den neuen Tarifvertrag Pro Personal Vivantes mit vielen Vorteilen gibt's nur bei uns:

**Gutes Geld.** 1.190 € im 1. Ausbildungsjahr, 1.252 € im 2., 1.353 € im 3.

**Gut betreut.** Praxisanleiter\*innen sind immer für dich da.

**Gute Perspektive.** Übernahmeangebot im 2. Ausbildungsjahr.

**Gut vernetzt.** Mit deinem persönlichen Notebook.

**Gut entspannt.** 30 Tage Urlaub im Jahr.

**Gut geplant.** Zusätzliche Betriebsrente.

**Gut gespart.** Vermögenswirksame Leistungen.

Gleich bewerben!



**Auszubildende gesucht!**

**Jetzt bewerben.**

  
**Vivantes**

[www.vivantes-karriere.de](http://www.vivantes-karriere.de)

## KÖRPER & SEELE

- 04 KURZ & KNAPP **Meldungen**
- 06 HIV/AIDS **40 Jahre – Rückblick und Ausblick**
- 10 ALLEINERZIEHENDE VÄTER **Wichtig: ein starkes Netzwerk**
- 12 ÄSTHETISCHE CHIRURGIE **Faltenfrei im Videocall**
- 18 DIABETISCHER FUSS **Die richtige Behandlung**
- 20 POLYAMORIE **Kann das funktionieren?**
- 22 BOULDERN FÜR YOUNGSTERS **Klettern bei Depression**
- 28 PIGMENTSTÖRUNG **Was tun gegen Flecken auf der Haut?**

**MIT GEWINNSPIEL  
AUF SEITE 30!**

## ZEITVERTREIB

- 30 RÄTSELN UND ATTRAKTIVE PREISE GEWINNEN

## VIVANTES

- 05 IMPRESSUM
- 14 PFLEGENACHWUCHS **Verstärkung fürs Team!**
- 16 GASTRONOMIE **Rezept: Grünes Bulgur Chili**
- 17 AUF EINE TASSE KAFFEE **mit Dorothea Schmidt**
- 24 NEUE APP **„Mein Vivantes“ für unsere Patient\*innen**
- 26 MEDIZIN-NEWS
- 27 LESERBRIEFE & BEWERTUNGEN **Ihre Meinung ist gefragt**



# 06

Eine HIV-Infektion lässt sich heute gut behandeln. Das Auguste-Viktoria-Klinikum ist für Betroffene in Berlin seit 40 Jahren erste Anlaufstelle.



**Dr. Caroline Isner**  
Chefärztin der Klinik für Innere Medizin –  
Infektiologie, Auguste-Viktoria-Klinikum

### EDITORIAL

## LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT, LIEBE ANGEHÖRIGE UND KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN!

Die Corona-Pandemie steht seit mehr als zwei Jahren im Fokus der Öffentlichkeit. Sie zu bekämpfen hat derzeit Priorität, das ist selbstverständlich. Allerdings dürfen wir nicht vergessen, dass mit HIV ein weiteres Virus ernste Folgen für das eigene Leben hat. Eine Infektion, die unerkannt und unbehandelt bleibt, kann tödlich enden. Vor 40 Jahren trat die Krankheit erstmalig auf und schreibt seitdem eine Geschichte über Sterben und Überleben, Ausgrenzung und Hoffnung, schwere Niederlagen, aber auch große Erfolge im Kampf gegen ein globales Virus. Heute ist eine HIV-Infektion sehr gut behandelbar. Mit einem frühen Test kann man sich Gewissheit über den eigenen Status verschaffen und – richtig behandelt – mit HIV gut leben. So sicher wie alle nicht infizierten Menschen auch. Das Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum spielt seit Ausbruch der Krankheit eine bedeutende Rolle in Berlin. Davon erzählt ein spannender Film: Er blickt zurück und gleichzeitig nach vorn. Lesen Sie mehr auf den Seiten 6 bis 9.

Ihre  
**Dr. Caroline Isner**


**AUSZEICHNUNG**

# Die Berlinerin DES JAHRES

**EHRENPREIS** Elizabeth Tödter ist stellvertretende Stationspflegerin der Intensivstation 2 des Vivantes Klinikum Neukölln – und Berlinerin des Jahres 2021! Die 34-Jährige wurde von der „Berliner Morgenpost“ stellvertretend für alle Pflegekräfte Berlins mit diesem Titel ausgezeichnet. Die Würdigung gelte allen, die in der Pandemie an COVID-19 erkrankte Menschen pflegen, auf Intensivstationen um das Leben ihrer Patient\*innen kämpfen und sich auch um deren oftmals verzweifelte Angehörige kümmern: „Sie alle haben gemeinsam mit Ärztinnen und Ärzten sowie mit weiteren Kolleginnen und Kollegen in den vergangenen Monaten Großes geleistet und unserer Stadtgesellschaft einen unschätzbaren Dienst erwiesen.“ Die Zeitung lobt den Ehrenpreis seit 2004 jedes Jahr aus. 2021 entschieden sich die Leser\*innen mit überwältigender Mehrheit für das Krankenhauspersonal der Stadt.

**SOZIALPROJEKT**
**WIEDERERÖFFNUNG**

Auf dem Gelände des Vivantes Wenckebach-Klinikum hat ein Vivantes Bistro wiedereröffnet, das in Kooperation mit dem Sozialprojekt von „Die Kurve e. V.“ betrieben wird. Der Verein bietet Beschäftigungsmöglichkeiten für psychisch beeinträchtigte und kranke Menschen und will ihnen die Teilhabe an allen Lebensbereichen in der Gemeinschaft ermöglichen. Mit der Neueröffnung des modern gestalteten Bistros kann das Projekt sogar ausgebaut werden – jetzt können bis zu 15 Jobs vergeben werden.




---

## NACHHALTIGES ENGAGEMENT

**ELEKTROMOBILITÄT** Mehr E-Ladesäulen für den Klimaschutz: Patient\*innen und Mitarbeiter\*innen von Vivantes können jetzt an vier Klinikstandorten ihr elektrisch oder hybrid betriebenes Fahrzeug laden. Über einen QR-Code kann man sich vor Ort mit dem Smartphone registrieren und den Service sofort für bis zu vier Stunden ohne zusätzliche Standgebühren nutzen. Vivantes will die E-Mobilität in den kommenden Jahren weiter deutlich stärken. Die Schadstoffbelastung soll damit weiter reduziert werden, unter anderem indem der Vivantes-eigene Fuhrpark in Zukunft elektrisch betrieben wird.



## Barrierefreier Internetauftritt

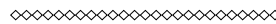
**ONLINE** Der Internetauftritt von Vivantes und seinen Tochterunternehmen ist jetzt weitgehend barrierefrei. Wer [www.vivantes.de](http://www.vivantes.de) oder die Seiten der Töchter aufruft, findet an der linken Seite das oben stehende Symbol. Mit einem Klick darauf öffnet sich ein Menü, über das man verschiedene Einstellungen auswählen kann. Die Seiten werden somit für sehingeschränkte oder blinde Menschen, für Menschen mit ADHS, kognitiven, motorischen Einschränkungen oder Anfallsleiden einfacher nutzbar. Zudem lässt sich der Bildschirm individuell anpassen, unter anderem mit verschiedenen Schriftgrößen, Zeilenabständen oder Farben.

### AUSZEICHNUNG

## PFLEGE MANAGEMENT-AWARD FÜR CHRISTINE VOGLER

Christine Vogler, Geschäftsführerin des BBG – Berliner Bildungscampus für Gesundheitsberufe gGmbH – von Vivantes sowie Charité und Präsidentin des Deutschen Pflgerats, ist mit dem Springer Pflegemanagement-Award 2022 ausgezeichnet worden. Der Preis würdigt herausragende Führungskräfte in den Kategorien Pflegemanager\*in und Nachwuchs-Pflegemanager\*in des Jahres. Christine Vogler engagiert sich seit mehr als zwei Jahrzehnten für die Pflege- und Gesundheitsberufe.

Die Diplompflegepädagogin begann ihre Karriere mit einer Ausbildung als Krankenschwester am Städtischen Krankenhaus Neukölln, dem heutigen Vivantes Klinikum Neukölln.



## RESISTENTE ERREGER BEKÄMPFEN UND LEBEN RETTEN

**ANTIBIOTIKA** Berlins erstes Zentrum für Infektionsmedizin, im Frühsommer 2021 gegründet, nutzt interdisziplinäre Antibiotic-Stewardship-Visiten zur Analyse, Kontrolle und Beratung zum rationalen Einsatz von Antibiotika. In den ersten sechs Monaten wurden 3.729 Patient\*innen visitiert, in 2.725 Fällen gab es mindestens eine Intervention: Die Therapie-

dauer wurde etwa geändert oder die Einnahme früher beendet. Tägliche Monitorings von Blutstrominfektionen lassen zudem früher eine Sepsis erkennen und optimal behandeln. Patient\*innen, die in stabilem Zustand entlassen wurden, im weiteren Verlauf jedoch positive Blutkulturen mit Infektionserregern aufweisen, werden unverzüglich ins Krankenhaus zurückgeholt. So konnten innerhalb eines Monats sechs Leben gerettet werden.



### IMPRESSUM

**Herausgeber:** Vivantes Netzwerk für Gesundheit GmbH, Arosener Allee 72-76, 13407 Berlin, Tel. 030 130 10, [magazin@vivantes.de](mailto:magazin@vivantes.de); **V.i.S.d.P.:** Sophie Lehmann, Leiterin Ressort Konzernkommunikation; **Projektmanagerin:** Nadine Gadewoltz; **Redaktion:** trurnit GmbH | trurnit Hamburg: Kerstin Weber (Leitung & Realisation), Juliane Gringer, Antje Kottich, Tanja Siggelkow, Andrea Melichar (Ass.); **Layout:** trurnit GmbH | trurnit Publishers: Alexandra Barlow; **Fotos:** Vivantes, Monique Wüstenhagen (S. 3, 14, 15, 16), Reiner Freese (S. 5), Kevin Kuka (S. 17), Florian von Ploetz (S. 3, 6, 7, 8, 9, 10), iStock.com (S. 1, 4, 5, 9, 10, 16, 18, 10, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28), Shutterstock (S. 4, 10, 13, 16, 22, 23), Produktbilder Seite 31 (Malux, Logeeyar, Lifewit); **Druck:** Motiv Offset NSK GmbH, Grenzgrabenstraße 4, 13053 Berlin

# HIV

## *Eine medizinische Erfolgsgeschichte*

**HIV ist heute gut behandelbar** – wenn es früh genug erkannt wird. Die Infektiologie des Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikums hat sich auf die Versorgung von HIV-Patient\*innen spezialisiert und ein ganzheitliches Konzept aufgebaut, das neben medizinischer Präzision vor allem mit Menschlichkeit überzeugt.



EIN SPANNENDER FILM: ZEITZEUG\*INNEN UND WEGBEGLEITER\*INNEN ERZÄHLEN VOM AUSBRUCH DER KRANKHEIT IN BERLIN UND DOKUMENTIEREN ANSCHAULICH DIE WERTVOLLE ARBEIT DES AVK.



*„Ich kann mich genau erinnern, wie wir uns damals in den Armen lagen und dachten: Endlich können wir das Virus kontrollieren!“*

Dr. Anja Masuhr,  
Leitende Oberärztin im AVK

■ **EINE MYSTERIÖSE KRANKHEIT** breitete sich Anfang der 1980er-Jahre aus. Die Symptome: Lungenentzündung, Pilzbefall der Speiseröhre, bösartiger Hauttumor mit Namen Kaposi-Sarkom. Erst langsam wurde deutlich, dass HIV dahintersteckt – ein Virus, das die Krankheit Aids auslöst. Bis eine Behandlung möglich wurde, verging noch ein weiteres Jahrzehnt. Noch bis um das Jahr 1990 betrug die Lebenserwartung nach der Diagnose nur rund 18 Monate. „Am Anfang wusste keiner, was es ist und wie es übertragen wird“, berichtet Dr. Caroline Isner, Chefarztin für Innere Medizin in der Infektiologie am Auguste-Viktoria-Klinikum (AVK). Hier hatte man sich auf die Behandlung von HIV-Patient\*innen spezialisiert – und sie von Anfang an außergewöhnlich gut betreut. Das war gerade in Berlin dringend nötig: Im Westen der Stadt lebten damals 3,6 Prozent der deutschen Bevölkerung, aber 20 Prozent aller HIV-Infizierten des Landes.

#### **Am Anfang gab es keine Medikamente**

Auch wenn in den 1980er-Jahren viele der Erkrankten jung waren – gerettet werden konnten sie nicht. „Es war damals eine Arbeit mit sterbenden Menschen“, erinnert sich Lars Vestergaard van Laustsen, Krankenhausreferent und Koordinator des Kuratoriums Berliner Aids-Hilfe e.V. „Am Anfang gab es kein Medikament gegen HIV und Aids, nicht ein einziges. Wir konnten den Menschen keine Hoffnung geben.“ Stattdessen versuchte das Team der Klinik, ihnen die verbleibende Lebenszeit zu erleichtern.



*„Alle sexuell aktiven Menschen sollten sich regelmäßig auf HIV testen.“*

Dr. Caroline Isner,  
Chefärztin für Innere Medizin in der Infektiologie  
am Auguste-Viktoria-Klinikum

Als die Berliner Aids-Hilfe 2015 zum ersten Mal den „HIV-Awareness-Award“ verlieh, waren sich die Jury-Mitglieder schnell einig, dass die Infektiologie des Auguste-Viktoria-Klinikums die Auszeichnung erhalten sollte. „Dieses Team lebt Solidarität mit HIV-Positiven und gibt Ansporn, sich ganz bewusst mit den Themen HIV und Aids auseinanderzusetzen“, sagt Michael Flotho, Mitglied im Kuratorium der Berliner Aids-Hilfe e. V. Er beschreibt den Umgang mit den Patient\*innen als „locker, liebevoll und den Menschen zugewandt“. Ulrike Trauzettel, Stationspflegeleitung der Infektiologischen Tagesklinik AVK, erinnert sich: „Wir haben geweint, wir haben gelacht, wir haben uns mit den Angehörigen zusammengesetzt. Das war keine normale Krankenpflege, das war außergewöhnlich und etwas ganz Besonderes.“

### Auch große Erfolgsgeschichte

Die Geschichte von HIV ist auch eine große medizinische Erfolgsgeschichte: „Innerhalb von 16 Jahren wurde es von einer fast immer tödlich verlaufenden Erkrankung zu einer chronischen Erkrankung mit nahezu normaler Lebenserwartung“, erklärt Dr. Caroline Isner, auch heute noch davon beeindruckt. Die ersten Schritte auf dem Weg dorthin waren die Identifizierung und Quantifizierung des Virus im Blut sowie die Einführung des ersten antiretroviralen Medikaments, AZT (Zidovudin) im Jahr 1987. „Das war ein Wirkstoff, der die Viruslast senken konnte. Leider stellte sich dann schnell heraus, dass ein echter Durchbruch noch weiter entfernt lag“, so die Ärztin. „Denn nach einem anfänglich deutlichen Rückgang der

Viruslast entwickelten sich relativ schnell Resistenzen gegen das Medikament. HIV und AIDS waren also noch lange nicht besiegt.“

### AVK fungierte als Studienambulanz

Das AVK diente in den 1990er-Jahren als Studienambulanz – damals bundesweit eine der größten auf dem Gebiet der klinischen HIV-Forschung. In Kooperation mit niedergelassenen Ärzt\*innen wurden Medikamente erprobt, die damals noch keine Zulassung hatten. Mit der Einführung der Proteasehemmer 1995 kam schließlich eine neue Wirkstoffklasse auf den Markt: HAART, Abkürzung für „highly active antiretroviral therapy“ – eine Kombination aus drei antiretroviralen Medikamenten, mit der die Viruslast nachhaltig gesenkt werden konnte, ohne dass sich Resistenzen ausbildeten. Dr. Anja Masuhr, Leitende Oberärztin des AVK, sagt: „Ich kann mich genau erinnern, wie wir uns damals in den Armen lagen und dachten: Endlich können wir das Virus kontrollieren! Der große Makel: Leider hatten Patient\*innen damals oft mit Nebenwirkungen zu kämpfen.“ Nach den dramatischen Anfangsjahren bedeuteten die Medikamente dennoch eine große Hoffnung, denn wer sie gut vertrug und sie regelmäßig einnahm, hatte fast die Lebenserwartung eines Menschen ohne HIV.



### KONTAKT

**Dr. med. Caroline Isner**  
Chefärztin in der Klinik für  
Innere Medizin – Infektiologie  
im Vivantes Auguste-  
Viktoria-Klinikum

Rubensstraße 125  
12157 Berlin Schöneberg  
030 130 20 2581  
caroline.isner@vivantes.de  
www.vivantes.de





Dr. Caroline Isner und Dr. Anja Masuhr (von links) arbeiten eng zusammen: für eine bestmögliche Versorgung der Patient\*innen.

„Wir mussten hier in Berlin einen Rahmen schaffen, damit auch unsere Patient\*innen Zugang zu den neuen Therapien haben“, so Dr. Anja Masuhr. Daher gründete das AVK 1997 mit niedergelassenen HIV-Schwerpunkt-Ärzt\*innen das Studienzentrum für Kombinierte Antiretrovirale Therapien und Opportunistische Infektionsbehandlungen.

### Alle zwei Monate eine Spritze

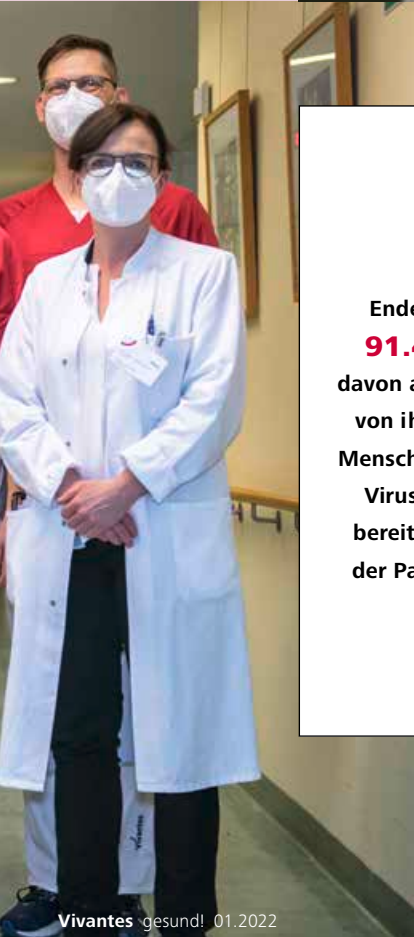
Am Anfang mussten die Betroffenen dreimal täglich jeweils drei sehr große Kapseln einnehmen – mit weiteren HIV-Medikamenten kamen sie insgesamt auf 30 bis 40 Tabletten pro Tag. Diese Situation verbesserte sich deutlich, als sich die antiretroviralen Mittel weiterentwickelten und insbesondere, als in den 2000er-Jahren die Integrase-Hemmer dazu kamen. Die zeigten glücklicherweise sehr wenige Nebenwirkungen – ein Meilenstein in der Therapie des Virus! Als die Wirkstoffe in einer einzelnen Tablette zusammengefügt werden konnten, musste schließlich nur noch eine pro Tag eingenommen werden. Und diese kann inzwischen abgelöst werden durch zwei Spritzen, die lediglich alle acht Wochen nötig sind. Die lassen sich die Patient\*innen alle zwei Monate in der Tagesklinik des Klinikums geben, in der übrigen Zeit leben sie ihren Alltag, ohne ständig an die Krankheit erinnert zu werden.

### Initiator des Schöneberger Modells

Mit seinem Umgang mit der Krankheit und den Patient\*innen war das AVK auch Initiator für das sogenannte Schöneberger Modell, bei dem die Betroffenen vorrangig ambulant behandelt werden sollen. Pflegedienste und auf HIV spezialisierte Praxen ermöglichen diese Betreuung im gewohnten Zuhause, zusätzliche Versorgung wird in einer Tagesklinik angeboten. Darüber hinaus unterstützt ein Netzwerk aus Kliniken, Apotheken und der AIDS-Hilfe. Die größte Gruppe der Patient\*innen sind auch heute noch homosexuelle Männer, doch das Risiko beschränkt sich nicht auf diese Klientel. Dr. Caroline Isner appelliert: „Alle sexuell aktiven Menschen sollten sich regelmäßig auf HIV testen.“ Ihrer Erfahrung nach stecken sich manche Menschen auch in vermeintlich monogamen Beziehungen an und wiegen sich dann in trügerischer Sicherheit. „Ich habe auch den Eindruck, dass die jüngere Generation deutlich weniger über HIV/AIDS aufgeklärt ist, als dies noch vor 15 bis 20 Jahren der Fall war“, erklärt die Cheförztn. „Ich plädiere deshalb auch dafür, dass ein HIV-Test zur normalen Gesundheitsuntersuchung gehört und mehr in den Rettungsstellen oder sonstigen Ambulanzen, wo Blut abgenommen wird, getestet wird.“ Dr. Caroline Isner ist optimistisch, dass HIV irgendwann besiegt werden kann – „und zwar noch während unserer eigenen Lebenszeit“.

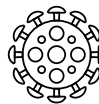
Die Menge an Medikamenten, die HIV-Patient\*innen nehmen müssen, ist rapide gesunken.

Unten: das Team im AVK



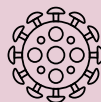
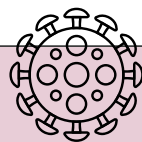
### FAKTEN

## HIV IN ZAHLEN



Ende 2020 lebten in Deutschland rund **91.400** Menschen mit HIV. Man geht davon aus, dass rund **9.500** weitere nichts von ihrer Infektion wissen. Rund **2.000** Menschen infizierten sich 2020 neu mit dem Virus. **900** erfuhren erst davon, als sie bereits schwer erkrankt waren. **79.300** der Patient\*innen in Deutschland nahmen Medikamente dagegen ein.

Quelle: Robert Koch-Institut



# Ein Netzwerk macht STARK

Beim Stichwort **Alleinerziehende** denken die meisten zuerst an Mütter. Doch auch **Väter** übernehmen die Verantwortung – und können Unterstützung gut gebrauchen.

■ **VÄTER AUF DEM SPIELPLATZ** oder beim Elternabend sind heutzutage ja ganz normal – aber wenn klar wird, dass ich meine Tochter fast ganz allein großziehe, ernte ich immer noch erstaunte Blicke“, erzählt Thomas\* (Name von der Redaktion geändert). Der 43-jährige Vivantes Mitarbeiter und seine Ex-Frau trennten sich, als Amelie zwei Jahre alt war. Sie einigten sich darauf, dass die Tochter beim Vater aufwachsen soll. Die Mutter der heute Achtjährigen lebt in einer anderen Stadt. Amelie besucht sie dort regelmäßig in den Ferien, der Papa übernimmt den Alltag: kochen, Wäsche waschen, Zöpfe flechten, Ausflüge machen, Tränen trocknen.

## Freundlich aufgenommen

Laut dem Statistischen Bundesamt standen im Jahr 2020 den rund 2,09 Millionen alleinerziehenden Müttern etwa 435.000 Väter mit derselben Verantwortung gegenüber – gar nicht so wenige, wenn man bedenkt, dass die öffentliche Wahrnehmung sie als eher seltenes Phänomen wahrnimmt. Thomas war auch meist der einzige Mann in Kleinkindgruppen oder bei Verabredungen am Nachmittag. „In größeren Gruppen wurde ich von den anderen Müttern meist sehr freundlich aufgenommen, aber es gibt doch viele Themen, die Frauen lieber unter sich besprechen – da bin ich schlichtweg fehl am Platz.“ Vielen alleinerziehenden Vätern fehle deshalb ein stabiles Netzwerk mit Unterstützer\*innen, sagt Ina Colle aus der Personal- und Organisationsentwicklung von Vivantes, die im Unternehmen das Thema Vereinbarkeit von Beruf

## ENGAGIERT

### VEREINBARKEIT BEI VIVANTES

Vivantes setzt sich seit vielen Jahren für die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ein. So bieten die Kliniken unter anderem Beratung in der Schwangerschaft und zum Wiedereinstieg in den Job, Beschäftigte können in der Elternzeit an Fortbildungen teilnehmen, es stehen Belegplätze in Kinderbetreuungseinrichtungen zur Verfügung, und es gibt neben der flexiblen Notfallbetreuung (KidsMobil) auch Ferienangebote für ältere Kinder.



ANLAUFSTELLEN UND INITIATIVEN FÜR  
ALLEINERZIEHENDE MÄNNER IN BERLIN:  
[WWW.BERLIN.DE/FAMILIE/DE/INFORMATIONEN/  
BERATUNG-VON-VAETERN-170](http://WWW.BERLIN.DE/FAMILIE/DE/INFORMATIONEN/BERATUNG-VON-VAETERN-170)



und Familie verantwortet: „In der Regel sind die Männer nicht so gut eingebunden in eine Gemeinschaft, in der man sich gegenseitig mit den Kindern helfen kann. Frauen knüpfen solche Bande leichter.“ Entsprechend schwer fällt es den Papas dann vielleicht, Unterstützung zu finden.

### Man darf sich helfen lassen

Und wenn man als alleinerziehender Vater im Krankenhaus im Schichtdienst arbeitet, kann es eine große Herausforderung sein, dauerhaft eine gute Betreuung der Kinder sicherzustellen. „Da geht es alleinerziehenden Vätern wie den Müttern gleich“, so Ina Colle. Sie kann beraten und zum Beispiel darauf hinweisen, dass es neben Kita oder Hort die Möglichkeit gibt, eine erweiterte Betreuung zu beantragen, „auch wenn es mitunter schwer ist, passendes Personal zu finden“. Bei jeglichen Angeboten sei wichtig, dass man sie auch in Anspruch nimmt: „Männer sind in der Regel weniger scheu, sich Unterstützung zu holen, aber auch sie sollten wissen, dass sie sich helfen lassen dürfen.“ Ina Colle rät dazu, die persönliche Lebenssituation offen mit den Vorgesetzten und dem Team zu besprechen. „Und man sollte zwei, drei Kontakte außerhalb des Berufs haben, die man in Notsituationen möglichst immer anrufen und um Hilfe bitten kann.“ Hier kann auch KidsMobil, die flexible Kinderbetreuung von Vivantes, unterstützen. Und wenn möglich kann natürlich vor allem auch der andere Elternteil die Betreuung teilen: „Gemeinsames Sorgerecht ist ja die Regel – und das sollte man auch leben. Eltern sollten immer versuchen, nach einer Trennung ein Verhältnis zu pflegen, in dem die Kinder gut aufwachsen können.“ ☺

### KONTAKT



#### Ina Colle

Personal- und Organisations-  
entwicklung Vivantes Netzwerk  
für Gesundheit GmbH

Wenckebachstr. 23  
12099 Berlin  
030 130 192813  
[ina.colle@vivantes.de](mailto:ina.colle@vivantes.de)  
[www.vivantes.de](http://www.vivantes.de)

# BOOM durch ZOOM

Mit der Pandemie steigt die Zahl ästhetischer **Eingriffe**: Die vielen langen Videocalls machen vermeintliche Makel offensichtlich, die soziale Distanz hilft, OPs unbemerkt verheilen zu lassen.

## ■ WO KOMMEN DIESE FALTEN HER?

Waren die immer so tief? Und erst die Wangen – die hängen doch! Das Doppelkinn sieht auch entsetzlich aus ... Die Kritik am eigenen Gesicht hat zugenommen. Dazu tragen die inzwischen alltäglichen Videokonferenzen bei, bei denen man nicht nur in das Gesicht des Gegenübers schaut, sondern auch ins eigene, und das viel intensiver als am Morgen vor dem Spiegel. Auch bietet die Kamera am Rechner oder Laptop mit eher ungünstiger Perspektive von unten allen mutmaßlichen Schönheitsfehlern eine besonders große Bühne. Dieses Phänomen hat inzwischen sogar einen Namen: das „Zoom-Kinn“, benannt nach einem viel genutzten Tool für Videokonferenzen.

## 10 bis 15 Prozent mehr Eingriffe

Für nicht wenige sind solche Eindrücke und Gedanken Anlass, einen

ästhetischen Eingriff vornehmen zu lassen: Botox-Behandlungen oder Faltenunterspritzungen stehen hoch im Kurs, die Schönheitschirurg\*innen freuen sich über den kleinen Boom in puncto Ästhetik und die daraus resultierenden zusätzlichen Einnahmen. Lukas Prantl, Präsident der Deutschen Gesellschaft der Plastischen, Rekonstruktiven und Ästhetischen Chirurgen (DGPRÄC), schätzt, dass die Zahl vor allem kleinerer Eingriffe im Gesicht in der Coronazeit um rund 15 Prozent gestiegen ist. Unter anderem sei die Straffung der Oberlider oder des Halses stark nachgefragt. Auch von einem höheren Bedarf an Fettabsaugungen wird berichtet – vielleicht eine Folge der Gewichtszunahme, mit der viele in der kontaktbeschränkten Zeit zu kämpfen haben. Und: Die Klientel wird jünger, viele Erwachsene unter 40 Jahren suchen die Beauty-Praxen auf.


„Auch wir sehen in unserer ambulanten Sprechstunde eine gestiegene Nachfrage nach ästhetischen Eingriffen“, sagt Katja Knoll, Kommissarische Chefarztin der Klinik für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie/ Zentrum für Wundmedizin des Vivantes Klinikum im Friedrichshain. „Viele Menschen haben in der Pandemie mehr Zeit, sich mit ihrem äußeren Erscheinungsbild zu beschäftigen, und ein neues Körperbewusstsein entwickelt. In einer vertrauensvollen Atmosphäre besprechen wir die individuelle wunschorientierte Situation, um gemeinsam eine individualisierte Behandlungsstrategie zu planen.“



## KONTAKT

**Katja Knoll**  
Kommissarische Chefarztin  
der Klinik für Plastische,  
Rekonstruktive und  
Ästhetische Chirurgie  
im Vivantes Klinikum im  
Friedrichshain

Landsberger Allee 49  
10249 Berlin  
Tel. 030 130 23 1834  
katja.knoll@vivantes.de  
www.vivantes.de



*"Viele Menschen haben in der Pandemie mehr Zeit, sich mit ihrem äußeren Erscheinungsbild zu beschäftigen."*


Katja Knoll

### Zeit für Selbstoptimierung

Neben den Zoom-Konferenzen führt auch das Mehr an Zeit für sich selbst zu einer Auseinandersetzung mit dem eigenen Ich und stärkt die Sehnsucht nach äußerlichen Veränderungen: ein paar Kilo abnehmen, sich mehr bewegen, jünger aussehen. Auch diejenigen, die bereits länger einen ästhetischen Eingriff geplant hatten, nutzen den deutlich leereren Terminkalender dafür. Nicht selten sind nach einem solchen Eingriff Verbände oder Kompressions-wäsche zu tragen, Blutergüsse und Wunden müssen abheilen. Im Homeoffice lässt sich das leichter verbergen, und dort kann man die nötige Erholung nach einer

OP leichter umsetzen – ohne extra Urlaub zu nehmen. Denn wer sich einem ästhetischen Eingriff unterzieht, der nicht medizinisch induziert ist, bekommt dafür keine Krankenschreibung.

### Immer noch ein Tabuthema

Die Zahl derer, die sich zu einem Eingriff entschließen, nimmt stetig zu, und eine große Anzahl Prominenter beansprucht seit geraumer Zeit ganz offensichtlich die Hilfe der ästhetischen Chirurgie – trotzdem stehen die wenigsten offen zu einer korrigierenden Operation. So kursieren weiter die Gerüchte: „Die hat doch bestimmt auch etwas machen lassen, oder?“ 

### FAKTEN

#### KEINE STATISTIK

Es gibt in Deutschland kein zentrales Register, das die Zahl der Schönheitsoperationen erfasst. Doch viele Fachärzt\*innen für plastische Chirurgie berichten von mehr Patientinnen und Patienten – vor allem von Frauen. Etwa 10 bis 15 Prozent der Behandlungen werden an Männern vorgenommen – die Tendenz ist allerdings steigend.

#### UMFRAGE

Bei einer Umfrage des Online-Portals Statista nannten 57,5 Prozent als Grund für eine Schönheits-OP, dass sie einen ästhetischen Makel reduzieren wollen, 37,9 Prozent wollen ihr Selbstwertgefühl verbessern, 21,7 Prozent (wieder) dem eigenen Schönheitsideal entsprechen und 12,1 Prozent gesundheitliche Beschwerden lindern.

Eine interessante Abwechslung vom Joballtag: Unsere Kolleg\*innen werben vor der Kamera um neue Teamkolleg\*innen.



# VERSTÄRKUNG *gesucht!*

**Wir** bei Vivantes **suchen** mehrere Hundert Pflegekräfte: Ein neuer Tarifvertrag soll die Mitarbeiter\*innen stärken und Belastungssituationen mindern.

■ **IN DER PFLEGE ZU ARBEITEN** ist eine sehr schöne und erfüllende, aber auch herausfordernde Aufgabe. Schichtdienste und die Arbeit mit den Patient\*innen sowie Angehörigen bringen körperliche und mentale Belastungen mit sich. Viele Pfleger\*innen arbeiten mit großer Leidenschaft in ihrem Beruf. Umso wichtiger ist es, dass wir alle gemeinsam ihre Kräfte langfristig erhalten und ihre Erfahrung bewahren. „Unsere Kolleginnen und Kollegen, die sich bei Vivantes tagtäglich um unsere Patient\*innen kümmern, machen das mit Herz, Kompetenz und Überzeugung“, erklärt Dorothea Schmidt, Vivantes Geschäftsführerin Personalmanagement. „Mit unserer klaren Fokussierung auf die weitere und nachhaltige Verbesserung der Arbeitsbedingungen wollen wir den großartigen und sinnstiftenden Pflegeberuf bei Vivantes noch attraktiver machen.“



MEHR INFOS UNTER:  
[WWW.PFLEGE-VERAENDERN.DE](http://WWW.PFLEGE-VERAENDERN.DE)

### Neuer Tarifvertrag in Kraft

Auf Plakaten in ganz Berlin werben deshalb Mitarbeiter\*innen aus der Pflege um neue Kolleg\*innen. Unter Zeilen wie „Gemeinsam, statt einsam“ oder „Stolz, ein Teil davon zu sein“ unterstützen sie unsere große Recruiting-Kampagne. Mehrere Hundert Stellen sind zu besetzen. Denn Vivantes hat viel vor, nimmt die Belastungssituationen von Beschäftigten im Pflege- und Funktionsdienst engagiert in den Fokus und will diese erkennen, vermeiden und beseitigen. Anfang Januar 2022 ist der Tarifvertrag mit dem Titel „Pro Personal Vivantes“ in Kraft getreten. Er gilt für alle Mitarbeiter\*innen und Auszubildende im Pflegedienst, Funktionsdienst sowie medizinisch-technischen Dienst und soll die Arbeitsbedingungen der Beschäftigten deutlich, nachhaltig und messbar verbessern und die Qualität der Patient\*innenversorgung damit deutlich erhöhen.

### Freizeitpunkte für ungeplante Belastungen

Das Papier legt unter anderem für viele Bereiche – wie beispielsweise die bettenführenden Stationen und unterschiedliche Funktionsabteilungen – fest, mit wie vielen Mitarbeiter\*innen sie besetzt sein müssen, und sieht u. a. zusätzliches Personal wie Care Giver und Wachpersonal in den Rettungsstellen vor – um alle Teammitglieder zu entlasten. Falls doch einmal ungeplante Situationen eintreten, etwa Stationswechsel oder wenn Kolleg\*innen wegen Krankheit ausfallen, werden sogenannte Freizeitpunkte gutgeschrieben. Sie können in freie Tage oder eine

Zusatzzahlung eingelöst werden. Auch die praktische Ausbildung wird noch einmal stärker gefördert, unter anderem durch konkrete Qualitätsmaßnahmen. Der Tarifvertrag regelt, dass alle Auszubildenden mit Notebooks ausgestattet werden, die sie für die Schule sowie auch privat nutzen und nach erfolgreichem Abschluss übernehmen können. Zudem erhalten sie von Vivantes bereits am Ende des zweiten Ausbildungsjahres ein konkretes Übernahmeangebot.

### Sicherer Job mit 39 Tagen Urlaub

Laut Dorothea Schmidt hat der Tarifvertrag Vorbildcharakter, und die Umsetzung wird wissenschaftlich begleitet: „Die Veränderung der Arbeitsbedingungen und die daraus hoffentlich resultierenden Attraktivitätseffekte werden wir wissenschaftlich evaluieren und publizieren.“ Unabhängig davon bietet Vivantes als einer der größten und bedeutendsten Arbeitgeber der Hauptstadt viele weitere Vorzüge: Alle Mitarbeiter\*innen finden hier einen sicheren Job. Wer bei Vivantes in einer Fünftagewoche im Dreischichtsystem in der Pflege arbeitet, erhält zudem 39 Tage Urlaub im Jahr. Bezahlt wird fair und nach den Regelungen des Tarifvertrages des öffentlichen Dienstes (TVöD) mit all seinen Zulagen und Sonderzahlungen. Eltern werden beim Thema Vereinbarkeit von Beruf und Familie unterstützt, zudem bietet Vivantes ein breites Sportangebot. Ein eigenes Institut für Fort- und Weiterbildung bietet darüber hinaus allen Beschäftigten die Möglichkeit, sich fachlich wie auch persönlich weiterzuentwickeln. 🍷



In jedem Vivantes Magazin:  
Ein leckeres Rezept vom  
Restaurantchef des Tulus  
Lotrek in Kreuzberg.

# RICHTIG heiß!

Die Vivantes Gastronomie freut sich über die Zusammenarbeit mit dem Berliner **Sterne**koch. Er verleiht vielen Gerichten seine persönliche Note.

## ZUTATEN

(für 4 Personen)  
0,5 kg Tomatillos (Dose)  
50 g Jalapeños  
50 g Zwiebel  
50 g Paprika grün  
25 ml Olivenöl  
100 ml Gemüsebrühe  
100 g Kidneybohnen (Dose)  
100 g Mais (Dose)  
100 g Bulgur  
Koriander frisch  
Limettenblätter

## ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 30 Minuten



Sie möchten das  
Rezept nachkochen?  
Dann einfach den  
QR-Code scannen und  
das Video anschauen.



## GRÜNES BULGUR CHILI NACH KREUZBERGER ART

- 1 Tomatillos grob hacken, Jalapeños in Scheiben und Koriander klein schneiden. Zwiebel schälen und würfeln, ebenso die Paprika.
- 2 Beides in Olivenöl farblos anschwitzen und gar dünsten.
- 3 Mit Gemüsefond auffüllen.
- 4 Tomatillos, abgewaschene Kidneybohnen, Mais und Jalapeños hinzugeben und zu einem sämigen Sud kochen.
- 5 Mit Salz, Zucker, Pfeffer abschmecken.
- 6 Gekochten Bulgur unterheben, mit frischem Zitronensaft und frisch geschnittenem Koriandergrün und Limettenblättern würzen.

*Guten Appetit!*



2022 freut sich Dorothea Schmidt wie so viele Menschen auf eine „hoffentlich kommende Zeit ‚nach‘ Corona“.



## INTERVIEW

# Auf eine TASSE KAFFEE mit...

... **Dorothea Schmidt**. Die Geschäftsführerin Personalmanagement bei Vivantes setzt sich seit Mitte 2020 für mehr als 17.000 Mitarbeiter\*innen ein. Nach der Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin entwickelte sie sich zur Personalexpertin weiter, unter anderem mit Schwerpunkt Tarifrrecht und Personalmanagement.

### Die Menschen bei Vivantes zeichnen sich aus ...

... durch ihre hohe (emotionale) Verbundenheit mit dem Unternehmen.

### Personalmanagement ist ...

... die richtigen Felder der Personalarbeit an der richtigen Stelle im Unternehmen mit den richtigen Menschen zu besetzen.

### Ich gehe gern zur Arbeit ...

... weil ich den Kontakt zu und den Austausch mit Menschen schätze und weil ich es immer wichtig fand, beruflich „auf eigenen Füßen zu stehen“.

### Der Gesundheitsbereich ist ein toller Arbeitsplatz ...

... weil man dort etwas Sinn- und Wertvolles im Interesse der Menschen und ihrer Gesundheit bewirken kann.

### Mein schönster Moment im Beruf bisher war ...

Den einen schönsten Moment kann ich so spontan gar nicht benennen. Ich stehe seit fast 30 Jahren im Berufsleben; da gab es viele schöne und prägende Momente.

### Würde ich nicht im Personalmanagement arbeiten ...

... wäre ich in jungen Jahren wahrscheinlich Ärztin geworden. Heute würde ich vielleicht ein besonderes Blumengeschäft eröffnen ...;-)

### Ich beginne den Tag ...

... mit Kaffee und immer in Ruhe. Morgendliches Hetzen ist mir ein Gräuel ...;-)

### Richtig lachen kann ich ...

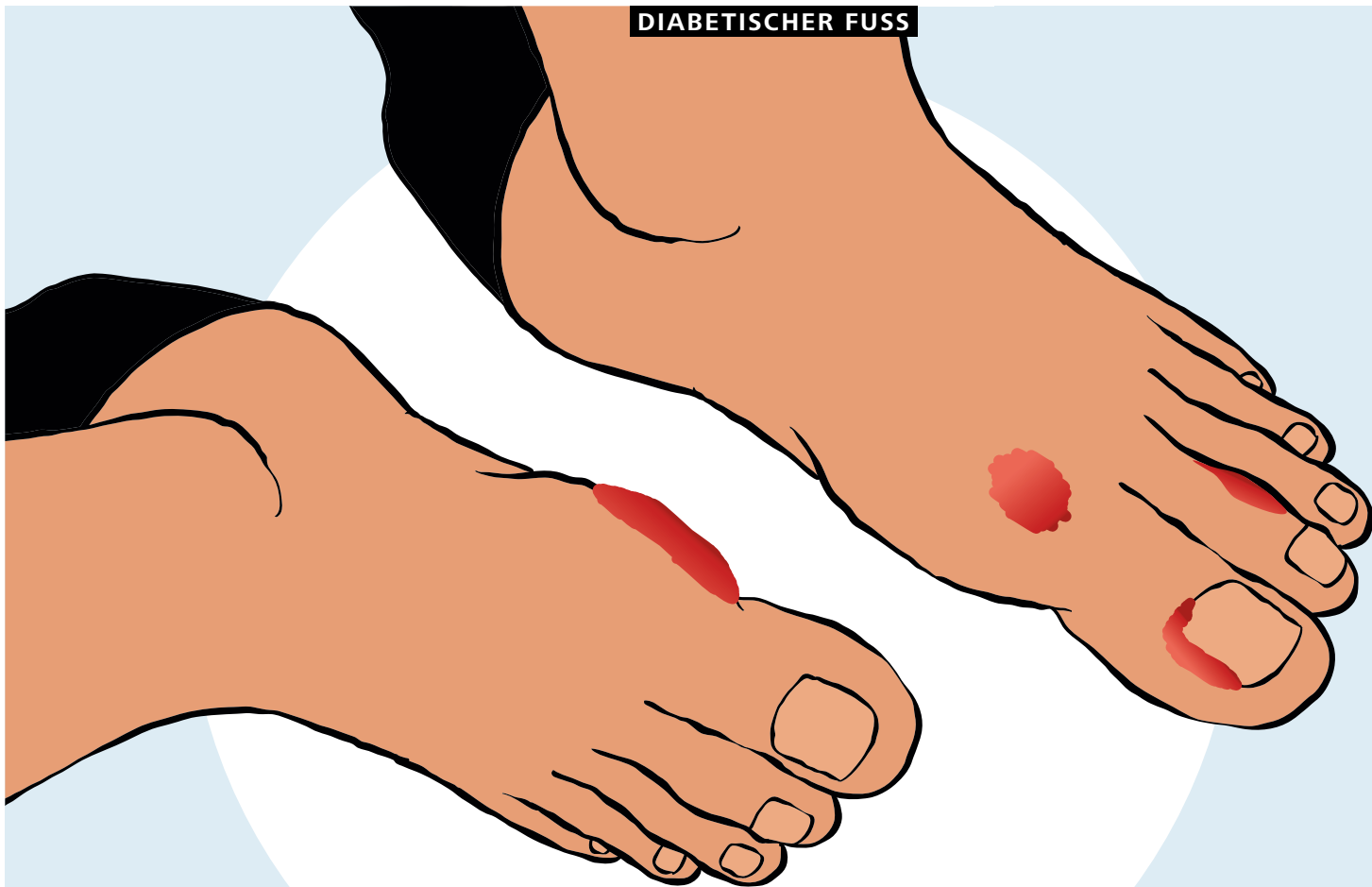
... mit meiner Familie und meinem besten Freund Parwis und über unsere beiden Katzen Noa und Otti.

### Eine Eigenschaft, die ich an Menschen besonders schätze, ist ...

... „Rückgrat“, in jeder Lebenssituation.

### Das wünsche ich mir für alle Mitarbeiter\*innen bei Vivantes ...

... den Blick für und auf die vielen guten Dinge, die Vivantes ausmachen – gerade auch im Vergleich mit anderen Klinikträgern. Und: den Mut und die Kraft, gemeinsam Themen anzugehen, die wir auch bei Vivantes noch besser machen können. 🍷



# RETTUNG FÜR DIE Füße

Wunden an Füßen heilen in der Regel schnell und selbstständig. Nicht so bei Menschen mit Diabetes: Bei ihnen droht das „**diabetische Fußsyndrom**“, bei dem Nerven geschädigt werden und die Durchblutung gestört ist. Dann funktioniert die Wundheilung nicht mehr – und schnelles Handeln ist gefragt!

■ **EXPERT\*INNEN SCHÄTZEN**, dass in Deutschland rund 250.000 Menschen mit Diabetes mellitus am diabetischen Fußsyndrom (DFS) leiden. Das entspricht etwa 15 Prozent aller Diabetiker\*innen des Typs 2. Jährlich wächst die Zahl der Betroffenen um 4 Prozent. Alarmierende Daten angesichts der Tatsache, dass ein zu spät behandelter diabetischer Fuß im schlimmsten Fall eine Amputation nach sich ziehen kann. Dr. Christiane Laun, Chefärztin für Gefäßchirurgie und Allgemeinchirurgie im Vivantes Klinikum Am Urban, erklärt, wie es zu der gefährlichen Folgeerkrankung kommt, wie sie vermieden werden kann und welche Behandlungsmethoden die größten Erfolge verzeichnen.

## Was ist das diabetische Fußsyndrom?

Das DFS ist eine krankhafte Veränderung bei Patient\*innen mit Diabetes mellitus. Eine Hauptursache ist eine durch Diabetes verursachte chronische Nervenschädigung, bei der die Betroffenen Schmerzen in den Füßen nicht mehr spüren und deshalb Verletzungen nicht bemerken. Ein weitere Ursache ist eine periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK), bei der durch den dauerhaft erhöhten Blutzuckerspiegel Durchblutungsstörungen an den Füßen auftreten. Beide Ursachen treten am häufigsten bei Diabetiker\*innen des Typs 2 auf, deren erhöhter Blutzuckerspiegel lange nicht erkannt wird.

### Was sind die Krankheitsbilder beim diabetischen Fußsyndrom?

Das DFS ist mit einem hohen Risiko für schlecht heilende Wunden am Fuß verbunden. Da die Patient\*innen häufig Schmerzen an den Füßen nicht mehr wahrnehmen, haben Druckstellen, kleine Verletzungen oder Blasen schnell fatale Folgen. Sie infizieren sich leicht, und es entwickeln sich tiefe Geschwüre, die sich bis auf den Knochen ausbreiten können. Als Folge der Mangeldurchblutung können ganze Gewebereiche absterben. Schlimmstenfalls macht dies eine Amputation erforderlich.

### Gibt es noch weitere Symptome?

Neben Fußverletzungen (Läsionen), tiefen Geschwüren (Ulzera) und Nekrosen (abgestorbenes Gewebe) äußert sich das DFS häufig in einer Schwäche der Fußmuskulatur und in Verformungen des Fußes beziehungsweise der Zehen. Beim Charcot-Fuß, einer besonders schweren Form, werden die Knochen und Gelenke zerstört, und es kommt verbreitet zu Ermüdungsbrüchen.

### Welche vorbeugenden Maßnahmen können Diabetiker\*innen ergreifen?

Ganz wichtig ist, dass Menschen mit Diabetes regelmäßig zur fachärztlichen Kontrolle gehen und ihren Blutzuckerspiegel gut einstellen lassen! Sie sollten ihren Füßen außerdem sehr bewusst Aufmerksamkeit schenken und sie jeden Tag mithilfe eines Handspiegels kontrollieren. Die Zehenzwischenräume sollten immer gut abgetrocknet werden, um Pilzinfektionen zu verhindern. Weiterhin gilt es, Verletzungen und Druckstellen an den Füßen konsequent zu vermeiden. Die Schuhe sollten weit und weich sein, Strümpfe keine drückenden Nähte haben. Auch sollten Diabetiker nicht barfuß laufen und ihre Füße keiner direkten Sonneneinstrahlung oder Hitze aussetzen. Und bei der Pediküre dürfen keine scharfen Gegenstände benutzt werden! Als

*„Ganz wichtig sind die regelmäßige fachärztliche Kontrolle und ein gut eingestellter Blutzuckerspiegel.“*

Dr. Christiane Laun

weitere vorbeugende Maßnahme empfehle ich den regelmäßigen Besuch bei einem Podologen – einer Fachkraft, die auf die Fußpflege und Kontrolle bei Menschen mit einem DFS-Risiko spezialisiert ist.

### Wie verläuft die Behandlung bei einem diabetischen Fußsyndrom?

Je nach Schwere und Stadium des DFS arbeitet bei der Therapie ein bedarfsgerecht besetztes Wundbehandlungsteam Hand in Hand – unter anderem Diabetolog\*innen, Gefäßchirurg\*innen, Orthopäd\*innen, Kardiolog\*innen und orthopädische Schuhmacher\*innen. Die Behandlung orientiert sich dabei an der sogenannten IRAS-Regel. „I“ und „R“ stehen für eine unverzügliche Infekt-sanierung und Revaskularisation: Der Betroffene erhält eine antibiotische Behandlung, und das infizierte Gewebe wird entfernt. Gleichzeitig verbessern gefäßchirurgische Maßnahmen die Durchblutung. Essenziell für die Heilung ist auch eine konsequente Druckentlastung des geschädigten Gewebes, diese Maßnahmen senken das Risiko einer Amputation deutlich. Das „A“ in „IRAS“, die Amputation, ist das letztmögliche Mittel, wenn keine anderen Maßnahmen mehr greifen. „S“ steht für eine umfassende Schulung der Patient\*innen und ihrer Angehörigen.

### Wie geht es nach der Behandlung weiter?

Nach dem stationären Aufenthalt ist die regelmäßige Kontrolle bei einem niedergelassenen, DFS-erfahrenen Diabetologen oder einer Diabetologin unerlässlich. Dabei sollte die Kommunikation zwischen den behandelnden Ärzt\*innen und den weiteren Expert\*innen des Behandlungsteams weiterhin lückenlos funktionieren. Nur so ist langfristig die optimale Diagnostik, Therapie und Versorgung gewährleistet. ✓



### KONTAKT

**Dr. Christiane Laun**  
Chefärztin in der Klinik  
für Chirurgie – Viszeral-  
und Gefäßchirurgie im  
Vivantes Klinikum Am Urban

Dieffenbachstraße 1  
10967 Berlin  
Tel. 030 130 22 6202  
christiane.laun@vivantes.de  
www.vivantes.de



WER LUST HAT, BEI DER PSYCHOTHERAPEUTISCHEN BOULDERGRUPPE BEI DEPRESSIVEN STÖRUNGEN „KLETTERN UND STIMMUNG – YOUNGSTERS“ DABEI ZU SEIN, KANN SICH PER E-MAIL MELDEN UNTER: KUS-STUDIE.KFH@VIVANTES.DE ODER MOBIL: 0151 5385 4759.

# Bouldern GEGEN DEPRESSION

Am Vivantes Klinikum im Friedrichshain können Jugendliche mit Depressionen beim **therapeutischen Bouldern** neue Kraft und Zuversicht schöpfen. Im Rahmen einer Studie wird eine zehnwöchige Kombinationsbehandlung aus Bouldern und Psychotherapie angeboten.

■ **JEDER SCHRITT MUSS SITZEN**, jeder Handgriff auch. Bouldern, das Klettern an Felswänden ohne Seil oder Gurt, erfordert in jedem Moment die volle Konzentration, Grübeleien haben dabei keinen Platz. Menschen mit Depressionen leiden oftmals genau darunter: Immer wieder gehen ihnen negative Gedanken durch den Kopf. Bouldern kann ihnen aus dieser Grübelschleife heraushelfen. Die Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik im Vivantes Klinikum im Friedrichshain bietet deshalb mit „Klettern und Stimmung“ eine psychotherapeutische Bouldergruppe an. Junge Menschen mit depressiven Störungen gehen dabei über zehn Wochen hinweg regelmäßig gemeinsam in eine Kletterhalle. „Sie können unter anderem ihre Grenzen austesten und lernen, wie sie Probleme

besser lösen als bisher“, erklärt Jakob Florack, Leiter des therapeutischen Boulderns und Oberarzt an der Klinik sowie am Zentrum für Abhängigkeits-erkrankungen des Kindes- und Jugendalters Berlin, das ebenfalls im Friedrichshain angesiedelt ist.

## Mix aus Sport und Therapie

Dass Bewegung einen positiven Einfluss auf Menschen mit depressiven Symptomen hat, beweisen zahlreiche Studien. Bouldern eignet sich besonders gut für den Einsatz im Rahmen von Psychotherapie, weil der Sport emotional sehr anregend wirkt und das Klettern viele sprachliche Bilder mit sich bringt: „Alle Teilnehmenden erleben hautnah, wie es sich anfühlt, wenn man ‚Halt gewinnt‘, ‚sichere Schritte gehen‘ oder auch ‚sich fallen lassen‘ kann“, erklärt Jakob Florack.

„Man muss beim Klettern Schritt für Schritt vorgehen, setzt sich Ziele und erreicht sie mit einem guten Plan und mit Konzentration – das hat viele Parallelen zu den Herausforderungen im Leben.“

Das Projekt verbindet den Sport mit therapeutischen Sitzungen. „Vor und nach jeder Stunde kommen wir zusammen und besprechen jeweils ein Thema, beispielsweise aus den Bereichen Achtsamkeit, Körpergefühl oder soziale Beziehungen“, so der Boulder-Gruppenleiter. „Dabei berichten die Jugendlichen von ihren Erfahrungen an der Kletterwand, und wir überlegen gemeinsam, wie sie das, was sie beim Bouldern erfahren, in ihrem Alltag anwenden können.“

### Studienteilnahme möglich


Für den Mediziner selbst ist Klettern schon lange ein privates Hobby. Als er davon hörte, dass in Erlangen der Einfluss des Sports auf die Stimmung von Erwachsenen wissenschaftlich untersucht und Therapeut\*innen geschult werden sollten, meldete er sich an – und holte das Projekt dann nach Berlin. Der erste Durchgang läuft bereits, für den nächsten können sich wieder Jugendliche zwischen 13 und 19 Jahren, die mindestens an einer leichtgradigen Depression leiden, bewerben.

Vorkenntnisse muss man nicht mitbringen – weder im therapeutischen Bereich noch beim Klettern. „Was den Jugendlichen besonders gefällt, ist, dass sie im Erleben Themen entwickeln und wir dann darüber sprechen“, berichtet Jakob Florack. „Sie müssen also nicht nur nachdenken, sprechen und zuhören, sondern erfahren durch den Sport ganz unmittelbar, was ihnen guttut, und sie gewinnen neuen Mut.“

Für Menschen mit Depression ist es oft sehr schwierig, Antrieb und Energie für die Herausforderungen des Alltags aufzubringen. „Sie isolieren sich häufig stark. Und wenn man davon ausgeht, dass man an etwas keine Freude haben wird, bringt man selbstverständlich auch für schöne Aktivitäten kaum Motivation auf. Wir

versuchen beim Bouldern zu zeigen, welchen Spaß solche Dinge machen. Den Teilnehmer\*innen soll das wieder die Kraft geben, Neues anzupacken.“

### Neue Ziele setzen

Unter der Anleitung der Therapeut\*innen können sich die Jugendlichen bei diesem Projekt Ziele setzen und sie nach und nach gezielt ansteuern. „Ich denke, dass das noch mit vielen weiteren Sportarten oder anderen Aktivitäten funktioniert“, so Jakob Florack, „und würde mir deshalb wünschen, dass wir mehr davon im psychotherapeutischen Umfeld umsetzen können.“ Wenn die Studie zeigt, wie wirksam Bouldern gegen Depressionen im Jugendalter sein kann, könnte es in Zukunft zur regulären Option in der ambulanten Behandlung werden. 

„Hier erlebt man hautnah, wie man ‚Halt gewinnt‘ oder ‚sich fallen lassen‘ kann.“

### Jakob Florack

Oberarzt an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik sowie dem Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen des Kindes- und Jugendalters Berlin im Klinikum im Friedrichshain

# Neue LIEBE

Polyamor lebende Menschen führen  
**mehrere Beziehungen gleichzeitig** –  
und alle Beteiligten wissen davon.  
Kann das funktionieren?





■ **DAS GEFÜHL, SICH ZU VERLIEBEN**, ist einmalig. Das Herz hüpfert. Im Bauch kribbelt es. Man kann gar nicht mehr aufhören zu grinsen“, schwärmt Sandra\*, 35 Jahre. „Ich fände es einfach traurig, wenn mein Partner das nie wieder erleben würde!“ Sandra ist seit sieben Jahren mit Bjarne\* zusammen. Sie wohnen zusammen, definieren sich als „Hauptbeziehung“. Daneben führen beide weitere Partnerschaften. „Seit drei Jahren treffe ich mich auch mit Paul\*: Wir tauschen uns aus, teilen unsere Gedanken“, erzählt Sandra. „Es ist mehr als Sex – wir fühlen uns verbunden.“

### Liebe ohne Einschränkung

„Bei der Polyamorie, der ‚Liebe zu vielen‘, öffnen die Teilnehmenden ihre Beziehung emotional, romantisch und sexuell. Sie lehnen Besitzansprüche in Paarbeziehungen ab. Sich in jemand anderen zu verlieben ist explizit erlaubt“, erklärt Theresa Thaler, Psychologin in der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik am Vivantes Klinikum Neukölln. Die Anzahl der Beziehungen ist dabei offen, ebenso das Geschlecht. Der große Unterschied zum Fremdgehen: Alle Beteiligten sind eingeweiht und einverstanden. So manch polyamores Paar lebt in Wohngemeinschaften mit mehreren Lieben zusammen, andere treffen ihre Zweit- oder Drittbeziehung nur allein – so auch Sandra und Bjarne.

### Von offener Beziehung bis zur Polyamorie

Wie das klappen kann? „Mit ganz viel Ehrlichkeit und Kommunikation“, sagt Sandra. „Bjarne und ich haben dafür sogar einen festen Termin

festgelegt: Alle zwei Wochen nehmen wir uns bewusst Zeit, uns zu erzählen, wie es uns geht, was wir fühlen – und ob wir aktuell etwas an unserer Beziehung ändern wollen.“ Alles sei ein Prozess.

Denn auch Sandra und Bjarne haben nicht von Beginn an eine polyamore Beziehung geführt. „Das erste Jahr waren wir genug damit beschäftigt, uns kennenzulernen. Doch danach habe ich gemerkt: Ich vermisse es, andere Erfahrungen zu sammeln. Wir haben dann zunächst einmal beschlossen, unsere Beziehung zu öffnen“, erinnert sich Sandra. Eine offene Beziehung erlaubt es den Beteiligten, mit anderen Personen Sex zu haben, jedoch keine romantischen Partnerschaften einzugehen. Häufig legen die Paare dafür individuelle Regeln fest. Sandra: „Wir hatten zum Beispiel ausgemacht, uns nicht davon zu erzählen. Wenn ich mein damaliges Date zufällig auf der Straße getroffen habe, taten wir so, als würden wir uns nicht kennen.“

### Bereichernde Erfahrungen

Mit der Zeit stellten Bjarne und Sandra fest, dass sich das Treffen mit anderen positiv auf ihre Beziehung auswirkte, sie bereicherte. Keiner erwartete mehr, dass der andere alle Bedürfnisse erfüllen und das perfekte Match sein müsse. „Was mich selbst überraschte: Statt Eifersucht fühlte ich Neugier. Ich wollte gerne wissen, mit wem sich Bjarne so trifft, an seinen Erfahrungen teilhaben. Außerdem sind wir beide recht emotionale Typen. Das klare Trennen von Sex und Gefühlen fiel uns schwer. So entschieden wir uns, das Polyamorie-Modell auszuprobieren – und leben es bis heute.“

♥  
*„Sich in jemand anderen zu verlieben ist explizit erlaubt.“*

Theresa Thaler, Psychologin

\*Namen von der Redaktion geändert



# VIVANTES als App

Mit „**MEIN.Vivantes**“ gibt es bald eine App für Patient\*innen, die damit auf ihrem Smartphone alle wichtigen Infos zu einem Termin oder längeren Aufenthalt bei Vivantes in digitaler Form an einem Ort finden.

■ **EIN KRANKENHAUSAUFENTHALT** ist für Patient\*innen in der Regel mit viel „Papierkram“ verbunden: Von den Aufnahmeunterlagen über Aufklärungsbögen bis zum Arztbrief bekommt man oft jede Menge wichtige Zettel ausgehändigt, muss sie gut aufbewahren und bei Bedarf weiterreichen. Mit der neuen Patientenservice-App „MEIN.Vivantes“ können diese Prozesse zukünftig digital umgesetzt werden: So sind sie jederzeit leicht auf dem Smartphone verfügbar, können einfacher mit den behandelnden Ärzt\*innen geteilt werden und nichts geht verloren.

## Teil der Strategie 2030 von Vivantes

Die Entwicklung von „MEIN.Vivantes“ ist Teil des Handlungsfelds 4, das Vivantes mit seiner Zukunftsstrategie „Vivantes 2030“ umsetzt. Dieses Handlungsfeld trägt die Überschrift „Prozesse optimieren, standardisieren und digitalisieren“ und beinhaltet unter anderem auch die Realisierung einer elektronischen Patientenakte sowie die Implementierung von mehr KI-Lösungen in der klinischen Praxis. „Mit der App bauen wir eine Schnittstelle zu den Patient\*innen und können darüber Prozesse vereinheitlichen und vereinfachen“, sagt Nils Alwardt, Leiter IT & Digitalisierung bei Vivantes. „Die Patient\*innen bekommen damit leichter Zugriff auf alle Informationen zu ihrem Termin oder Aufenthalt in einer der Vivantes Kliniken oder Ambulanzen. Die Mitarbeiter\*innen können diese Informationen auf einem Kanal gebündelt zur Verfügung stellen.“ Ein umfangreiches





„Mit der App  
können wir Prozesse  
vereinheitlichen und  
vereinfachen.“

Nils Alwardt,  
Leiter IT & Digitalisierung Vivantes

ausgehändigt bekommen.“ Wird man stationär aufgenommen, dann können Arztbriefe, Befunde und weitere wichtige Dokumente in der App angezeigt werden. Auch Folgetermine werden übertragen beziehungsweise elektronisch gebucht.

#### Weitere Funktionen in Planung

Weiterhin finden die Patient\*innen bei „MEIN. Vivantes“ Infos zum Unternehmen selbst, zu der Klinik, in der sie zu Gast sind oder sein werden, und ihrem Aufenthalt. Es können zum Beispiel Lagepläne integriert werden, das Klinik-Team kann vorgestellt werden oder es werden individuelle Informationen zur Behandlung weitergegeben. Über Fragebögen kann das Behandlungsteam konkret benötigte Daten abfragen. Und nicht zuletzt kann jede\*r nach einem Aufenthalt bei Vivantes Feedback geben und bei Bedarf weiterhin begleitet werden. Der Funktionsumfang soll sukzessive wachsen und bestehende Lösungen wie zum Beispiel die Onlinebuchung von Terminen tiefer in die App integriert werden, oder man kann Essen für einen Krankenhausaufenthalt vorbestellen.

#### Viele Erleichterungen für Mitarbeiter\*innen

Die digitale Bereitstellung weiterer Dokumente oder Fotos durch die Ärzt\*innen ist in Planung, eine Navigation auf dem jeweiligen Krankenhauses Gelände und in Gebäuden. Die App wächst also nach und nach zu der wichtigsten Kommunikationsschnittstelle zwischen Patient\*innen und Vivantes. Die Umstellung auf die digitale Kommunikation mit den Patient\*innen über diesen Weg bringt auch für Mitarbeiter\*innen einige Erleichterungen: Die Patient\*innen sind besser auf Termine vorbereitet, die Anamnese kann entsprechend kürzer ausfallen. Nachfragen, beispielsweise nach Laborbefunden, sind nicht mehr nötig. 🍷

**Alles auf einen Blick:** Wer bei Vivantes behandelt wird, kann zukünftig alle wichtigen Infos und Unterlagen auf seinem Smartphone einsehen und abrufen.

Datenschutzkonzept sichert das Projekt ab, die Server stehen darüber hinaus bei Vivantes – es gibt kein externes Datenhosting.

#### Start ab März 2022

Ab März 2022 soll die App in den ersten Kliniken gestartet werden, nach und nach sollen alle Häuser integriert werden. Kennenlernen werden die meisten Patient\*innen die Applikation anfangs, wenn sie einen Termin bei Vivantes vereinbaren: „Dann wird ihnen per SMS ein Link geschickt, über den sie sich für die App registrieren können, und darüber bekommen sie erste Informationen zu diesem Termin vorab zur Verfügung gestellt“, so Alwardt. „Das müssten sie sonst per Post oder E-Mail geschickt oder persönlich

Ein Sportprogramm unter professioneller Anleitung kann die Psyche entlasten.



**BEWEGUNGSTHERAPIE**

# Sport gegen ANGST

**MENTALE GESUNDHEIT** Ein Team der Universität Göteborg erforschte, dass eine Sporttherapie gegen eine generalisierte Angststörung oder Panikstörung helfen und damit Ängste und Depressionen lindern kann. Etwa die Hälfte der Proband\*innen litt seit mindestens zehn Jahren unter Angstzuständen, die meisten waren übergewichtig und unспортlich. Zwei Drittel von ihnen absolvierten ein zwölfwöchiges Sportprogramm, der Kontrollgruppe wurden lediglich

Ratschläge zur gesunden Lebensführung gegeben. Bei den aktiven Teilnehmer\*innen gingen Ängste und Depressionen deutlich zurück. Die Forscher\*innen vermuten, dass neurobiologische Phänomene dafür verantwortlich sind, zum Teil aber auch die Interaktion mit den Physiotherapeut\*innen. Die Sporttherapie könnte eine Alternative sein für Betroffene, die Psychopharmaka ablehnen, oder wenn Behandlungsplätze für Psychotherapie fehlen.

## Blutdruckhemmer beugen Diabetes vor

**STOFFWECHSEL** Blutdrucksenkende Mittel können Typ-2-Diabetes vorbeugen. Zu diesem Ergebnis kam eine Metaanalyse, die 22 Studien mit fast 150.000 Teilnehmer\*innen ausgewertet hat. Wer Bluthochdruck medikamentös behandeln lässt, hat demnach ein 11 Prozent geringeres Risiko, im Verlauf von 4,5 Jahren an Diabetes Typ 2 zu erkranken. Beim Einsatz von CE-Hemmern und AT1-Blockern war es sogar 16 Prozent niedriger. Die Deutsche Hochdruckliga empfiehlt, dieses Potenzial vor allem bei Menschen mit Übergewicht und damit hohem Diabetes-Risiko zu nutzen. [www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)

*„Für Babys ist alles neu, was ihnen begegnet.“*

Donna Farber, Columbia University Medical Irving Center



## STARKES JUNGES IMMUNSYSTEM

**ABWEHRKRÄFTE** Dass kleine Kinder häufig krank sind, bedeutet nicht, dass ihr Immunsystem schwach ist. Es ist vielmehr besonders stark und reagiert beispielsweise auf den ersten Kontakt mit Viren sehr effektiv. Ein Team um Donna Farber vom Columbia University Medical Irving Center in New York hat an jungen Mäusen und menschlichen Zellen nachgewiesen, dass besonders die T-Zellen von Kindern sehr aktiv sind: Sie reagierten schon auf sehr kleine Mengen des Virus und vermehrten sich schneller, um den Körper zu schützen. Das könnte unter anderem erklären, warum eine Corona-Infektion bei Kindern oft milder verläuft. Warum hat der Nachwuchs dann trotzdem häufig eine Schnupfennase? „Erwachsene werden nicht so oft krank, weil wir Erinnerungen an Viren gespeichert haben, die uns schützen“, sagt Donna Farber. „Für Babys ist hingegen alles neu, was ihnen begegnet.“



# WIE ERLEBEN SIE VIVANTES? IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG!

## FACHLICHE KOMPETENZ

... Das Team der Klinik für Chirurgie – Minimalinvasive Chirurgie und Viszeralchirurgie vom Vivantes Klinikum Neukölln hat bei mir ein Magen-Speiseröhren-Karzinom entfernt. Ich wurde nicht nur auf die Operation selbst, sondern auch auf die Situation danach sehr gut vorbereitet ... Ohne Reha-Maßnahmen bin ich heute in der Lage, zu den Hauptmahlzeiten normale Portionen zu essen. All dies wäre ohne die hervorragende fachliche Arbeit und die vorbildliche Betreuung und Beratung durch das gesamte Team der Abteilung nicht möglich gewesen. Für mich konnte ein neues Leben beginnen.

**Uwe30 berichtet als Patient**



## GUTE BETREUUNG

Das Vivantes Klinikum am Urban wurde mir von meinem Urologen empfohlen, und ich bin sehr froh über meine Entscheidung. Ich hatte einen angenehmen Klinikaufenthalt für eine Woche und fühlte mich stets sehr gut medizinisch behandelt und beraten. Die hauseigene, moderne Technik wird durch professionelles und engagiertes Personal bedient – für beste Ergebnisse.

**R.M.9 berichtet als Patient**



## KLASSE PFLEGEPERSONAL UND ÄRZTE

... Meine Untersuchungen und die OP am Vivantes Klinikum Spandau verliefen stets sehr organisiert und koordiniert ... Das professionelle Handeln gab mir Sicherheit und Vertrauen. Die Jungs im OP und die Mädels bei der Magenspiegelung waren so herzerwärmend fürsorglich, dass man sich entspannt darauf einlassen konnte, was mit einem dort geschah. Auf Station fand ich danach die nötige Ruhe und Zuwendung. Die Pfleger\*innen kümmerten sich auch rührend um einen. Der Stationsarzt war immer zur Stelle. Das Essen kann sich echt sehen lassen ... Immer frisch und reichlich Auswahl.

**Rosenrot1979 berichtet als Patient**



# *Flecken* **AUF DER HAUT**

Was man gegen **Pigmentstörungen** tun kann,  
erklärt Professorin Dr. Wiebke Ludwig-  
Peitsch, Chefärztin Dermatologie und Phlebo-  
logie am Vivantes Klinikum im Friedrichshain.

■ **MELANIN HEISST DER STOFF**, der über die Schattierungen und Farben der menschlichen Haut, des Haars und der Augen bestimmt. Menschen mit sehr hellem Teint produzieren nur wenig von dem Pigment, die mit dunklem Teint mehr. Einzelne Stellen, in denen Melanin besonders konzentriert ist, fallen uns als dunklere Flecken oder Pigmentstörungen auf. „Sie sind in den meisten Fällen gutartig, werden aber oft als kosmetisch störend empfunden“, erklärt Professorin Dr. Wiebke Ludwig-Peitsch, Chefärztin der Klinik für Dermatologie und Phlebologie am Vivantes Klinikum im Friedrichshain. Sie rät, Pigmentveränderungen immer dann beim Arzt oder der Ärztin vorzustellen, wenn diese neu entstanden, dunkler geworden oder gewachsen sind, sie jucken oder sich in Form und Farbe verändert haben: „Dann könnte sich dahinter ein schwarzer Hautkrebs oder eine Vorstufe für diesen verbergen.“

**Pigment: zu viel oder weniger**

Bei den harmlosen Pigmentstörungen unterscheidet man Hyperpigmentierungen und Hypopigmentierung. Bei Hyperpigmentierungen ist das Pigment vermehrt: Die Flecken sind hell-, mittel- oder dunkelbraun. Hypopigmentierung zeigt sich in Form von weißen Flecken. „Beide sind sehr häufige Phänomene, und beide können ganz unterschiedliche Ursachen haben“, so die Chefärztin. Zu den Hyperpigmentierungen zählen beispielsweise Altersflecken, die insbesondere bei hellen Hauttypen und vor allem an Körperregionen auftreten, die stark der Sonne ausgesetzt sind, wie Kopf, Hals, Dekolleté und Hände. Nach einer Entzündung auf der Haut kann es ebenfalls zu Pigmentstörungen kommen, meistens zu hellbraunen Verfärbungen, die sich nach einiger Zeit von selbst zurückbilden. Neben Sonnenlicht oder bestimmten Medikamenten können auch hormonelle Veränderungen Pigmentstörungen auslösen.

**Hormone können Ursache sein**

Besonders häufig kommt das hormonell bedingte Melasma vor: Die hell- oder mittelbraunen Flecken treten meist im Gesicht und vor allem bei Frauen auf. „Sie entstehen beispielsweise durch hormonelle Veränderungen während der Schwangerschaft oder wenn man Verhütungsmittel einnimmt. Sonnenschutz ist hier sehr wichtig, damit sich die Hyperpigmentierungen nicht verschlimmern“, erklärt Professorin Dr. Wiebke Ludwig-Peitsch. Manchmal bildet sich ein Melasma, entstanden während der Schwangerschaft, nach der Entbindung von selbst wieder zurück. Sonst bieten frei verkäufliche Cremes aus der Apotheke,

die beispielsweise Tyrosinasehemmer enthalten, oder Retinoide, die in niedriger Konzentration in manchen Kosmetika enthalten sind, Hilfe. „Ärzt\*innen können zudem Bleichcremes verschreiben, die man aber nicht zu lange und nur vorsichtig anwenden darf, weil die Pigmentierung dadurch scheckig werden kann.“

**Behandlung per Laser möglich**

Eine weitere Behandlungsoption für Pigmentstörungen ist die Lasertherapie: „Allerdings sollten nur erfahrene Ärzt\*innen diese Behandlungen durchführen“, so die Expertin Wiebke Ludwig-Peitsch, „und das idealerweise im Winterhalbjahr, weil im Anschluss für mindestens sechs bis acht Wochen konsequenter Sonnenschutz erforderlich ist.“ Grundsätzlich sei es nicht ganz leicht, gegen Pigmentstörungen vorzugehen: „Sie verschwinden nicht immer vollständig, und in einigen Fällen kann sich das Problem durch die Behandlung sogar verschlimmern.“ Daher empfiehlt es sich oft, zunächst ein Probeareal zu lasern.

**Vielversprechende Studien**

Bei einer Hypopigmentierung entstehen weiße Flecken – zum Beispiel nach einer Entzündung oder bei Patient\*innen mit Neurodermitis. Diese Pityriasis alba ist harmlos und bildet sich im Laufe der Zeit langsam zurück. Eine seltenere Ursache für Hypopigmentierungen ist Albinismus, bei dem der Verlust des Pigments auf Gendefekten beruht und zudem eine extreme Sonnenempfindlichkeit besteht. Bei der Weißfleckenkrankheit, der Vitiligo, handelt es sich dagegen um eine Autoimmunerkrankung. Die weißen Flecken treten hierbei häufig an den Händen und Füßen, im Intimbereich und im Gesicht auf. Da

Vitiligo mit weiteren Autoimmunerkrankungen, etwa einer autoimmun bedingten Entzündung der Schilddrüse, assoziiert sein kann, sind Untersuchungen zu deren Ausschluss angezeigt. „Die Behandlung ist schwierig“, sagt Wiebke Ludwig-Peitsch. „Manchmal können kortisonhaltige Cremes oder welche mit Calcineurininhibitoren, die auch bei Neurodermitis eingesetzt werden, wirksam sein, und bei großflächiger Vitiligo könnte eine Lichttherapie mit Schmalspektrum-UVB-Licht helfen. Außerdem gibt es derzeit vielversprechende Studien zu JAK-Inhibitoren, die künftig in Form von Cremes und bei ausgedehnter Vitiligo gegebenenfalls auch in Form von Tabletten verfügbar sein werden. Damit kann Patient\*innen mit einem hartnäckigen Befund und hohem Leidensdruck in Zukunft hoffentlich noch besser geholfen werden.“

“  
**Das Auftragen von  
 Lichtschutz sollte zur  
 täglichen Routine  
 gehören. Bei hellen  
 Hauttypen reicht im  
 Winterhalbjahr  
 Lichtschutzfaktor 20.  
 Im Sommer sollte es  
 Faktor 30 bis 50 sein.**

**Professorin Dr.  
 Wiebke Ludwig-Peitsch**

“

# Mitmachen & GEWINNEN!

berufl. Werdegang, Karriere	▼	seitliche Körperpartie	▼	Brutstätte	Tonbezeichnung	▼	eiszeitlicher Höhenzug	▼	▼	ältester Sohn Noahs (A.T.)	deutsche Nordsee-Insel	▼	olivgrüner Papagei				
am Tagesende	▶			▼			bequemes Sitzmöbel	▶			▼	2					
▶	4				<p>Wer das Kreuzworträtsel oder das Sudoku knackt, kann gewinnen!</p> <p>Einfach das Lösungswort aus den gerahmten Kästchen übertragen oder die Lösungszahl errechnen.</p> <p>Einsendeschluss ist der 20. Mai 2022.</p>					▶	3	6		Spion			
einbalsamierte Leiche		eine der Gezeiten								altes Reich in Mittelamerika	Fußrücken		Vorname der Berben	▼			
Schlafstätte	▶	▼		5						▶	▼		▼				
▶		1		Scherz						brav, folgsam		Skat ausdruck	▶				
Besitz, Eigentum			Spaß	▶								chem. Zeichen für Astat	▼	Hilfszeitwort	▶		
Maschenwerk	▶									Windrichtung	▶			Prüfung	▶		

Lösungswort:

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

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

## ANLEITUNG SUDOKU

Die Ziffern 1 bis 9 müssen in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem Block genau einmal vorkommen. Die Summe aller farbigen Kästchen ergibt die Lösungszahl.

+	+	+	
			=

Lösungszahl:

1. PREIS



### IDEALE LEUCHE: FÜR JEDEN ANLASS

Ob im Kinder- oder im Schlafzimmer, auf der Gartenparty oder beim Essen: Die batteriegetriebene LED-Lichtquelle stellt sich ganz auf Ihre Wünsche ein. Mit der Lampentaste wechseln Sie zwischen sieben Farben und weiß, zwischen Kerzenlicht mit Flackereffekt, automatischem Farbwechselmodus und vier Helligkeitseinstellungen – je nachdem, welche Wirkung Sie erzielen möchten. Die formschöne Lampe liefert bei voller Aufladung bis zu zehn Stunden Licht dank des leistungsstarken Lithium-Ionen-Akkus, ein praktisches Ladegerät liegt bei. IP44-Schutzklasse, damit wasserdicht für den Alltag.  
**mehr.fyi/LED-Leuchte**

### THERMO- BEHÄLTER: SO BLEIBT'S HEISS ODER KALT!

2. PREIS



**NACHHALTIG** Mit diesem wiederverwendbaren Isolierbehälter, hergestellt aus lebensmittelechtem doppelwandigem Edelstahl 304, BPA-frei, lassen sich Lebensmittel 12 Stunden warm oder 24 Stunden kühl halten. Die extragroße 7,1-cm-Öffnung macht das Befüllen, Essen und Reinigen besonders einfach. Weiteres Plus: Zwei Klapplöffel im Inneren und ein praktischer Griff an der Oberseite – der Deckel kann übrigens auch als Schüssel verwendet werden. Die Abdeckung hat eine doppelte Schutzschicht. Fest aufgeschraubt, ist sie komplett luftdicht und verhindert so Leckagen oder Feuchtigkeit unterwegs. Der ideale Thermobehälter für flüssige Lebensmittel – für Büro, Schule, Camping oder Reise!  
**mehr.fyi/Thermobehaelter**

### GUT GEKÜHLT UNTERWEGS

3. PREIS

**KÜHLBOX** Jetzt geht es langsam wieder los mit den ersten Ausflügen im Frühlingswetter. Diese Kühltasche im coolen grauen Design ist der passende praktische Begleiter. Sie fasst 14 bis 16 0,5-Liter-Flaschen. Das Hauptfach hat eine PEVA-Beschichtung für optimale Isolierung. Mit verstärktem Boden ist diese Lifewit-Kühlbox strapazierfähig und abwischbar. Bestens geeignet für Schule, Uni oder Arbeit und eben auch für das Picknick im Freien.  
**www.lifewit.com**



Schicken Sie das Lösungswort oder die Lösungszahl an:  
Vivantes Netzwerk für Gesundheit GmbH,  
Interne Kommunikation & Marketing,  
Stichwort „gesund! Rätsel“, Arosener Allee 72-76, 13407 Berlin  
oder mailen Sie an: [magazin@vivantes.de](mailto:magazin@vivantes.de)

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Sammeleinsendungen bleiben unberücksichtigt. Alle personenbezogenen Daten werden ausschließlich zum Zweck des Gewinnspiels erfasst und verwendet und nach Ablauf der Verlosung gelöscht.

# DAS WILL ICH AUCH.

## Starte deine Ausbildung als Gesundheits- und Krankenpflegehelfer\*in

Du gehst gerne mit Menschen um und möchtest einen Beruf erlernen, der wirklich Sinn macht? Wenn du schnell in die Praxis einsteigen möchtest, ist diese Ausbildung genau das Richtige.

Das und mehr gibt's nur bei uns:

**Gutes Geld.** 1.140 € Gehalt im 1. Ausbildungsjahr.

**Entspannte Zeiten.** 30 Tage Urlaub im Jahr.

**Weiterdenken.** Zusätzliche Betriebsrente.

**Lossparen.** Vermögenswirksame Leistungen.

Gleich bewerben!



**Auszubildende gesucht!**

**Jetzt bewerben.**

**Vivantes**

[www.vivantes-karriere.de](http://www.vivantes-karriere.de)