



BARMHERZIGE BRÜDER
Krankenhaus München

romans'

November 2018



GROSSER UMZUG

Intensivmedizin und Aufnahmestation in neuen Räumen

Ausstellung 1:
Gesichter der Natur

Ausstellung 2:
Der Herbst aus Kinderhand

Ausstellung 3:
Exotische Wildnis

Inhalt

- 2 Wir begrüßen
- 2 Impressum
- 3 Editorial
- 4 Jubilare
- 4 Wir verabschieden
- 5 Ethikfortbildung
- 6 Weltweit in München
- 6 Auflösung/Gewinner Preisrätsel
- 7 Hinweise zum gesuchten Land
- 8 Gesichter der Natur
- 9 Großer Umzug
- 11 Einzigartiger Adventskalender
- 12 Der Herbst aus Kinderhand
- 14 Entwicklung im Fokus
- 15 Exotische Wildnis
- 16 Was machen eigentlich Medizinstudenten?
- 16 Kinderspielecke
- 17 Jeder ist ein Sieger!
- 18 Lebenswirklichkeit im Alter
- 19 Terminkalender



„ Eine komplette Intensivstation mit insgesamt neun Patienten umzuziehen, ist ein Kraftakt. Zumal alles an nur einem Tag passieren musste. Dies war nur Dank monatelanger Vorausplanung und der Zusammenarbeit aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der gesamten Intensivstation möglich. Am 17. Oktober 2018 war der große Tag, dazu kam noch, dass auch die Aufnahmestation in dieser Zeit die neuen Räumlichkeiten bezog. Auf unserem Titelbild wird der letzte Patient, ein ECMO-Patient, von einer Ärztin, einem Arzt und einer Pflegekraft von der alten auf die neue Intensivstation gebracht. „

cb

Grüß Gott unseren neuen MitarbeiterInnen

im Oktober 2018

Die Namen werden aus datenschutzrechtlichen Gründen in der Internetausgabe nicht veröffentlicht!

Hinweis:

In unserer Hauszeitung werden auch persönliche Daten von Mitarbeitern veröffentlicht, zum Beispiel anlässlich von Dienstjubiläen sowie Ein- und Austritten. Wer eine solche Veröffentlichung nicht wünscht, sollte dies bitte rechtzeitig, das heißt in der Regel mindestens einen Monat vor dem jeweiligen Ereignis, der Redaktion (siehe Impressum) mitteilen. Wir machen an dieser Stelle explizit darauf aufmerksam, dass die Ausgaben der romans auch auf unserer Internetseite www.barmherzige-muenchen.de veröffentlicht werden. Bitte informieren Sie die Redaktion auch dahingehend, wenn Sie einer Namensveröffentlichung im Internet nicht zustimmen. Vielen Dank.

cb

Impressum

romans Nr. 11/2018
 Herausgeber: Krankenhaus Barmherzige Brüder, Romanstraße 93, 80639 München
 Verantwortlich: Dr. Nadine Schmid-Pogarell, Geschäftsführerin
 Redaktion: Christine Beenken, Telefon: 089 1797-1866, christine.beenken@barmherzige-muenchen.de
 Fotos: Claudia Rehm: S. 3; fotolia.com: ©Felix Pergande S. 5; wikimedia commons: S. 7; Sebastian Hietsch: S. 14; Linda Reginek: Aquarell S. 15; Oliver Pohl: S. 16; Elke Zwilling: S. 17; Olta Elezi: S. 8, 9 unten links, 11, 18; Christine Beenken: S. 2, 6, 10, 11, 12, 13, 16.
 Titelbild: Christine Beenken
 Druck: H. Marquardt, Regensburg
 Auflage: 700 Stück
 Redaktionsschluss Dezember-/Januarausgabe 2018/19: 7. Dezember 2018
 KBBM im Internet: www.barmherzige-muenchen.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei den meisten Texten auf die ausführliche Schreibweise „-er und -innen“ verzichtet. Generell werden stattdessen die Begriffe stets in der kürzeren Schreibweise (z.B. Mitarbeiter) verwendet. Dies versteht sich als Synonym für alle männlichen und weiblichen Personen, die damit selbstverständlich gleichberechtigt angesprochen werden.



*Liebe Mitarbeiterinnen,
Liebe Mitarbeiter,*

der Herbst ist – wie in vielen Krankenhäusern – auch bei uns immer eine Phase mit sehr hoher Arbeitsintensität und regelhafter Verdichtung von Aktivitäten und Maßnahmen. Man wundert sich stets aufs Neue, weshalb nach Ende der Sommerferien die Zeit noch schneller zu vergehen scheint und so viel Arbeit für so wenig Jahr übrig ist.

Ich versichere Ihnen: das wird auch in diesem Jahr so sein! Wir erwarten einmal mehr saisonbedingt eine hohe Anzahl an Patientinnen und Patienten, was in Anbetracht der großen Konkurrenz der Münchener Krankenhäuser keine Selbstverständlichkeit ist.

Dies ist ein guter Zeitpunkt, Ihnen allen von Herzen Danke zu sagen und damit Marcus Tullius Cicero, (geboren am 3. Januar 106 v.Chr., gestorben am 7. Dezember 43 v. Chr.), dem römischen Politiker, Anwalt, Schriftsteller und Philosophen, berühmtesten Redner Roms und Konsul, zu folgen, dem das folgende Zitat zugesprochen wird:

Keine Schuld ist dringender, als die, Dank zu sagen.

Und das will ich an dieser Stelle gerne einmal mehr, auch im Namen des gesamten Direktoriums, tun:

Danke, dass Sie, trotz vieler Anforderungen von verschiedenen Menschen, die oftmals auch noch gleichzeitig und widersprüchlich an Sie herangetragen werden, so freundlich bleiben!

Danke, dass Sie neben Ihrem Arbeitsalltag auch Zeit finden, im Rahmen des anstehenden Zertifizierungsaudits den drei Auditoren Rede und Antwort zu stehen!

Danke, dass Sie auch bei Sturm und Regen ein heiteres Lächeln für die Patientinnen und Patienten haben!

Danke, dass Sie mit kreativen Ideen versuchen, den Alltag Ihrer Kolleginnen und Kollegen zu erleichtern!

Danke, dass Sie bei uns sind!

Und zum Dank sowie als Anerkennung Ihrer Leistung lade ich Sie heute schon sehr herzlich zu unserer adventlichen Begegnung ein, die am Donnerstag, den 6. Dezember, wie immer mit einem ökumenischen Gottesdienst in der Krankenhauskirche beginnt und im Anschluss haben Sie bei gutem Essen Gelegenheit, gemütlich zusammen zu sitzen und mit viel Glück bei der großen Tombola einen der Preise zu gewinnen – dafür heute schon viel Glück!

Es grüßt Sie herzlich

Ihre

Dr. Nadine Schmid-Pogarell
Geschäftsführerin

Herzlichen Glückwunsch

Im November

Die Namen werden aus datenschutzrechtlichen Gründen in der Internetausgabe nicht veröffentlicht!

Im Dezember

Die Namen werden aus datenschutzrechtlichen Gründen in der Internetausgabe nicht veröffentlicht!

Wir verabschieden

Die Namen werden aus datenschutzrechtlichen Gründen in der Internetausgabe nicht veröffentlicht!



STERBEHILFE

Ethikfortbildung

Aktuelle Entwicklungen in der Debatte um die Sterbehilfe

Mittwoch 14. November 2018, 14.30 bis 15.30 Uhr

Referent

Professor Dr. Gerrit Hohendorf

Professor Dr. Gerrit Hohendorf, tätig am Institut für Geschichte und Ethik der Medizin an der Technischen Universität München, ist Medizinethiker und Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Neben seinen Forschungsschwerpunkten im Bereich der psychiatrischen Ethik und des Nationalsozialismus begleitet er intensiv die aktuelle politische Diskussion und Gesetzgebung im Bereich „assistierter Suizid“.

Veranstaltungsort

Konferenzspange, Raum 1

Für Wen?

Für alle Mitarbeiterinnen und
Mitarbeiter des Krankenhauses
Barmherzige Brüder



BARMHERZIGE BRÜDER
Krankenhaus München

Weltweit in München



Name

Revekka Valieva

Was ist Ihr Beruf?

Ich bin Kauffrau im Gesundheitswesen und arbeite hier in der Notaufnahme.

Wo haben Sie Ihren Beruf erlernt?

Die Ausbildung zur Kauffrau absolvierte ich in München. In meiner Heimat habe ich auch ein Ingenieursstudium in Industrier Wärmeenergie abgeschlossen.

Seit wann sind Sie in Deutschland?

Seit 2003

Seit wann arbeiten Sie im Krankenhaus Barmherzige Brüder München?

Ich habe im November 2016 hier angefangen, also jetzt genau zwei Jahre.

Was schätzen Sie am Krankenhaus Barmherzige Brüder München als Arbeitgeber?

Ich arbeite gerne mit Menschen und bin mit meiner Arbeit in der Notaufnahme sehr zufrieden. Ich habe das Gefühl, hier am richtigen Platz zu sein. Außerdem schätze ich mein prima Team sehr.

Was vermissen Sie in Deutschland?

Ich vermisse meine Freunde aus meiner Kindheit, ansonsten eigentlich fast nichts. Außer die Sonne, ein wenig das Essen, obwohl ich vieles selber koche, aber die Aromen meiner Heimat sind anders, die fehlen mir manchmal.



Was schätzen Sie an Deutschland besonders?

Am meisten die Freiheit! Es gibt hier generell viele Möglichkeiten, auch zum Beispiel, dass ich die Umschulung machen konnte, kulturelle Angebote, eine hervorragende medizinische Versorgung, Deutschland ist ein äußerst soziales Land. Ich schätze mein Leben in Deutschland sehr!

Auflösung des Preisrätsels aus der Oktober-romans

Sudip Bhattarai kommt aus Nepal.

Dr. Anna Philippi, Fachärztin in der Urologie, zog die glückliche Gewinnerin in Vertretung für ihren Kollegen Sudip Bhattarai, der zum Zeitpunkt der Ziehung im Urlaub weilte.



Gewinner Preisrätsel Oktober-romans

Corinna Gassner (rechts), Mitarbeiterin der Information und am Empfang, ist die glückliche Gewinnerin der Oktober-Ausgabe 2018. Sie teilt sich mal wieder ihren Gewinn mit Ihrer Kollegin Silke Stadtkus, und die beiden freuen sich auf einen Cappuccino aus unserem Kiosk. Dr. Anna Philippi zog Frau Gassner aus allen eingesandten Lösungen. Mitmachen lohnt sich, ein geschenktes Getränk – es muss ja nicht Kaffee sein, es stehen auch andere Durstlöscher zur Verfügung – und einen Kuchen oder auch zum Beispiel eine Leberkäsesemmel, kann doch jeder zwischendurch mal vertragen, oder?



Hinweise zum Land:

Staatsform:	Republik
Regierungssystem:	Präsidialsystem
Staatsoberhaupt:	Präsident Shavkat Mirziyoyev
Regierungschef:	Ministerpräsident Abdulla Aripov
Fläche:	448.978 km ²
Einwohnerzahl:	31.576.400 (1. Januar 2016)
Hauptstadt:	Taschkent
Währung:	So'm
Nationalhymne:	<i>Serquyosh, hur o'lkam, elga baxt, najot</i>
Unabhängigkeit:	1. September 1991 (von der Sowjetunion)
Höchste Erhebung:	Hazrat Sulton 4643 Meter (früher <i>Berg des 22. Kongresses der Kommunistischen Partei</i> genannt)
Tiefster Punkt:	Zwölf Meter unter dem Meeresspiegel in der Wüste Kysylkum



Allgemeines:

Das gesuchte Land ist eine ehemalige sowjetische Teilrepublik und liegt mitten in Zentralasien. Neben Liechtenstein ist es der einzige Binnenstaat der Erde, der seinerseits nur von Binnenstaaten umgeben ist. Man muss also mindestens zwei Staatsgrenzen überqueren, um zu einem offenen Meer zu gelangen.

Nachbarstaaten sind im Westen und Norden Kasachstan, im Osten Kirgisistan, im Südosten Tadschikistan und Afghanistan sowie im Süden Turkmenistan. Zum Staatsgebiet des gesuchten Landes gehören die von Kirgisistan umschlossenen Exklaven So x, Shohimardon, Chong-Kara und Jangail, umgekehrt werden die kirgisische Exklave Barak und die tadschikische Exklave Sarvan von Territorium des gesuchten Staates umschlossen.

Der größte Teil der Fläche des Landes wird von Wüsten eingenommen. Südöstlich des Aralsees im Tiefland von Turan erstreckt sich die Kysylkum-Wüste, die zwei Fünftel der Staatsfläche umfasst und sich auf dem angrenzenden Territorium Kasachstans fortsetzt. Sie wird nur durch einige Restbergmassive unterbrochen, die im Gora Aktau 920 m Höhe erreichen. Südlich davon liegt eine große Steppenlandschaft. Im Osten des Staates liegen die Turkestan-Gebirgskette und die vorgebirgige Landschaft des Tianshan sowie Teile des Ferganatals, einer dichtbesiedelten Senke zwischen dem Tianshan- und dem Alai-Gebirge mit wichtigen landwirtschaftlichen Anbauflächen.

Aufgrund seiner Größe und der vielen Landschaftszonen und trotz der Tatsache, dass etwa 80 % der Landesfläche aus Wüste und Steppe bestehen, bietet das Land eine reichhaltige Tier- und Pflanzenwelt. Knapp zwei Prozent der Fläche stehen unter Naturschutz.

Bedingt durch die weitläufige Steppen- und Wüstenlandschaft finden sich über 3000 Grasarten, aber auch immerhin etwa 80 Baumarten. Weniger als fünf Prozent der Fläche sind bewaldet. Zu den über 40 Säugetierarten zählen Steppenschafarten, wie das Karakulschaf, Rothirsche, Kropfgazellen, Saigas, Braunbären, Wölfe, Füchse, Luchse, Dachse, Wildschweine und Stachel-schweine. Sogar Schneeleoparden sind in den Westausläufern des Tianshan beheimatet. Der Kaspische Tiger ist heute ausgestorben, durchstreifte aber bis vor wenigen Jahrzehnten das früher grüne Mündungsdelta des Amudarja.

Die Bevölkerungsmehrheit stellen Muslime dar, gefolgt von Minderheiten von Orthodoxen Christen und Juden. Bekannt ist das Land vor allem für seine Moscheen, Mausoleen und andere Stätten an der Seidenstraße, einer alten Handelsroute zwischen China und dem Mittelmeer. Samarkand, eine der bedeutendsten Städte entlang der Strecke, weist mit dem Registan ein Wahrzeichen der islamischen Architektur auf: Der prächtige Platz grenzt gleich an drei kunstvolle, mit Mosaiken bedeckte religiöse Schulen aus der Zeit zwischen dem 15. und 17. Jh.

(Quelle: Wikipedia)

Wer weiß, in welchem Land **Revekka Valieva** geboren wurde, schreibt eine E-Mail an **christine.beenken@barmherzige-muenchen.de** oder wirft eine kurze Notiz mit Namen und Telefonnummer in den Briefkasten der romans (bei den Postfächern neben der Pforte). **Zu gewinnen gibt es ein Getränk und einen Imbiss aus unserem Kiosk.** Bei mehreren Einsendungen entscheidet wie immer das Los. **Einsendeschluss** ist der **30. November 2018**, der/die Gewinner/in wird von der Redaktion informiert. Die **Auflösung** finden Sie in der **Dezember-/Januarausgabe 2018/19** der romans.



Die Fotokünstlerin Ilona Metzler (Mitte) umrahmt von drei ihrer Werke und von Geschäftsführerin Dr. Nadine Schmid-Pogarell (links) und Laudatorin Ines Lehmann (rechts).

Gesichter der Natur

Festgehalten mit der Kamera von Ilona Metzler

Die Fotografien von Ilona Metzler entführen uns in die Natur, raus aus der Stadt, in die Berge und ans Meer. 1990 zog die gebürtige Rheinhessin nach Kaufbeuren, dem Tor zum Allgäu. Die schöne Landschaft ihrer neuen Heimat entfachte in ihr die Liebe zur Naturfotografie, sie wollte ihre Eindrücke festhalten, zunächst mit einer einfachen Kompaktkamera. Jedoch genügte die „kleine“ Kamera schnell nicht mehr ihren Ansprüchen und so rüstete sie auf. Seit 2015 geht sie in ihrer Heimat und auch im Urlaub mit einer Profi-Digitalkamera mit



einem 83-fach optischen Zoom auf die Pirsch. Ilona Metzler zu ihrer Passion: „Fotografie ist für mich eine Möglichkeit, mich zu entspannen, durch sie konzentriere ich mich intensiv auf die Schönheit der Natur und sie schärft meinen Blick auch auf die kleinen Dinge am Wegesrand. Jedes Bild spiegelt meine jeweilige Stimmung in dem einen Moment wieder.“ Auf Reisen und Wanderungen ist die Kamera ihr ständiger Begleiter, dabei entstehen Naturimpressionen von Meer- und Bergwelten, aber auch von sakralen Bauten und „Lost Places“. Mit der Ausstellung „Gesichter der Natur“ hat das Krankenhaus Barmherzige Brüder ein weiteres Mal das Ziel verwirklicht, Mitarbeitern des Hauses die Möglichkeit zu bieten, ihr kreatives Können einer Öffentlichkeit zu präsentieren.



Geschäftsführerin Dr. Nadine Schmid-Pogarell dazu bei der Vernissage: „Es freut mich, dass wir mit den Fotografien von Ilona Metzler nun schon zum zweiten Mal die Gelegenheit haben, Werke einer Mitarbeiterin auszustellen. Diesmal, und zum ersten Mal, widmen wir unsere Reihe ‚Kunst im Krankenhaus‘ der Fotografie, einer relativ jungen, aber heute enorm wichtigen Kunstform. Durch die Bilder erhalten wir einen direkten, unmittelbaren Blick auf die Natur, wie jeder von uns sie schon selbst erlebt hat. Nur hat Ilona Metzler sie mit ihrer Kamera für uns festgehalten und gönnt damit Patienten, ihren Angehörigen und unseren Mitarbeitern kleine Fluchten aus dem Alltag oder vor dem Kranksein. Wir können uns Dank ihrer Bilder für einen Moment an einen anderen Ort träumen und ihn mit unseren eigenen Erinnerungen füllen.“

Laudatorin Ines Lehmann, die selbst die erste Mitarbeiterin

war, die ihre Gemälde in unserem Haus zeigte, sagte in ihrer Ansprache: „Mit jedem Bild lässt der Fotograf auch einen Blick in seine Seele zu. Bei Ilona Metzler erkennt man, dass sie die Natur liebt, sich in ihr wohlfühlt, sie einen sensiblen Blick für deren Schönheit hat – und sie eben die unterschiedlichen Gesichter der Natur wahrnimmt.“

Ilona Metzler, Jahrgang 1961, absolvierte ihre Krankenschwesterausbildung in Worms, arbeitet seit Oktober 2002 im Krankenhaus Barmherzige Brüder, bis vor kurzem als Pflegedienstleiterin, und seit Februar 2018 ist sie verantwortlich für komplexe Patientendokumentationen im Haus.

Die Ausstellung ist noch bis 19. November 2018 im Gang zur Palliativstation zu sehen.

Christine Beenken

Großer Umzug

Intensivmedizin und Aufnahmestation in neuen Räumen



Intensiv: Auch der neue Bildschirm muss sitzen



Aufnahme: Die letzten Fernseher in den Patientenzimmern werden von Kollegen der Haustechnik montiert.



Intensiv: Aufpassen, dass die Kabel richtig gesteckt werden.



Aufnahme: Ordnung muss sein, alles findet seinen Platz.



Aufnahme: Manchmal scheinen die Aufgaben beim Umzug nicht ganz gerecht verteilt, aber Kisten schleppen gehört zum Umzug dazu.



Intensiv: Vorher gut sortiert und beschriftet erhält jedes Medikament seinen neuen Ort.

Alle packten mit an



Intensiv: Alles ist bereit für den letzten Patienten, der von der alten auf die neue Intensivstation umgezogen wird, in diesem Fall ein ECMO-Patient.



Intensiv: Für jeden Schrank wurde zuvor genau geplant, womit er befüllt wird.



Intensiv: Ohne die tatkräftige Hilfe der EDV-Kollegen wäre der Umzug in die neuen Räume nicht möglich gewesen.

Unser einzigartiger Adventskalender

Mitarbeiter gestalten Adventsfenster

Auch wenn wir erst mitten im Herbst sind, so naht doch die Adventszeit mit großen Schritten und damit unsere Tradition des Adventskalenders. Bereits zum fünften Mal wird im Krankenhaus Barmherzige Brüder München vor den Aufzügen nach dem Eingangsbereich unser einmaliger Adventskalender für alle Mitarbeiter, Patienten und Besucher aufgebaut.



Wir starten in diesem Jahr gleich mit drei Kapiteln aus dem Buch „Merope das Sternenkind“ (Edition Bücherbär) von Isabel Abedi und Petra Probst und zwar am Montag, den 3. Dezember um 14:30 Uhr. Der 1. Dezember fällt auf einen Samstag und traditionell verlesen wir kein Kapitel am Wochenende, da dann einfach weniger Personal im Hause ist. Also wird weiterhin freitags das Samstagsfenster und montags das Sonntagsfenster geöffnet. Alle Mitarbeiter, Patienten und Besucher sind herzlich eingeladen, in der Vorweihnachtszeit werktags bis Freitag, den 21. Dezember (der 22., 23. und 24. Dezember werden am 21. Dezember geöffnet und vorgelesen) nachmittags

um 14:30 Uhr das Öffnen der Fenster mitzuerleben und die jeweilige Geschichte zu hören. Da in den letzten Jahren oftmals wahre Kunstwerke entstanden sind, können wir uns auch heuer auf die Kreativität unserer Kolleginnen und

Kollegen freuen. Das ist nicht nur für die Kleinen schön, ein wenig Weihnachtsstimmung genießen und 15 Minuten abschalten vom Arbeitsalltag tut jedem gut!

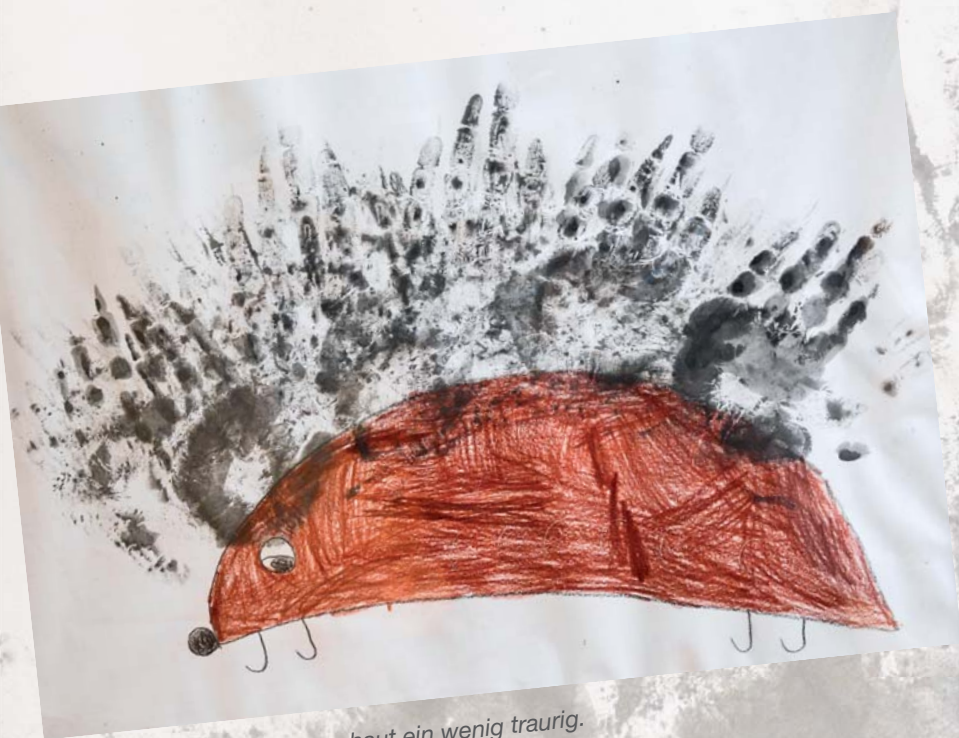
Christine Beenken



Um die Erinnerung aufzufrischen und die Lust auf die Gestaltung zu wecken, zeigen wir einige Bilder des Kalenders vom letzten Jahr. Die Vorfreude auf Ihre Kreationen ist groß!

Der Herbst aus Kinderhand

Herbstausstellung auf der Palliativstation



Igel 1: Der Winter naht, er schaut ein wenig traurig.



Die Kinder machen es vor: einträchtig „Mensch ärgere Dich nicht“ spielen



Obst und Süßigkeiten schmecken

Kinder in unserem Krankenhaus sind immer ein eher ungewöhnlicher Anblick, auf der Palliativstation ganz besonders. Aber nun schon zum dritten Mal zeigen die Schülerinnen und Schüler der Klasse 2c der Grundschule an der Südlichen Auffahrtsallee ihre künstlerischen Werke im Münchner Krankenhaus der Barmherzigen Brüder. Am 15. Oktober 2018 startete ihre Ausstellung ganz professionell mit einer Vernissage im Artrium und in den Gängen der Palliativstation, zu der die Klasse mitsamt ihrer Lehrerin Frau Reimann Eltern und andere Besucher eingeladen hatte. Dieses Mal präsentierten sie Herbstimpressionen, die sie unter Anleitung ihrer Lehrerin mit Hilfe verschiedener Techniken erarbeitet hatten.

Mitarbeiter und Patienten der Klinik für Palliativmedizin hören während der Woche täglich, immer zur Pausenzeit, fröhlichen Kindertumult von der Grundschule an der Südlichen Auffahrtsallee, den sie immer sehr genießen. Dies brachte Krankenschwester Birgit Ruider und Oberarzt Dr. Dominik Rahammer vor drei Jahren auf die Idee, die Schule

einzuladen, Bilder von Schülern in den Gängen der Palliativstation auszustellen. 2015 fand die erste Ausstellung der Grundschule auf der Palliativstation statt, Berührungsgänge mit der ungewohnten Umgebung gab und gibt es nicht.

Auf die Eröffnung freuten sich die Mitarbeiter der Palliativstation, allen voran Birgit Ruider, besonders, weil dann das Lachen der Kinder in den Stationsgängen zu hören ist und so ein wenig Fröhlichkeit zu den Patienten und ihren Angehörigen gelangt. Denn, so Ruider: „Wir freuen uns jedes Mal auf die Ausstellungseröffnung, denn kaum etwas muntert mehr auf, als ein freierherziges und aufrichtiges Kinderlachen.“ Die Kinder und ihre Eltern waren zu einem kleinen Buffet mit Limonaden, Süßigkeiten, Obst und Karottensticks



Baum in buntem Herbstlaub



Das habe ich gemalt



Ein, Zwei, Drei: ich komme...



Igel 2: Ein Wunder der Natur, Kreuzung zwischen Igel, Wal und Anglerfisch!

(die übrigens reißenden Absatz fanden) eingeladen. Da am Tag der Vernissage traumhaft herbstliches Sonnenwetter herrschte, fand das Toben, Spielen und Kinderlachen überwiegend auf den Terrassen der Palliativstation und im Patientengarten statt. Die Grundschüler entdeckten sehr schnell, dass sich unser Garten hervorragend zum Versteckspielen und Fangen eignet. Das Lachen und Schreien der Kinder war im gesamten Krankenhaus zu hören und erfreute viele Patienten und Mitarbeiter.

Die Bilder sind noch bis Ende November 2018 auf der Palliativstation zu sehen, Krankenhaus Barmherzige Brüder, Südliches Schlossrondell Nr. 9 oder über Romanstraße 93, 80639 München

Christine Beenken

Auch Kunstliebhaber waren unter den Besuchern



Persönliche und fachliche Entwicklung im Fokus

Erstes verbundweites Fort- und Weiterbildungsprogramm

Im November erscheint das neue verbundweite Fort- und Weiterbildungsprogramm 2019. Zum ersten Mal wurde das Programm verbundweit aufgelegt und hat dabei auch ein überarbeitetes Design erhalten. Neben bewährten Fortbildungen enthält das Programm viele neue Themen und Formate.

PROGRAMMHEFT IN NEUER AUFMACHUNG

Im frischen und modernen Design der Barmherzigen Brüder und im quadratischen Format präsentiert sich das verbundweite Fort- und Weiterbildungsprogramm 2019. Im Verbundteil finden sich Veranstaltungen, die sich an Mitarbeiter aus allen Krankenhäusern richten. Angebote aus Regensburg Prüfening, Regensburg St. Hedwig, Straubing, Schwandorf und München sind fachlich voneinander abgegrenzt. Eine Monatsübersicht und ein Stichwortverzeichnis erleichtern zusätzlich das Finden von Seminaren.

LERNEN, ERFAHREN, ENTWICKELN

Die verschiedenen Themen sind gegliedert in:

- Weiterbildung
- Medizin & Therapie
- Pflege
- Führung & Management & Kommunikation
- Administration & Organisation
- Pflichtfortbildungen & Unterweisungen
- Angebote aus der betrieblichen Gesundheitsförderung

Damit bietet das neue Fort- und Weiterbildungsprogramm viele Möglichkeiten, um zu lernen, neue Erfahrungen zu machen und sich fachlich und persönlich weiterzuentwickeln.

Neben zahlreichen medizinischen, pflegerischen und technischen Neuerungen, prägen viele Projekte und Veränderungsprozesse das Krankenhaus. Das hat auch Auswirkungen auf



BARMHERZIGE BRÜDER
Krankenhausverbund

die Anforderungen an Führungskräfte und Mitarbeiter. Neben der fachlichen Weiterentwicklung sind sie im Umgang mit Patienten, Angehörigen und Kollegen kommunikativ gefordert. Dazu werden Seminare für Ärzte, Pflegekräfte und Praxisanleiter veranstaltet, oft auch mit Fokus auf bestimmte Patientengruppen. Weitere Angebote gibt es z.B. zu interkultureller Kommunikation und zum „stimmigen“ Auftreten.

Die verbundweiten Seminare im Bereich der Führungskräfteentwicklung machen deutlich, wie wichtig dem Krankenhausverbund die Entwicklung seiner Führungskräfte ist. Ziel ist es, die Führungs-

kräfte in Ihrer Rolle zu stärken und Ihnen hilfreiche Werkzeuge für ihren Leitungsalltag an die Hand zu geben.

Mit dem Motto: „Lebens(gest)alter – Perspektiven zum Älterwerden“ haben die Verantwortlichen einen Schwerpunkt gesetzt. Der entsprechende Button weist im Programm auf die Veranstaltungen dazu hin.

In München erhalten Sie das Programmheft in der Personalabteilung, 2.Stock, Zimmer D/2.04.

Katharina Kohl
Referentin Fortbildung,
Personalentwicklung und Bildung



EXOTISCHE WILDNIS

Tierwelt in Aquarell der Malgruppe ASZ-Moosach

Ausstellung

Die **Malgruppe Alten- und Service-Zentrum (ASZ) Moosach** besteht seit etwa acht Jahren und wurde ursprünglich als Freizeitangebot für Senioren in Moosach und Umgebung gegründet. Mit der Zeit entwickelte sich aus dem Anfangsprojekt eine stabile autarke Gruppe. Die zehn festen Teilnehmer im Alter von 56 bis 82 Jahren kommen aus den unterschiedlichsten Berufsfeldern und treffen sich wöchentlich im ASZ zum gemeinsamen Aquarellmalen, Austausch und Erlernen neuer Techniken. Um ihr Können in der Malerei weiter zu intensivieren, holen sie sich einmal im Monat Anleitung und kreative Anregung bei Künstler und Pädagoge Manfred Sieber. Vier Künstlerinnen und ein Künstler der Gruppe zeigen Aquarelle mit Tiermotiven im Krankenhaus Barmherzige Brüder München.

Vernissage

22. November 2018
17.30 Uhr

Begrüßung Dr. Nadine Schmid-Pogarell,
Geschäftsführerin

Laudatio Manfred Sieber, Pädagoge und Mitglied
der Deutschen Aquarellgesellschaft.

Die vier Künstlerinnen und ein Künstler sind
anwesend.

Ausstellungsdauer 22.11.2018 bis 14.02.2019

Öffnungszeiten während der Besuchszeiten
täglich von 8.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Krankenhaus Barmherzige Brüder München
Romanstraße 93, 80639 München
im Gang zwischen Kirche und Palliativstation



BARMHERZIGE BRÜDER
Krankenhaus München

Was machen eigentlich Medizinstudenten?

Liebe Leserin, lieber Leser,

mein Name ist Oliver Pohl und ich bin Medizinstudent im neunten Semester an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Im Folgenden möchte ich Ihnen gerne etwas über die Tätigkeiten von Medizinstudierenden im Krankenhaus Barmherzige Brüder München erzählen.

Im klinischen Abschnitt des Medizinstudiums müssen die Studierenden eine viermonatige Famulatur während der Semesterferien absolvieren. Hiervon werden zwei Monate in einem Krankenhaus, ein Monat in einer Einrichtung der ambulanten Krankenversorgung und ein Monat in einer hausärztlichen Praxis abgeleistet. Ziel der Famulatur ist es, die Studierenden mit der ärztlichen Patientenversorgung vertraut zu machen.

Ich absolvierte vier Wochen meiner Famulatur in der Allgemein- und Viszeralchirurgie des Krankenhauses Barmherzige Brüder München. Ich wurde sehr herzlich aufgenommen und von Studierenden, welche



sich im praktischen Jahr ihres Studiums befanden, eingearbeitet.

Unser Arbeitstag begann um 7:30 Uhr mit der Frühbesprechung im Arztzimmer. Anschließend begleiteten wir die Ärzte bei der Visite. Daraufhin starteten wir Studierende mit unseren Aufgaben auf der Station, immer unter Anleitung und Überwachung durch eine erfahrene Stationsärztin bzw. einen erfahrenen Stationsarzt. Hierzu zählten die Blutentnahme, das Legen von

peripheren Venenkathetern, der Verbandswechsel, das Entfernen von Hautklammern, das Ziehen von Fäden und Drainagen. Neben der Stationsarbeit waren wir bei Operationen als zweite Assistenz eingeplant. Im OP gehörte das Haken-halten, das Absaugen von Blut, die Kameraführung bei laparoskopischen Eingriffen sowie die Hilfe beim Nähen von Hautschnitten zu unseren Aufgaben.

Sowohl die Stationsarbeit als auch meine Tätigkeit im OP hat mit viel Freude bereitet. Ich habe einen ausführlichen Einblick in die stationäre chirurgische Patientenversorgung erhalten und konnte Sicherheit in meinen klinischen Aufgabenbereichen gewinnen. Für mich war es eine sehr schöne und gelungene Famulatur im Münchner Krankenhaus der Barmherzigen Brüder.

Herzliche Grüße

Oliver Pohl

Kinderspielecke

In unserem Eingangsbereich gibt es seit Ende Oktober einen entzückenden kleinen Bereich extra für Kinder, der auch schon gut angenommen wurde. Hier können unsere kleinen Besucher spielen, während ihre Eltern zum Beispiel auf Untersuchungen warten.

Die ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen in unserem Haus kümmern sich in Zukunft um diesen Bereich und schauen, ob genügend Spielsachen vorhanden sind und alles in Ordnung ist. Wer Bilderbücher oder Buntstifte (bitte keine Filzstifte, Kreide oder Ähnliches) stiften möchte, kann diese gerne bei Pflegedienstleiterin Christina Strych abgeben, Telefonnummer: 089 1797-1904.





Auf geht's – Jeder ist ein Sieger!

ZEP-Staffel nahm am Münchner Marathon 2018 teil

Es hat nun schon fast Tradition. Jedes Jahr im Oktober nehmen Staffelteams des ZEP (Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention) am Münchner Marathon teil. Diesmal wagten sich zwei ZEP-Staffeln auf die Strecke.

Trainiert werden die Läuferinnen und Läufer von Elke Zwilling, Team-Leitung ZEP-Sport, die mit 17 Personen ein halbes Jahr vor dem Marathon mit dem Training startete - acht Läufer hielten das halbjährige Training durch. Elke schult dabei die Laufwilligen nicht nur in Lauftechnik und -ausdauer, sondern macht mit ihnen auch ausgiebige Kraft- und Koordinationsübungen. Das Ziel war, den Staffellauf beim Münchenmarathon am 14. Oktober 2018 mit den Streckenabschnitten 6,8 km, 10,4 km, 10 km und 15 km zu bewältigen, eingeteilt nach dem jeweiligen Können und Vermögen der Teilnehmer.

Belohnt wurde die Strapaze nach 4,5 Stunden mit der gemeinsamen Ankunft im Olympiastadion: auf den letzten 300 Metern und begleitet vom Jubel der Zuschauer bogen unsere Staffelläufer auf die Zielgerade im Stadion mit dem unbezahlbaren Gefühl: Wir haben es geschafft! Jeder ist ein Sieger!

Christine Beenken





Karin Ruscheinski informierte über Vorsorgevollmachten und Patientenverfügung.

Lebenswirklichkeit im Alter

Geriatrische Fortbildung für Seniorenpastoral Freising

Die Mitarbeiter unserer Geriatrie hatten das Seniorenpastoral Freising zu einer Fortbildung zu Gast. Die Teilnehmer bildeten sich am 10. Oktober 2018 in drei Modulen zum Thema Seelsorge bei geriatrischen Patienten weiter. Dabei war eine Exkursion zu unserer Geriatrie Teil des Curriculums, um die Sicht- und Arbeitsweise im Krankenhaus kennenzulernen.

THEORIE UND SELBSTERFAHRUNG

Die leitende Ärztin der Sektion Geriatrie, Dr. Stefanie Martin, führte die Gruppe durch den Tag. Neben einem breit gefächerten theoretischen Teil mit Vorträgen aller an der geriatrischen Behandlung beteiligten Berufsgruppen, gab es für die Teilnehmer am Nachmittag die Möglichkeit zur Selbsterfahrung. So konnten sie mit simulierten Funktionseinschränkungen versuchen, Alltagstätigkeiten zu verrichten, und sie durften sich in der Hockergymnastik beweisen oder in kognitivem Training messen. Pater Johannes hat den Tag mit Gedanken zum Alter und zur Seelsorge eingeleitet. Die Vorträge zu Geriatrie im Allgemeinen, Körperpflege beim alten Patienten, Schlucken im Alter, Bewegungsstörungen und Sturz, Alltag im Alter bis hin zur Vorsorgevollmacht wurden von den Kursteilnehmern inter-



Wie im Alter bestimmte Fähigkeiten wie filigranes Greifen verloren gehen, veranschaulichte Physiotherapeutin Anna Michlin mit verschiedenen Übungen.

essiert verfolgt und waren Grundlage zu angeregter Diskussion und zum Austausch.

Im Abschlussgespräch zeigten sich die Teilnehmer sehr zufrieden mit dem Tag und konnten viele Eindrücke und neue Aspekte mitnehmen.

Dr. Stefanie Martin



Dr. Beate Siegler (rechts) zeigt den Fortbildungsteilnehmern kognitive Trainingsübungen für ältere Menschen.



Ergotherapeutin Sabine Prosch (Mitte) lässt die Teilnehmer „Alltag im Alter“ mit Simulationsobjekten am eigenen Leib erfahren.

Terminkalender

ALLGEMEINES UND FREIZEITANGEBOT FÜR ALLE BERUFSGRUPPEN	
jeden Mittwoch 17:30 – 18:30	Hallenfußball. Ort: Sportzentrum Moosach , Georg-Kainz-Straße. <i>Für alle spielfreudigen Mitarbeiter im Haus.</i> Interessierte melden sich bitte bei Esti Besrath (DW –2707). Einlass ab 17:00, Spiel/Trainingsbeginn pünktlich um 17:30 , bitte rechtzeitig kommen.
MITARBEITERSPORT – TEILNAHME KOSTENFREI, BITTE UNBEDINGT ANMELDEN.	
Montag 17:00 – 17:50	Body Fit mit Sandra
Dienstag 16:15 – 17:15	Body Fit mit Aneta
Mittwoch 15:00 – 16:00	Body ART mit Silvia
Donnerstag 15:00 – 16:00 17:50 – 18:45	Pilates/Faszien-Training mit Silvia Body Fit mit Silvia
Sonntag 17:15 – 18:15	Boxen – Workout mit Daniel
Ort: Appartementhaus Notburgastraße 14, Gymnastikraum im Kellergeschoss oder im Wirtschaftshofpark. Bitte Handtuch, etwas zum Trinken und saubere Turnschuhe mitbringen. Da maximal 8-10 Personen pro Kurs mitmachen können, bitten wir die Anmeldung unter zepsport.premiumplaner.de zu benutzen. Wer noch nicht registriert ist, kann eine Mail an elke.zwilling@barmherzige-muenchen.de oder monika.bischoff@barmherzige-muenchen.de schreiben und erhält zum LogIn ein eigenes Passwort.	
PFLEGEDIENST	
12. November 2018 14:15 – 15:15	Cardiopulmonale Reanimation (Basic Life Support) (Pflichtveranstaltung 1 x jährlich) Ort: ITT. Referent: Mitarbeiter Intensiv/Anästhesie. Für Mitarbeiter ITT. <i>Anmeldung über Clinic Planner</i>
13. November 2018 14:15 – 15:45	Medikamentenmanagement bei Perfusor-Applikation Ort: Konferenzraum 2. Referent: Ralf Hausen, FK für Intensivmedizin. <i>Max. 20 Teilnehmer. Anmeldung über Clinic Planner</i>
13. November 2018 14:15 – 16:15	PKMS Schulung Ort: Konferenzraum 4. Referentin: Ilona Metzler, PDL. <i>Für Pflegedienst. Anmeldung über Clinic Planner</i>
14. November 2018 14:15 – 15:15	Orga Card Schulung Ort: EDV- Schulungsraum. Referentin: Ernährungsberaterin. <i>Für Pflegepersonal. Max. Teilnehmerzahl 12, Anmeldung über Clinic Planner</i>
14. November 2018 14:15 – 15:30	Arbeitsgruppe Pain Nurse Ort: Konferenzraum 2. Referent: Bernd Gollwitzer. <i>Teilnehmer bekannt, Anmeldung über Clinic Planner</i>
14. November 2018 14:15 – 15:15	Aufbau und Umgang mit Chemotherapie, Paravasat-Management Ort: Konferenzraum 4. Referentin: Ramona Christ, FKS Onkologie. <i>Für Pflegepersonal. Anmeldung über Clinic Planner</i>
15. November 2018 09:00 – 16:00	Stations- und Funktionsleiterbesprechung Ort: Konferenzraum 4. Siglinde Haunfelder, Pflegedirektorin. <i>Teilnehmer bekannt, Anmeldung über Clinic Planner</i>
15. November 2018 14:15 – 15:15	Schockraumtraining (Pflichtveranstaltung 1 x jährlich) Ort: Schockraum Intensivstation A. Referent: MA Intensiv/Anästhesie. <i>Für Pflege, Intensiv, Notaufnahme. Anmeldung über Clinic Planner</i>
20. November 2018 14:15 – 15:15	Transfusionsmedizinische Fortbildung Ort: Konferenzraum 1. Referentin: Dr. Zsuzsanna Wolf. <i>Für Pflegedienst, Anmeldung über Clinic Planner</i>
26. November 2018 14:15 – 15:15	Cardiopulmonale Reanimation (Basic Life Support) (Pflichtveranstaltung 1 x jährlich) Ort: OP-Zentral. Referent: Mitarbeiter Intensiv/Anästhesie. Für Mitarbeiter OP-Zentral. <i>Anmeldung über Clinic Planner</i>
28. November 2018 14:15 – 15:15	Praxisanleitertreffen Ort: Konferenzraum 4. Referent: Tina Genahl, pädagogische Fachkraft, Stefan Kullmann. <i>Teilnehmer bekannt</i>
04. Dezember 2018 14:15 – 15:45	Medikamentenmanagement bei Perfusor-Applikation Ort: Konferenzraum 2. Referent: Ralf Hausen, FK für Intensivmedizin. <i>Max. 20 Teilnehmer. Anmeldung über Clinic Planner</i>
05. Dezember 2018 14:15 – 15:15	MobiDik Schulung Ort: EDV- Schulungsraum. Referentin: Ursula Heitmeir, <i>Für Pflegepersonal. Max. Teilnehmerzahl 12, Anmeldung über Clinic Planner.</i>
10. Dezember 2018 08:00 – 17:00	Einführungstag für neue Mitarbeiter/innen Ort: Konferenzraum 4, Personalabteilung. <i>Teilnehmer bekannt</i>
10. Dezember 2018 14:15 – 15:15	Cardiopulmonale Reanimation (Basic Life Support) (Pflichtveranstaltung 1 x jährlich) Ort: Konferenzraum 1. Referent: N.N., Mitarbeiter Intensiv/Anästhesie. Für alle Mitarbeiter. <i>Anmeldung über Clinic Planner</i>
11. Dezember 2018 14:15 – 16:15	PKMS Schulung Ort: Konferenzraum 4. Referentin: Ilona Metzler, PDL. <i>Für Pflegedienst. Anmeldung über Clinic Planner</i>

Terminkalender

12. Dezember 2018 14:15 – 15:30	Arbeitsgruppe Pain Nurse Ort: Konferenzraum 4. Referent: Bernd Gollwitzer. <i>Teilnehmer bekannt, Anmeldung über Clinic Planner</i>
13. Dezember 2018 09:00 – 16:00	Einführungstag Pflege für neue Mitarbeiter/innen Ort: Konferenzraum 1, Referentin: Ilona Metzler. <i>Teilnehmer bekannt, Anmeldung über Clinic Planner</i>
13. Dezember 2018 09:00 – 16:00	Stations- und Funktionsleiterbesprechung Ort: Konferenzraum 4. Siglinde Haunfelder, Pflegedirektorin. <i>Teilnehmer bekannt, Anmeldung über Clinic Planner</i>
17. Dezember 2018 14:15 – 15:15	Cardiopulmonale Reanimation (Basic Life Support) (Pflichtveranstaltung 1 x jährlich) Ort: Konferenzraum 1. Referent: N.N., Mitarbeiter Intensiv/Anästhesie. Für alle Mitarbeiter. <i>Anmeldung über Clinic Planner</i>
Externe Fortbildungen: siehe Schaukasten im 2. OG – neben der Pflegedirektion. Information in der Pflegedirektion.	
ÄRZTLICHES (ZUR INTERDISZIPLINÄREN UND INTERPROFESSIONELLEN TEILNAHME)	
14. November 2018 14:30 – 15:30	Ethikfortbildung: Aktuelle Entwicklungen in der Debatte um die Sterbehilfe Ort: Konferenzraum 1. Referent: Prof. Dr. Gerrit Hohendorf. Verantwortlich: Dr. Dominik Rahammer und Karin Bültmann. <i>Für alle Mitarbeiter, keine Anmeldung erforderlich.</i>
15. November 2018 14:00 – 15:30	Moderne onkologische Bildgebung Ort: Palliativstation, rechtes Wohnzimmer. Referent und verantwortlich: Dr. Marcus Schlemmer, Chefarzt Klinik für Palliativmedizin. <i>Für alle Mitarbeiter, Anmeldung über Sekretariat Palliativstation, Tel: 089 1797-2916</i>
28. November 2018 15:00 – 19:00	Interdisziplinäres Schockraum-Training mit Vorträgen und Fallsimulationen in der Notaufnahme und im CT Der „Klassiker“ mit aktuellen News Rund um das Thema Polytrauma, Vorstellung unseres Schockraumkonzeptes und praktischen Übungen im Schockraum ZNA und im CT. Ort: Konferenzraum 2. Referenten: Dr. Markus Stumpf, Dr. Thorsten Kraus, Dr. Dirk Wiepke. Fallsimulation/ Schockraumtraining im CT in 2 Teams u. Besprechung praktische Übung. <i>Max. 14 Teilnehmer, Pflege- und ärztlicher Dienst, Anmeldung per E-Mail an thorsten.kraus@barmherzige-muenchen.de</i>
29. November 2018 19:00 – 20:30	Arzt-Patienten-Seminar: Neues bei Hüft- und Knieendoprothesen Ort: Konferenzraum 1 + 2. Referenten: Prof. Dr. Werner Plötz, Dr. Dominik Müller-Reiland, Dr. Uwe Glatzmaier, Dr. Edwin Khazzaka, Daniel Schulz. <i>Für alle Interessierten, keine Anmeldung erforderlich.</i>
07., 14., 21., 28. November 2018 16:00	Tumorkonferenz des Darmkrebszentrums. Ort: Röntgen-Demo-Raum Gartengeschoss. <i>Für Ärzte.</i>
Für alle Veranstaltungen und Kochkurse im ZEP ist eine Anmeldung erforderlich unter 089 1797-2029	
Ort: ZEP am Krankenhaus Barmherzige Brüder, Notburgastr. 10, II. Stock.	
14. November 2018 18:30	ZEPmax – Informationsveranstaltung Infos zu den medizinischen Gewichtsreduktionsprogrammen. Für alle Interessierten! Kostenfrei
14. November 2018 17:00	ZEPKochen Bunt und Gesund: Süße Weihnacht – Backen mit gesunden Alternativen zu Haushaltszucker und Weißmehl <i>In der Lehrküche des ZEP, mind. 5, max. 8 Teilnehmer, nur mit Anmeldung unter Tel. 089 1797-2029, Unkostenbeitrag 35,00 Euro</i>
15. November 2018 15:00	Ernährung nach Bariatrischer OP – was muss ich wissen? Kostenfreie Informationsreihe
22. November 2018 15:00	Diagnose Adipositas – Warum soll ich mein Verhalten ändern? Kostenfreie Informationsreihe
27. November 2018 18:30	ZEPmax – Informationsveranstaltung Infos zu den medizinischen Gewichtsreduktionsprogrammen. Für alle Interessierten! Kostenfrei
27. November 2018 17:00	ZEPKochen Basic: Pimp my Fertiggericht – Ravioli reloaded <i>In der Lehrküche des ZEP, mind. 5, max. 8 Teilnehmer, nur mit Anmeldung unter Tel. 089 1797-2029, Unkostenbeitrag 25,00 Euro</i>
06. Dezember 2018 15:00	Basics über gesunde Ernährung Kostenfreie Informationsreihe
07. Dezember 2018 17:00	Gastvortrag! Die berühmt gefürchteten Wechseljahre, Dr. Walter Cipoca klärt auf! Wechseljahre – Was nun? Kostenfreie Informationsreihe
Im Anschluss:	ZEPKochen Basic: Ü 50 – Midlife Kitchen
07. Dezember 2018 18:00	<i>In der Lehrküche des ZEP, Dr. Walter Cimpoca und Monika Bischoff, mind. 5, max. 8 Teilnehmer, nur mit Anmeldung unter Tel. 089 1797-2029, Unkostenbeitrag 25,00 Euro</i>
12. Dezember 2018 17:00	ZEPmax – Informationsveranstaltung Infos zu den medizinischen Gewichtsreduktionsprogrammen. Für alle Interessierten! Kostenfrei
13. Dezember 2018 15:00	Nahrungsmittelunverträglichkeiten richtig verstehen Kostenfreie Informationsreihe
18. Dezember 2018 17:00	ZEPmax – Informationsveranstaltung Infos zu den medizinischen Gewichtsreduktionsprogrammen. Für alle Interessierten! Kostenfrei