

# gesund!

DAS VIVANTES MAGAZIN

FÜR SIE ZUM MITNEHMEN

MEDIZIN

**Das Gehirn**  
Ein Wunder  
der Natur

PSYCHOLOGIE

**Liebesanfänger**  
Ohne Angst  
und Druck

DIVERSITY

**Ein gutes Team**  
Vielfalt ist Stärke



# Patient\*innenbefragung – Ihre Meinung zählt!

Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihre Zufriedenheit ist uns sehr wichtig, denn nur mit Ihrem Feedback können wir uns zukünftig verbessern, um Ihren Aufenthalt bei uns so angenehm wie möglich zu gestalten.

Machen auch Sie mit – jedes Feedback hilft uns weiter.

Ihr Vivantes Qualitätsmanagement

## Patient survey – Your opinion counts!

Dear patient, Your satisfaction is very important to us, because only with your feedback can we make improvements to make your stay with us as comfortable as possible. So tell us your thoughts – any and all feedback helps us out.  
Vivantes Quality Management

## Hasta anketi - fikriniz önemlidir!

Saygıdeğer Bay ve Bayan Hasta, Memnuniyetiniz bizim için çok önemlidir, çünkü bizde kalmanızı mümkün olduğunca keyifli hale getirmek için gelecekte sadece geri bildirimlerinizle geliştirebiliriz. Buna siz de katılın – her geri bildirim bize yardımcı olur. Vivantes kalite yönetiminiz

## Опрос пациентов — ваше мнение имеет значение!

Уважаемые пациенты! Нам очень важно, чтобы вы оставались довольными, потому что только благодаря вашим отзывам мы можем улучшить нашу работу и сделать ваше пребывание у нас как можно более приятным. Примите участие в опросе — ваше мнение поможет нам. Отдел менеджмента качества Vivantes

## استبيان لاستطلاع آراء المرضى - رأيك يهمنا!

عزيزتي المريضة، عزيزي المريض، رضاك عن خدمتنا يهمنا للغاية، لأننا لن نستطيع تحسين خدماتنا في المستقبل إلا إذا عرفنا رأيك عن أدائنا حتى الآن، وهدفنا من ذلك هو أن نجعل إقامتك لدينا مريحة قدر الإمكان. شاركنا في تحقيق هذا الهدف - كل رأي نعرفه يساعدنا على تحسين مستوى أدائنا. إدارة تحسين الجودة في مجموعة فيفانتس



## KÖRPER & SEELE

- 04 **KURZ & KNAPP** **Meldungen**
- 10 **LONG COVID** **Langzeitfolgen nach Infektion**
- 12 **SERIE: UNSERE ORGANE** **Schaltzentrale Gehirn**
- 14 **ENDOMETRIOSE** **Diese Erkrankung geht alle an**
- 18 **LIEBE** **Erwachsen und immer noch ohne Beziehung?**
- 28 **VITAMIN D** **Welches Licht wir brauchen**

## ZEITVERTREIB

- 30 **RÄTSELN UND GEWINNEN**

**MIT GEWINNSPIEL  
AUF SEITE 30!**

## VIVANTES

- 05 **IMPRESSUM**
- 06 **VIelfALT** **Warum Diversity so wichtig ist**
- 20 **AUF EINE TASSE KAFFEE** **mit Chelsea-M. Quolke**
- 17 **LESERBRIEFE & BEWERTUNGEN** **Ihre Meinung ist gefragt**
- 21 **GASTRONOMIE** **Rezept: Blumenkohl mal anders**
- 22 **STRATEGIE 2030** **Verantwortung übernehmen**
- 24 **SOMMERFEST** **Wir feiern uns!**
- 26 **APPLAUS** **Vivantes ausgezeichnet**
- 29 **QUALITÄT** **Einsatz für bestmögliche Versorgung**



Am Christopher Street Day in Berlin nahmen auch Ehrenamtliche aus dem Vivantes Diversity-Rat und weitere Kolleg\*innen teil.

**06**



**Maria-Barbara Naumann**  
Beauftragte für Diversity, Ärztliche Direktorin am Vivantes Klinikum Kaulsdorf und Chefarztin der Rettungsstelle

### EDITORIAL

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

Leider erleben wir immer wieder, dass Menschen – auch in unserer Arbeitswelt – aufgrund eines Migrationshintergrunds, der sozialen Herkunft, des Alters oder zum Beispiel wegen der Geschlechtszugehörigkeit benachteiligt werden. Dies zu verhindern gelingt uns durch den Zusammenschluss von immer mehr Gleichgesinnten im Diversity-Netzwerk an unseren Kliniken und Standorten immer besser. Dazu engagieren sich ehrenamtlich mit mir gemeinsam die Sprecher\*innen der Standortnetzwerke im Diversity-Rat. Sie berichten von ihren persönlichen Begegnungen, stimmen Strategien künftiger Aktivitäten ab und besprechen anonymisierte Fälle, für die wir eine Empfehlung finden wollen. Natürlich ist aber auch jeder Einzelne und jede Einzelne gefragt, wenn es um einen wertschätzenden Umgang miteinander geht. Für Vivantes mit rund 18.000 Mitarbeitenden aus 120 Ländern ist Vielfalt auf jeden Fall gesetzt. Daher ist Diversity bei uns auch eine Managementaufgabe. Mehr zum Thema lesen Sie in unserer aktuellen Titelgeschichte auf den Seiten 6 bis 9.

Ihre Maria-Barbara Naumann



ENGAGEMENT

## GRÖSSE zeigen

**ALBA BERLIN** und Vivantes starteten im Juni wieder einen Aktionstag in der Max-Schmeling-Halle, um die längsten Grundschul Kinder der Stadt zu finden. Knapp 100 Kinder zwischen sechs und 13 Jahren nahmen teil. Die größten Mädchen und Jungen ihrer Jahrgänge gewannen eine kostenlose Mitgliedschaft in einem Basketballverein, ein Training mit ALBA-Coaches sowie einen Besuch eines Profispiels mit der eigenen Schulklasse. Wir wünschen viel Spaß!

## MEHRWEG IN BISTROS

**WENIGER MÜLL** So lautet ein Ziel von Vivantes. Gut, dass es jetzt die Pfandbox, kurz PFABO, gibt. Gäste können ihre kalten und warmen Speisen in den Bistros der Vivantes Gastronomie neuerdings in dem sortenrein recycel- und wiederverwendbaren

Behälter mitnehmen. Das Pfand beträgt fünf Euro und wird etwa an der Kasse zurückerstattet. So macht Mehrweg Spaß!



## PREISVERDÄCHTIG

**IN DER KATEGORIE** „Wissenschaft und praktische Anwendung“ hat sich das Vivantes Team um Gino Liguori, Senior Manager Digital Health bei Vivantes, mit dem Projekt „KI-basierte Risikowarnsysteme“ um den Eugen-Münch-Preis beworben. Seit 2015 verleiht die Stiftung Münch Auszeichnungen für neuartige Ideen, die potenziell die Gesundheitsversorgung verbessern und Systeme effizienter gestalten können. Das Vivantes Risikowarnsystem, welches das Aufkommen bestimmter Krankheiten prognostiziert, wird von künstlicher Intelligenz unterstützt und befindet sich in einer Pilotphase. Die Preisverleihung ist für November 2022 geplant. [www.stiftung-muench.org](http://www.stiftung-muench.org)

## VERANTWORTUNG



Engagement erneut ausgezeichnet: Vivantes wurde seit 2011 durchgehend als familienbewusstes Unternehmen zertifiziert.

## BERUF & FAMILIE

Das audit „berufundfamilie“ unterstützt Unternehmen dabei, ihre Personalpolitik familienfreundlich und noch bewusster auf die verschiedenen Lebensphasen der Mitarbeitenden auszurichten. Ende Juni 2022 erhielt Vivantes das Zertifikat der höchsten Kategorie. Dieses würdigt das langjährige Engagement, mit dem sich die Vivantes Teams dafür einsetzen, dass Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Familie, Beruf und Privatleben möglichst gut vereinbaren können. Mehr Infos im Bereich Beruf & Familie:

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

# Neu ausrichten & entwickeln

**DR. JOHANNES DANCKERT** wurde im Juli 2022 zum Vorsitzenden der Geschäftsführung bestellt. Der Aufsichtsrat der Vivantes Netzwerk für Gesundheit GmbH hat seinen Vertrag um weitere fünf Jahre verlängert. Seit rund einem Jahr hatte



Dr. Johannes Danckert den Vorsitz bereits kommissarisch inne und verantwortete gleichzeitig das Klinikmanagement. Künftig wird dieser Bereich von einem/einer vierten

Geschäftsführer\*in geleitet. Es ist geplant, diese Position – ebenso wie die Leitung des Bereichs Finanzmanagement und Infrastruktur – neu zu besetzen. Dr. Johannes Danckert ist für die strategische Weiterentwicklung und Neuausrichtung von Vivantes zuständig, dabei spielt auch die Digitalisierung eine wichtige Rolle.



**ADIPOSITAS**

## GESUND STATT RUND

„Die Teilnehmer unserer Selbsthilfegruppe wissen, dass Adipositas keine Charakterschwäche ist, sondern eine Erkrankung“, sagt Prof. Dr. Jürgen Ordemann, Chefarzt und Leiter des Zentrums für Adipositas und metabolische Chirurgie am Vivantes Klinikum Spandau. Um die öffentliche Stigmatisierung zu überwinden und sich Mut zu machen, treffen sich Betroffene jeden 3. Montag im Monat um 18 Uhr im Vivantes Klinikum Spandau. Hier wird Wissen vermittelt, aber auch Kraft und Zuversicht getankt. Mehr Infos: [www.adipositaszentrum.berlin](http://www.adipositaszentrum.berlin)



## TAGESKLINIK CHRONISCHE DEPRESSIONEN

**WILLKOMMEN!** Das Department für seelische Gesundheit am Vivantes Humboldt-Klinikum bietet seit Juni ein neues tagesklinisches Angebot, das sich an Patient\*innen mit chronischer Depression richtet. Damit wird der Bereich für akute Depressionen erweitert um den Schwerpunkt chronische Symptomatik.

Denn bei langjährigen Depressionen sind andere Strategien zur Behandlung erforderlich. In der Tagesklinik will das Vivantes Team die chronisch Erkrankten unter anderem dabei unterstützen, die depressive Abwärtsspirale aufzuhalten. Mehr Infos gibt es auf den Seiten des Humboldt-Klinikums unter „Seelische Gesundheit“: [www.vivantes.de/huk/psy](http://www.vivantes.de/huk/psy)

Für die seelische Gesundheit hält das Vivantes Humboldt-Klinikum ein neues Angebot bereit.

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Vivantes Netzwerk für Gesundheit GmbH, Arosler Allee 72-76, 13407 Berlin, Tel. 030 130 10, [magazin@vivantes.de](mailto:magazin@vivantes.de); **Vi.S.d.P.:** Sophie Lehmann, Leiterin Ressort Konzernkommunikation; **Projektmanagerin:** Nadine Gadewoltz; **Redaktion:** trurnit GmbH | trurnit Hamburg, trurnit Berlin: Kerstin Weber (Leitung & Realisation), Susanne Siegel, Andrea Melichar (Ass.); **Layout:** trurnit GmbH | trurnit Publishers: Alexandra Barlow, Diana Enouï; **Fotos:** Titel: iStock - Trendsetter Images; S. 3: Reiner Freese, Martin Burmeister Fotografie; S. 4: Florian Ullbrich, ALBA; Seite 5: stock.adobe.com - oneinchpunch, stock.adobe.com - Mary Long, Werner Popp; S. 6/7: Martin Burmeister Fotografie, Vivantes/Werner Popp; S. 8: Chelsea M. Quolke; S. 9: Vivantes/Carolin Ubl, XZ1de; S. 10/11: stock.adobe.com - Fly\_dragonfly, Reiner Freese; S. 12/13: iStock.com - Paul Campbell, iStock.com - jack0m; S. 14/15: iStock.com - PeopleImage, iStock.com - FancyTapis, Vivantes; Seite 16: Jan Roehl; Seite 17: shutterstock.com - Alphavector, Lina Truman - Shutterstock; S. 18: Boris Hars-Tschachotin, iStock.com - Likoper; S. 20: Florian von Ploetz; S. 21: Monique Wüstenhagen; S. 22/23: iStock.com - DivVector, iStock.com - Panuwach, iStock.com - kadirkaba, iStock.com - EireenZ; S. 24/25: Kevin Kuka, Martin Burmeister Fotografie, iStock.com - Lemon\_tm, iStock.com - 5second, iStock.com - taka-hashii, iStock.com - Floortje, iStock.com - Tolga TEZCAN, iStock.com - 482745207, iStock.com - KhongkitWiriyachan, iStock.com - filo; S. 26/27: Kevin Kuka; S. 28: Vivantes; S. 29: Sebastian F. Donath, iStock.com - StockPlanets; **Druck:** Motiv Offset NSK GmbH, Grenzgrabenstraße 4, 13053 Berlin



MEHR ZUM THEMA FINDEN SIE AUF:  
[WWW.VIVANTES.DE /DIVERSITY](http://WWW.VIVANTES.DE/DIVERSITY)

Wach

Der Christopher Street Day  
Berlin: Er ist einer der größten  
Straßenumzüge der Stadt.

# BLEIBEN

Diversity, das hat nur mit Schwulen und Lesben zu tun? Von wegen: Diversity meint die **Vielfalt**, die entsteht, wenn ganz unterschiedliche Menschen zusammenkommen. Erfahren Sie, warum wir diese in einer immer komplexer werdenden Welt brauchen.

■ **BAM, BAM, BAM**, die Bässe wummern, man spürt sie am ganzen Körper. Es geht quer durch Berlin. Fröhlich jubeln die Menschen von den Wagen herunter, begeisterte Zuschauer\*innen winken zurück, tanzen auf den Straßen. Es ist Christopher Street Day, und Vivantes ist mit einem eigenen Truck dabei. Mitarbeiter\*innen von Vivantes, die mitfahren wollten, konnten an einer internen Verlosung teilnehmen. Zehntausende Menschen ziehen an diesem Tag durch die Stadt. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen demonstrieren für Gleichberechtigung und das Recht auf Selbstbestimmung. Das Motto für 2022: Vereint in Liebe. Gegen Hass,

Krieg und Diskriminierung. Gegen Diskriminierung – dieser Haltung hat sich auch Vivantes als Unternehmen verschrieben. Denn: Jeder Mensch ist einzigartig. Wir alle sollten respektvoll miteinander umgehen und niemanden ausgrenzen. Dies sind auch Ziele der Charta der Vielfalt (siehe Kasten Seite 8). Schon 2010 hat Vivantes sie unterzeichnet und sich verpflichtet, ein Arbeitsumfeld zu schaffen, in dem alle Menschen Wertschätzung erfahren: unabhängig von Geschlecht, sozialer Herkunft, Nationalität, ethnischer Herkunft, Religion, Weltanschauung, Behinderung, Alter, sexueller Orientierung und Identität. Welche Vorteile das mit sich bringt?



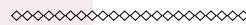
Zeichen setzen: Vivantes ist mit einem eigenen Truck und Mitarbeitenden präsent.



**JEANETTE LIERSCH**

Mitglied im Diversity-Rat und Pflegedirektorin am Vivantes Klinikum Am Urban

„Ich lerne jeden Tag viel über andere Kulturen, Sicht- und Lebensweisen, profitiere vom Erfahrungsschatz älterer Kolleg\*innen. Mein liebstes Beispiel ist die Zusammenarbeit mit meinem Stellvertreter. Er ist gebürtiger Peruaner, unsere Temperamente könnten unterschiedlicher nicht sein, und genau das bereichert unser Tun und unseren Zusammenhalt.“



**Wirtschaftsfaktor Diversity**

Vielfalt meint Chancengleichheit. Das bedeutet, dass alle Menschen am gesellschaftlichen Leben teilhaben können – auch beruflich. Im Job ändern sich die Gegebenheiten beständig, etwa im Hinblick auf globalisierte Märkte und die Digitalisierung. Die Arbeitswelt wird insgesamt komplexer und bunter. Um dynamisch und flexibel auf neue Herausforderungen ein- und mit Veränderungen umgehen zu können, sind viele verschiedene Talente gefragt. Wer glaubt, diese etwa nur in der Gruppe von Frauen im Alter von 20 bis 30 zu finden, verschenkt wertvolles Potenzial.

**Von Rollenklischees und Stereotypen**

Besondere Fähigkeiten und Andersartigkeit werden also wertgeschätzt und gefördert. Dadurch fühlen sich Mitarbeitende in einem Unternehmen auch besser aufgehoben. So weit der Vorsatz. Doch Hand aufs Herz: Stecken wir nicht alle den ein oder anderen Menschen mal in eine Schublade? Und ist das nicht sogar ganz praktisch, um die Welt überschaubarer zu machen? Unbewusste Vorurteile, Rollenklischees und Stereotype prägen das menschliche Verhalten stärker, als lange angenommen. Allerdings



Jubel vom Wagen: Die Fahrt durch die Stadt begeisterte alle Beteiligten.

**VORURTEILE**

**ACHTUNG, SCHUBLADE!**

Von starken Helden und wunderschönen Prinzessinnen: Führungskräfte sind männlich und weiß? Entscheidungen werden häufig auf der Grundlage von unbewussten Vorurteilen getroffen. Rollenklischees und Stereotype prägen das menschliche Verhalten mehr, als lange angenommen. Oder haben Sie nicht auch schon mal gedacht, typisch Frau – oder typisch Mann? Was dagegen hilft: die eigene Wahrnehmung hinterfragen, aufmerksam sein.

Interessanter  
Arbeitsplatz:  
Vivantes heißt  
neue Mitglieder  
im Team  
willkommen!



DIVERSITY

# Divers engagiert

**VIVANTES** ist im Sommer 2022 dem Bündnis gegen Homophobie beigetreten. Ziel des Zusammenschlusses ist es, jeder Form von Diskriminierung etwa aufgrund der sexuellen Orientierung und geschlechtlichen Identität entgegenzutreten. Das Engagement für Vielfalt ist groß. So sind Teams auch beim jährlich stattfindenden deutschen Diversity-Tag der Charta der Vielfalt mit Aktionen dabei. Für seinen Einsatz hat das Unternehmen bereits Preise gewonnen, etwa den Berliner Inklusionspreis 2019. Für die Schwerbehindertenvertretung ist dies Ansporn, sich weiter für die Interessen schwerbehinderter Kolleg\*innen einzusetzen. Dazu hat Vivantes 2019 auch eine von der Deutschen Aidshilfe initiierte Deklaration unterzeichnet. Das Ziel: sich aktiv gegen Vorurteile und Stigmatisierung stellen.

## VERPFLICHTET

Wer die Charta der Vielfalt unterzeichnet, verpflichtet sich freiwillig, Vielfalt zum festen Bestandteil der Organisationskultur des Unternehmens zu machen. Vivantes unterschrieb sie bereits 2010. [www.charta-der-vielfalt.de](http://www.charta-der-vielfalt.de)

Vivantes

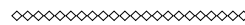
Komm in unser  
buntes Team!



**CHELSEA-M.  
QUOLKE**

Sprecher\*in des  
Diversity-Netz-  
werks Vivantes  
Neukölln und  
Medizinische  
Fachangestellte

„Eltern konnte ich dabei unterstützen, das eigene Kind besser zu verstehen. Und es gab Patient\*innen, die froh waren, dass ich ihren gewählten Namen samt Pronomen verwendet habe.“



kann jede und jeder von uns lernen, die innere Wahrnehmung zu beobachten und Entscheidungen zu hinterfragen. Damit lässt sich möglichen Vorurteilen auf die Schliche kommen. Denn: Eine erhöhte Aufmerksamkeit und Offenheit für die Vielfalt und Fähigkeiten unserer Mitbürgerinnen und -bürger sowie Kolleginnen und Kollegen sorgen für ein verbessertes Miteinander und neue Möglichkeiten. Und das wiederum wirkt sich positiv auf die Geschäftsentwicklung aus.

### Unterschiede sind unsere Stärke

Dennoch gibt es manchmal Situationen, in denen doch noch nicht alles rund läuft. In denen



sich Personen etwa aufgrund ihrer sexuellen Ausrichtung benachteiligt oder sich wegen einer körperlichen Einschränkung ausgeschlossen fühlen. Das reibt nicht nur die Nerven auf. Es beeinflusst die Atmosphäre negativ, in der Menschen arbeiten. Vivantes stellt sich mit großem Engagement gegen Diskriminierung – setzt sich für Vielfalt ein. Hinsichtlich Demografie, Geschlecht und Internationalität ist Vivantes mit fast 18.000 Mitarbeitenden gut aufgestellt. Und wenn sich doch mal jemand etwa aufgrund des Alters, der Religion oder der Weltanschauung gemobbt fühlt und damit nicht direkt zur Chefin oder zum Chef gehen möchte, den oder die unterstützt der Vivantes Diversity-Rat.

**Diversity-Rat vernetzt Mitarbeitende**

Der Vivantes Diversity-Rat ist dafür da, Menschen zu vernetzen, Initiativen und Projekte zu entwickeln und umzusetzen. Ehrenamtlich setzen sich Mitarbeitende für das Thema Vielfalt im Konzern ein. In dem Netzwerk vertreten sind Kolleg\*innen aus den Klinikstandorten und Tochterunternehmen. Derzeit sind es zwölf Ansprechpartner vor Ort. Anfang 2022 wurde der Diversity-Rat konstituiert, im Sommer das Statut – also die Satzung – verabschiedet. Den Vorsitz hat Maria-Barbara Naumann als Diversity-Beauftragte des Konzerns übernommen. Eines ihrer Ziele beschreibt die Ärztliche Direktorin vom Vivantes Klinikum Kaulsdorf so:

**MARIA-BARBARA NAUMANN**

Beauftragte für Diversity, Ärztliche Direktorin am Vivantes Klinikum Kaulsdorf und Cheförztin der Rettungsstelle



**„Vielfalt macht uns stark und lässt uns kompetente Ansprechpartner\*innen für die Berliner\*innen in Fragen der Gesundheit sein.“**



**ARKADIUSZ GRONTZKI**

Mitglied Diversity-Rat, Sprecher Diversity-Netzwerk (Zentrale) und Assistent der Geschäftsführung Personalmanagement, Vivantes

**„Schubladen gehören zum alltäglichen Leben dazu – aber auch nur für Kleidungsstücke. Mit dem Diversity-Rat regen wir aktiv einen Verlernprozess an und entwickeln ein neues kulturelles Bewusstsein für eine an Vielfalt ausgerichtete Unternehmenskultur.“**



„Wir müssen die Gesundheit von LGBT+ Berliner\*innen noch stärker in den Blick nehmen und Diskriminierung nach innen und außen aktiv entgegnetreten.“ Auch Vivantes Personalgeschäftsführerin Dorothea Schmidt ist im Rat dabei, sie fungiert als interne Schirmherin: „Wir alle haben eine eigene Biografie, einen eigenen Blick auf die Welt. Ich bin davon überzeugt, dass uns unsere individuelle Einzigartigkeit so stark macht.“ Es soll ein Denkprozess im Unternehmen angestoßen werden. Denn LGBT+, das sind nicht nur Schwule und Lesben. Vielfalt geht weit darüber hinaus. Wenn jemand zum Beispiel sehr introvertiert am Arbeitsplatz ist, ist es das Ziel, sein oder ihr Potenzial sichtbar zu machen. Auch wenn sich dieses Verhalten nicht direkt einer der sieben Dimensionen der Charta zuordnen lässt.

**Aufmerksam bleiben und Vorbild sein**

Wie groß die Vielfalt der Menschen ist, zeigte sich auch auf und um die bunten CSD-Paraden herum. Die Menschen zogen unter anderem gegen Diskriminierung durch die Straßen, andere schauten den Umzügen verwundert zu. Damit die Aufmerksamkeit für dieses Thema nicht nur auf einen bestimmten Tag fokussiert wird, sondern wie selbstverständlich in unserem Leben Platz hat, sollten wir alle wach bleiben: die eigenen Gedanken hinterfragen und Vorbild sein. Dafür setzt sich auch Vivantes ein.

# GENESEN, ABER nicht gesund

Hunderttausende Deutsche leiden an den **Spätfolgen** einer Coronainfektion. Für die Statistik sind sie genesen, doch sie können ihren gewohnten Alltag nicht bewältigen.

■ **MEHR ALS 30 MILLIONEN** Menschen haben sich in Deutschland bisher mit COVID-19 infiziert, und die Zahlen steigen weiter. Nach überstandener Infektion leiden zwischen 1 und 41 Prozent, so grobe Schätzungen, an Spätfolgen: an Long-COVID- oder auch Post-COVID-Symptomen. Verlässliche Zahlen gibt es aktuell nicht, sie variieren stark, je nach Datenbasis, Falldefinition und Studienmethodik. An Therapiemöglichkeiten wird intensiv geforscht, denn auch Langzeitstudien liegen nicht vor – dafür gibt es die Erkrankung noch nicht lange genug.

**Erschöpfung, Schmerzen, fehlender Antrieb**  
Professor Dr. Sven Gläser, Chefarzt in der Klinik für Innere Medizin, Pneumologie und Infektiologie im Vivantes Klinikum Neukölln, beschreibt, woran die

Betroffenen leiden. „Nach der Infektion kommt es bei Einzelnen zu längerfristigen Beschwerden. Diese reichen von körperlichen Problemen wie Magen- und Darmbeschwerden, Husten, Halsschmerzen etc. bis zu Symptomen wie Müdigkeit, Leistungseinschränkung und Abgeschlagenheit. In einzelnen Fällen kann ein ausgeprägtes Fatigue-Syndrom, ein Gefühl von anhaltender Müdigkeit, Erschöpfung und Antriebslosigkeit, auftreten. In sehr einzelnen Fällen kann dies bis zu einer nahezu vollständigen Immobilisierung führen.“ Manche Patient\*innen beschreiben ihren Zustand als „Brain Fog“. Das Gehirn sei wie vernebelt. Das habe Konzentrationsprobleme, Vergesslichkeit, Wortfindungsstörungen und allgemeine Erschöpfung zur Folge. Die Leistungsfähigkeit ist extrem eingeschränkt, Alltag und Job sind nicht zu schaffen. Was kann helfen? „Bisher gibt es keine evidenzbasierten, etablierten medikamentösen Therapien für die Erkrankung. Maßnahmen wie Rehabilitation, in einzelnen Fällen auch psychologische Unterstützungsmaßnahmen, müssen aber selbstverständlich ergriffen werden“, so Professor Sven Gläser.

## FAKTEN

### DIE FORSCHUNG UNTERSCHIEDET:

**Long COVID** Wenn bis zu zwölf Wochen nach der Coronainfektion noch Symptome bestehen.

**Post COVID** Wenn nach drei Monaten Betroffene weiterhin so starke Beschwerden haben, dass sie ihren gewohnten, ursprünglichen Alltag nicht bewältigen können.

**DAS ROBERT KOCH INSTITUT  
AKTUALISIERTE MO-FR TÄGLICH SEINEN  
LAGEBERICHT ZU CORONA: WWW.RKI.DE**

### Gut vorbereitet in den Herbst

Der Chefarzt rechnet mit einem weiteren Anstieg der Coronainfektionen und damit der Patient\*innenzahlen, auch in den Kliniken von Vivantes. „Wir werden in diesem Zusammenhang alle wieder eine Verschärfung der Hygienemaßnahmen erwägen müssen. Das Tragen von Masken ist unverändert wichtig. Eine erneute Impfkampagne wird bereits diskutiert und geplant. Unabhängig von der SARS-CoV-2-Pandemie wird auch die saisonale Gripeschutzimpfung in diesem Jahr von großer

## HÄUFIGE SYMPTOME

SIE TRETEN HÄUFIGER IN KOMBINATION  
ALS EINZELN AUF.\*\*

- Konzentrationsstörungen (27%)
- Atemnot (24%)
- Geruchs- (21%) und
- Geschmacksverlust (23%)

# 58%

**STARKE ERSCHÖPFUNG**

# 44%

**KOPFSCHMERZEN**

# 25%

**HAARVERLUST**

Bedeutung sein. Auch hier rechnen wir mit einem erhöhten Infektionsaufkommen. Diesbezüglich wollen wir alle Mitarbeitenden sowie Patientinnen und Patienten intensiv informieren. Für die Kolleginnen und Kollegen von Vivantes wird wieder ein Impfangebot organisiert.“ Das Unternehmen ist gut vorbereitet. Die Teams haben aus den vorausgegangenen Infektionswellen sehr viele Erfahrungen gesammelt. „Diese werden strukturiert zusammengefasst, und es kommen bewährte Strategien zum Einsatz.“

### Die Techniker Krankenkasse (TK) ermittelte\*

Eine aktuelle Studie der Techniker Krankenkasse (TK) zeigt: Von den TK-versicherten Erwerbstätigen, die im Jahr 2020 eine COVID-19-Diagnose mit Virusnachweis (PCR-Test) erhalten haben, waren im Jahr 2021 knapp ein Prozent mit der Diagnose Long COVID krankgeschrieben. Insgesamt bildet hier Long COVID zwar einen relativ geringen Anteil am Gesamt Krankenstand, doch die Betroffenen sind vergleichsweise lange krankgeschrieben, im Schnitt 105 Tage.

### Krankschreibungen

Leichte Infektion (ohne KKH-Aufenthalt) .....	90 Tage
Schwere Infektion (ohne KKH-Aufenthalt) .....	105 Tage
Schwere Infektion (mit KKH-Aufenthalt) .....	168 Tage
Schwere Infektion (mit KKH & Beatmung) .....	190 Tage

Durchschnittliche Krankschreibung .....

Durchschnittliche Krankschreibung .....	14,6 Tage
---	-----------

\*Zahlen aus einer Studie der Techniker Krankenkasse, 2022

\*\*Zahlen aus einer Zusammenfassung eines internationalen Forschungsteams von 16 internationalen Studien, 2021

## KONTAKT

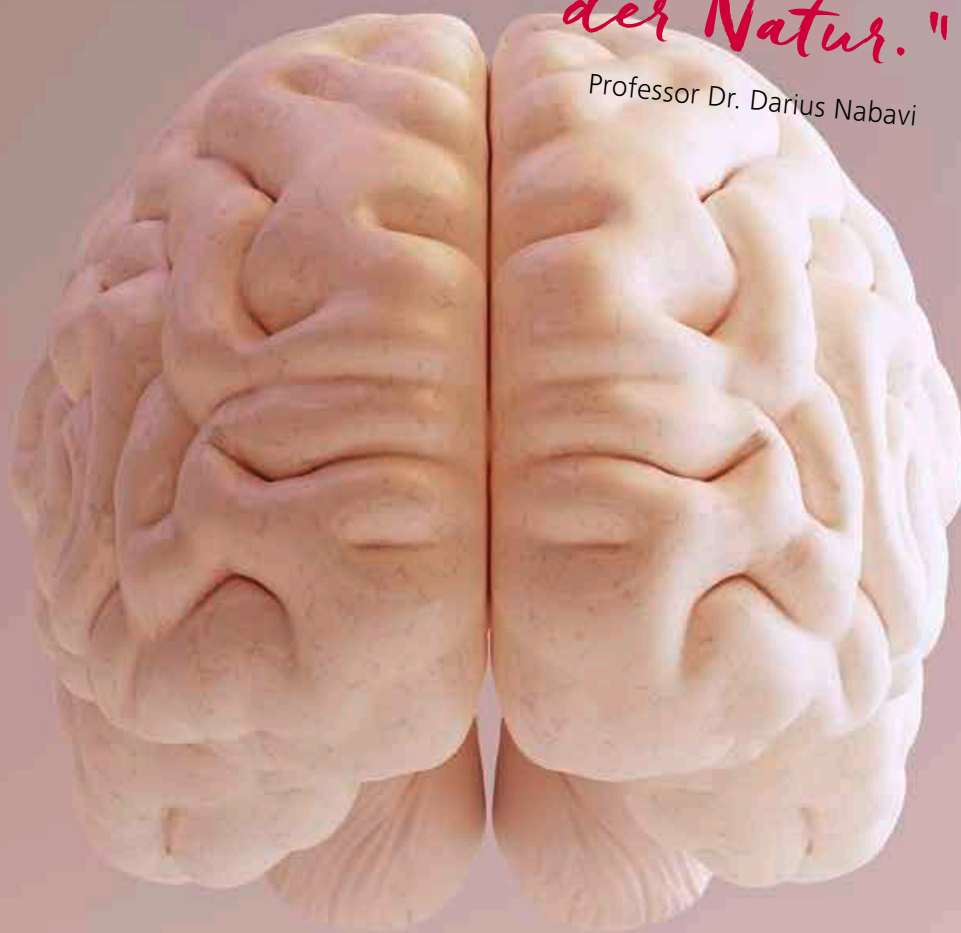


**Professor Dr. Sven Gläser**  
Chefarzt in der Klinik für Innere  
Medizin, Pneumologie  
und Infektiologie im Vivantes  
Klinikum Neukölln

Rudower Straße 48  
12351 Berlin  
Tel. 030 130 14 2030  
[www.vivantes.de](http://www.vivantes.de)

*"Ein echtes Wunder  
der Natur."*

Professor Dr. Darius Nabavi



# SCHALTzentrale

Das **Gehirn** ist das spannendste und auch komplexeste Organ unseres Körpers. 100 Milliarden Nervenzellen steuern nahezu alle lebenswichtigen Funktionen, verarbeiten Sinneseindrücke, ermöglichen das Denken und steuern Abläufe im Körper.

■ **1.300 GRAMM** bringt das Gehirn durchschnittlich auf die Waage, das männliche wiegt etwa 100 Gramm mehr als das weibliche. Über ein Mehr an Intelligenz sagt das allerdings nichts aus, die Größe ist von Statur und Gewicht des Besitzers oder der Besitzerin abhängig. Unser Gehirn verändert sich permanent, es verknüpft kontinuierlich neue Informationen mit vorhandenem Wissen. Und wir können es leistungsfähig erhalten.

Professor Dr. Darius Nabavi beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit dem menschlichen Gehirn. Der Neurologe, Chefarzt der Klinik für Neurologie mit Stroke Unit im Vivantes Klinikum Neukölln, weiß, wie man es fit hält. „Wichtig ist ein gesunder Lebensstil. Wie ich mit dem ‚Gebrauchsgegenstand‘ Gehirn in meiner ersten Lebenshälfte umgehe, hat enorme Auswirkung auf den Funktionszustand im späteren, im fortgeschrittenen Alter. Auch emotionales Wohlbefinden ist ein positiver Einflussfaktor, ebenso eine körperlich und geistig

aktive Lebensführung. Sie stimuliert die neuronalen Netzwerke auch im Alter. Eine reizarme Umgebung dämpft die Gehirnaktivität und ist langfristig schädlich. Bei bestimmten Funktionsstörungen des Gehirns können gezielte Trainings für jeden Einzelfall individuell festgelegt werden.“

Für Professor Darius Nabavi hat das komplexe Organ – mit seinen Windungen und engen Spalten äußerlich einer überdimensionalen Walnuss ähnlich – über all die Berufsjahre nichts an Faszination verloren: „Es ist höchst spannend, wie aus der Summe einzelner Aktionspotenziale von Nervenzellen diese überwältigende Vielfalt an motorischen, kognitiven, kreativen Leistungen sowie emotionalen Empfindungen entsteht. Dazu beeindruckt mich immer wieder, welches Ausmaß an Schädigungen des Gehirns funktionell kompensiert werden kann. Ein echtes Wunder der Natur!“

### Stroke Units für Schlaganfallpatient\*innen

Im Falle eines Schlaganfalls ist das Naturwunder allerdings auf schnelle medizinische Hilfe angewiesen. In etwa 80 Prozent aller Fälle verschließt sich dabei ein Blutgefäß durch ein Blutgerinnsel. Das Gehirngewebe wird nur noch wenig oder gar nicht mehr durchblutet, weniger oder gar kein Sauerstoff gelangt mehr ins Gehirn. Die betroffenen Zellen sterben ab. Rund 200.000 Menschen erleiden in Deutschland jährlich erstmalig einen Schlaganfall, etwa 70.000 einen wiederholten. Die Behandlungsmöglichkeiten haben sich in den letzten Jahren erheblich weiterentwickelt, unter anderem durch die Stroke Units, die auf Schlaganfall-Patient\*innen spezialisierten Abteilungen in Kliniken wie etwa in Neukölln.

Als 1. Vorsitzender der Deutschen Schlaganfall-Gesellschaft weiß Professor Darius Nabavi: „Vor 25 Jahren galt ein Schlaganfall als schicksalhaft, nicht beeinflussbar. Heute haben wir mit den Stroke Units, der Lysetherapie (medikamentöse Auflösung eines Blutgerinnsels) und der Neurothrombektomie (neuro-radiologischer Eingriff zur Entfernung eines Blutgerinnsels) drei hochwirksame Instrumente der Akutbehandlung an der Hand. Die Stroke Unit mit ihren verschiedenen Fachdisziplinen ist quasi der ‚Maschinenraum‘ der Schlaganfall-Behandlung, ihr Kernteam trägt eine große Verantwortung.“



### KONTAKT

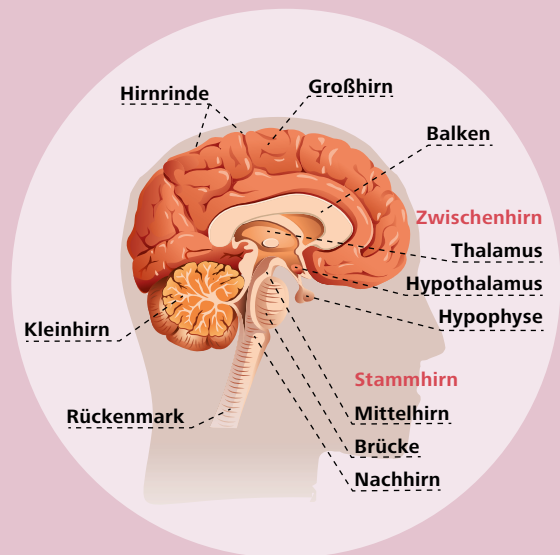
**Prof. Dr. med.  
Darius G. Nabavi**

Chefarzt Klinik für Neurologie mit Stroke Unit im  
Vivantes Klinikum Neukölln  
Rudower Straße 48  
12351 Berlin

darius.nabavi@vivantes.de  
www.vivantes.de

## UNSER GEHIRN

Umgeben von Hirnhäuten und dem Schädelknochen schwimmt es gut geschützt vor Verletzungen und Erschütterungen im Hirnwasser. Gemeinsam mit dem Rückenmark bildet es das Zentralnervensystem, von dort verlaufen Nervenbahnen in fast alle Regionen des Körpers. Das **Großhirn** mit Hirnrinde (Kortex) nimmt eine Hauptrolle ein beim Denken, Fühlen und Handeln. Es ist in zwei nahezu symmetrische Hälften (Hemisphären) unterteilt, verbunden durch



gebündelte Nervenfasern. Im **Zwischenhirn** filtert der Thalamus alle Reize, etwa Berührungen oder Gerüche, bevor sie ins **Großhirn** gelangen. Der Hypothalamus mit der Hypophyse verbindet das Hormon- mit dem Nervensystem und steuert Körperfunktionen wie etwa das Temperaturempfinden. Das **Kleinhirn** koordiniert Bewegungen, ist für Gleichgewicht und flüssige Sprechmotorik verantwortlich. Der **Hirnstamm** lenkt Vitalfunktionen wie Kreislauf, Atmung, Schlaf sowie Reflexe wie Husten und Erbrechen. Alle über das Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten eingehenden Informationen treffen im Gehirn zusammen, werden dort gefiltert und auf verschiedenen „Speicherplatten“ teilweise archiviert: nur sehr kurz im **Sensorischen Gedächtnis**, zwischengespeichert im **Kurzzeitgedächtnis**, dauerhaft im **Langzeitgedächtnis**. Hier ruft das **deklarative**, das **Wissensgedächtnis**, Informationen wie Kindheitserfahrungen, Sprachkenntnisse oder Berufserfahrungen sofort ab. Das **implizierte Gedächtnis** sorgt dafür, dass wir handeln, ohne nachzudenken, etwa bei motorischen Abläufen wie Radfahren oder Treppensteigen.

**ENDOMETRIOSE:  
NICHT NUR EIN  
FRAUENPROBLEM!**

Häufig dauert es mehrere Jahre von den ersten Beschwerden bis zur Diagnose einer **Endometriose**. Dabei betrifft die Unterleibserkrankung einen großen Teil der weiblichen Bevölkerung – und sie verursacht starke Schmerzen.

# Mehr als **BAUCHWEH**

■ **MANCHE FRAUEN** krümmen sich vor Schmerzen, nichts geht mehr, Übelkeit und Erbrechen setzen ein. Andere werden einfach nicht schwanger. Beschrieben werden hier mögliche Symptome einer Endometriose. Eine Erkrankung, die lange kaum Beachtung in der Öffentlichkeit fand. „Dabei leiden bis zu zehn Prozent der Bevölkerung daran“, berichtet Prof. Dr. Mandy Mangler, Chefärztin der Klinik für Gynäkologie und Geburtsmedizin am Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum und Chefärztin der Klinik für Gynäkologie am Vivantes Klinikum Neukölln. „Häufig tritt Endometriose dann auf, wenn die Menstruation regelmäßig einsetzt.“ Manche Frauen haben schon mit dem Einsetzen der ersten Menstruation starke Beschwerden, andere wiederum kommen gut durch die Teenagerzeit, und es wird erst später schlimmer. Der Verlauf ist individuell. Es gibt oft Beschwerden, die chronisch werden. Was bei Endometriose passiert? Bei der Erkrankung wächst Gewebe, das der Gebärmutter Schleimhaut ähnelt, außerhalb der Gebärmutterhöhle, etwa am Bauchfell oder im Darm. „Die Ansiedlungen – oft Herde genannt – können während der Menstruation bluten und schmerzen“, sagt Prof. Dr. Mandy Mangler.

## KONTAKT



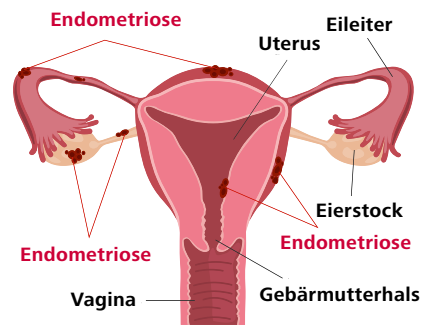
**Prof. Dr. Mandy Mangler**  
Chefärztin der Klinik für Gynäkologie  
und Geburtsmedizin am Auguste-  
Viktoria-Klinikum. Sie leitet seit 2021  
in einer Doppelspitze die Klinik für  
Gynäkologie des Vivantes Klinikums  
Neukölln.

[mandy.mangler@vivantes.de](mailto:mandy.mangler@vivantes.de)  
[www.vivantes.de](http://www.vivantes.de)



ERKLÄRT

## ENDOMETRIOSE



Bei der Erkrankung wächst Gewebe, das der Gebärmutter-schleimhaut ähnelt, außerhalb der Gebärmutter-höhle in den Bauchraum, etwa am Eierstock oder Darm. Die „Herde“ können mit der Menstruation bluten und starke Schmerzen verursachen.

### Den Ursachen auf der Spur

„Die Gebärmutter ist verändert. Kranke Gebärmutter-Zellen wandern in den Körper und pflanzen sich dort ein. Helfen kann eine Therapie, die mehrstufig ist“, erklärt Prof. Dr. Mandy Mangler. Möglich ist ein konservativer Ansatz, in dem es um Bewegung, eine gesunde Ernährung, pflanzliche Mittel und etwa Akupunktur geht. „Greifen solche Maßnahmen nicht, lassen sich die Einnahme von Hormonen oder eine Operation dazu kombinieren.“ Früher wurde, wenn die Lebensqualität so stark eingeschränkt war, dass gar nichts mehr funktioniert, häufiger die Gebärmutter entfernt. „Heute versucht man, die Gebärmutter zu erhalten.“

### Mehr Aufmerksamkeit und Infos gefordert

„Von den ersten Beschwerden bis zur Diagnose dauert es rund acht Jahre“, sagt die Chefarztin. Das ist viel zu lange. „Manche meinen, Frauen und Schmerzen – das gehöre zusammen. Steht schon in der Bibel“, führt Prof. Dr. Mandy Mangler aus und betont: „Es braucht deutlich mehr Aufmerksamkeit für die Erkrankung.“ Denn hier geht es um starke Schmerzen und nicht um ein wenig Bauchweh. Endometriose kann die Lebensqualität deutlich mindern. Häufig ist auch die Sexualität betroffen. Leidet die Partnerin etwa einmal im Monat oder bei einer chronischen Erkrankung dauerhaft, beeinflusst das natürlich eine Partnerschaft. Der Umgang mit der Erkrankung erfordert viel Einfühlungsvermögen. „Wir sollten als Gesellschaft Wert darauf legen, dass betroffene Personen gut informiert sind und die Krankheit Beachtung und Verständnis findet.“

Fortsetzung auf Seite 16 

# 3 FRAGEN AN ...

Eigentlich behandeln Frauenärzt\*innen Endometriose und operieren sie auch. Ist die Erkrankung weit fortgeschritten und der Darm betroffen, kommen Dr. Bouassida und sein Team zum Einsatz.

## Herr Dr. Bouassida, wie funktioniert eine Bauchspiegelung?

Eine Operation ist die letzte Stufe einer Endometriosebehandlung, wenn Schmerz- und Hormontherapie sowie weitere Maßnahmen nicht helfen. Wichtig ist, rechtzeitig zu operieren. Es darf nicht zu spät operiert werden: Manchmal sehen wir etwa geplagte Frauen, die mit Darmverschluss kommen. Eine OP mit großem Bauchschnitt führen wir nur noch ausnahmsweise durch – wenn es nicht anders geht. Bei der von uns bevorzugten Bauchspiegelung setzen wir Mini-Stiche durch die Bauchdecke und gelangen so schonend in die Bauchhöhle. Bei dieser OP setzen wir lange, dünne Instrumente ein. Dabei unterstützt uns eine Maschine, der Da-Vinci-Roboter. Den Roboterarm und die 3-D-Kamera steuere ich über eine Konsole. Diese Top-Technologie macht derartige Eingriffe noch schonender für die Patientinnen.

## Reicht eine OP – wie sieht die Prognose aus?

Ist der Darm von Endometriose-Herden befreit, ist die Prognose gut. Beeinflusst werden die vier Hauptsymptome der Endometriose: Darmentleerungsstörung, Schmerz, Blutung und Fertilität. Am besten wird die Darmentleerung durch eine Darmoperation gebessert. Der Schmerz, insbesondere dann, wenn er lange unbehandelt erduldet wurde, ist manchmal schwieriger zu verbessern. Wichtig für die Prognose ist dabei der multimodale Ansatz: Die Operation muss interdisziplinär mit Beckenbodentraining, Hormon-, Schmerz- und Ernährungstherapie sowie Sport, Entspannungsübungen etc. kombiniert werden. Besonders bei Kinderwunsch ist die schonende, genaue OP-Methode wertvoll. Die Nachbehandlung erfolgt gemeinsam mit einer Kinderwunsch-Sprechstunde.

## Wie bereite ich mich auf die OP vor, und wie lange bin ich bewegungseingeschränkt?

Gut ist, wenn die Patientinnen körperlich fit zur OP kommen. Auch die psychologische Unterstützung ist wichtig. Wir empfehlen vor aufwendigen Darmeingriffen eine eiweißreiche Ernährung, viele Vitamine und sogar sportliche Betätigung. Ziel ist, eine belastbare Patientin zu operieren. Nach der OP sind die Patientinnen weitgehend schmerzarm und werden ermuntert, noch am gleichen Tag aufzustehen und etwa zur Toilette zu gehen, sich anzuziehen und leichte Kost zu sich zu nehmen. Der Morgenkaffee darf nicht fehlen! Sie bleiben bei der Rektumendometriose rund sechs Tage in der Klinik. Mein Team und ich stehen auch nach der Entlassung zur Verfügung, falls postoperative Beschwerden noch bestehen sollten. Die meisten Frauen sind zufrieden und gehen ganz problemlos zur weiteren Behandlung zu ihrer Frauenärztin oder ihrem Frauenarzt. Danach wird ein Darmchirurg hoffentlich nie wieder benötigt. 😊

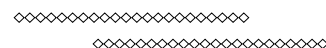
### KONTAKT



**Dr. med. Skander Bouassida,  
FEBS (Fellow of the European  
Board of Surgery)**

Chefarzt der Klinik für Koloproktologie,  
Leiter des zertifizierten Kompetenzzentrums für Koloproktologie und des Darmzentrums am Vivantes Humboldt-Klinikum

skander.bouassida@vivantes.de  
www.vivantes.de







## KONTAKT



### **Tobias Hellenschmidt**

Facharzt für Kinder und Jugendpsychiatrie; Verhaltenstherapeut; Sexualmediziner; Leitender Oberarzt der Kinder- und Jugendpsychiatrie

im Vivantes Klinikum am  
Friedrichshain  
tobias.hellenschmidt@vivantes.de  
www.vivantes.de

LOVE



Wie fühlt sich ein Leben an, ohne Beziehung, ohne körperliche Nähe, ohne Sex? Wenn man Mitte 20 oder 30 ist – oder auch älter – und keine Erfahrung hat mit der **Liebe** zu einem Mann oder einer Frau?

■ **VERLÄSSLICHE ZAHLEN** zu „Langzeit-Beziehungslosen“ gibt es kaum. Datingportale bemühen sich in eigenen Umfragen regelmäßig um mehr Informationen. So ergab 2019 eine Befragung von 9.000 Personen durch ElitePartner, dass sechs Prozent von ihnen noch nie in einer Beziehung waren. Allgemeinen Schätzungen zufolge hatten zwei bis fünf Prozent der erwachsenen Deutschen noch nie Sex, darunter deutlich mehr Männer als Frauen. Was steckt hinter dem Phänomen „Absolute Beginner“, kurz AB?

„**gesund**“ befragte dazu Tobias Hellenschmidt, Facharzt für Kinder und Jugendpsychiatrie, Verhaltenstherapeut und Sexualmediziner aus dem Vivantes Klinikum im Friedrichshain.

### Gibt es den typischen Absolute Beginner?

Menschen haben die verschiedensten Gründe und Entwicklungen, die sie zur Vermeidung von Beziehungen einschließlich intim-sexueller Kontaktaufnahme führen. Es gibt ja keine Verpflichtung, wann, wie, mit wem und wie oft ich Kontakt zu einer anderen Person aufnehme. Grundsätzlich gilt: Alles darf, nichts muss! Gleichzeitig sind partnerschaftliche, intim-sexuelle Beziehungen eine großartige Möglichkeit, unsere psychosozialen Grundbedürfnisse zu erfüllen. Die meisten Menschen wünschen sie sich. Es geht eben nicht nur um die „schönste Nebensache der Welt“, sondern um einen integralen Bestandteil menschlicher Identität und menschlichen Sinnerlebens.

### Woran liegt es dann, dass Menschen ohne Sex und ohne Beziehung leben?

Die Biografien sind sehr unterschiedlich. In der Regel ist den Betroffenen jedoch gemeinsam, dass sie dysfunktionale und angstauslösende Vorstellungen bezüglich ihrer Sexualität haben. Diese basieren häufig auf Leistungs- und Versagensangst. Die tief verinnerlichte Vorstellung, in sexueller Hinsicht uninteressant, unattraktiv, nicht liebenswürdig zu sein, führt zu immer stärkerem Vermeidungsverhalten. Auch psychische Störungen wie Depressionen, posttraumatische Belastungs- oder Persönlichkeitsstörungen können Beziehungen erschweren. Fortwährende, traumatisierende Erfahrungen in der Kindheit führen häufig zu negativen Grundannahmen über die eigene Liebenswertigkeit. Kontakte, die sich in Richtung Intimität entwickeln, werden dann plötzlich abgebrochen und am Ende gar nicht mehr versucht. Diese Dynamik geht weit über eine gewisse Zurückhaltung oder Schüchternheit, wie sie viele bei der Kontaktanbahnung empfinden, hinaus.

### Wie hoch ist der Leistungsdruck der Betroffenen?

Vor allem bei Männern führen Selbstzweifel und Versagensängste bezüglich ihrer sexuellen Fähigkeiten zur Vermeidung von Partnerschaft und Intimität. Dabei entsteht häufig ein „Teufelskreis“ – aus Scham wegen der nicht vorhandenen Beziehung sowie der Angst, eine solche zu versuchen. Die Furcht vor Stigmatisierung verstärkt die Unfähigkeit, sich anderen zu öffnen und hilfreiche Unterstützung zu suchen. Gemessen an der erwähnten Bedeutung psychosozialer Grundbedürfnisse – sich angenommen, bestätigt und geborgen zu fühlen – wird verständlich, wie hoch der Leistungsdruck sein kann, wenn eine Partnerschaft nicht entsteht, obwohl man es sich so sehr wünscht. Deshalb gibt es die „Sad Singles“: Menschen, die lebenslang mit dieser unfreiwilligen, leidvoll erlebten Partner\*innenlosigkeit befasst sind.

„Druck und Angst müssen aufgelöst werden.“

Tobias Hellenschmidt

### Was können sie selbst verändern?

Betroffene denken oft gar nicht mehr bewusst über die Ursachen ihres Vermeidungsverhaltens nach, sie hinterfragen bestimmte Selbstbewertungen und Annahmen nicht mehr, und diese werden zu „Wahrheiten“.

Da ist es zunächst gut, sich innerlich klar über die Ängste und das daraus entstehende Verhalten zu werden, zu lernen und genau hinzusehen, Begriffe für

das eigene Erleben zu finden. Die bewusste Akzeptanz, also die Anerkennung des Problems, ist oft der Ausgangspunkt, etwas verändern zu können, sich Hilfe zu holen, aktiv zu werden!

Es geht darum, negative Grundannahmen bezüglich der eigenen Attraktivität und Liebenswürdigkeit zu erkennen und sie aufzulösen. Dazu gehören auch jegliche Vorstellungen über die Sexualität, in denen es um Leistung anstatt Befriedigung und Erleben von Annahme und Beziehungslust geht. Druck und Angst müssen aufgelöst werden, um das Erleben von partnerschaftlicher Nähe zulassen zu können.

### Wie sieht sinnvolle Hilfe von außen aus?

Oft sind diese Ängste und Vermeidungsmuster bereits so chronisch und etabliert, dass eine therapeutische Hilfe sinnvoll ist. Diese kann im Rahmen einer Psychotherapie mit sexualtherapeutisch erfahrenen Therapeut\*innen erfolgen oder einer Selbsthilfegruppe. Den Betroffenen sollte Hoffnung gemacht werden, dass zugrunde liegende Ängste und stabile Vermeidungsstrategien aufgelöst werden können. Und sie sollten darin bestärkt werden, sich ihre sexuell-partnerschaftlichen Wünsche zu erfüllen! 🍷



Chelsea-M. Quolke hat besonders viel Freude, wenn es den Kindern und Jugendlichen auf ihrer Station wieder besser geht.

**Meinen Kaffee trinke ich am liebsten ...**

... mit viel Milch und etwas Zucker.

**Kaffee ist für mich ...**

... am besten auf Eis. Dann sorgt er für mehr Entspannung.

**Meinen idealen Samstag stelle ich mir so vor:**

Ein entspanntes Frühstück mit meiner Verlobten. Und dann einem meiner Hobbys nachgehen, vielleicht etwas nähen oder ein neues Spezialeffects-Make-up ausprobieren.

**Mein bequemstes Kleidungsstück ist ...**

... ein lila Pulli in 7XL, den ich gern als Kleid trage.

**Ich mag gar nicht, wenn ...**

... ich aufgrund meines Äußeren – Alter, Geschlecht oder Haarfarbe – nicht ernst genommen werde.

**An meinem Beruf schätze ich ...**

... mein Team und dass ich ab und an mal ein kleines Baby kuscheln darf, wenn die Eltern gerade nicht können.

**Wenn Sie nicht diesem Job nachgehen würde, wäre ich ...**

... wahnsinnig gern Forensiker\*in geworden, aktuell käme auch Lehrer\*in infrage.

**An meinen Kolleg\*innen schätze ich besonders, dass ...**

... ich das Gefühl habe, dass ich im Team als vollwertig wahrgenommen werde und es keine „Hierarchie“ gibt zwischen „Pflegefachkraft“ und „MFA“.

**Im Herbst freue ich mich auf ...**

... kühlere Temperaturen, warmen Kakao und auf Spaziergänge durch bunte Straßen.

**Wenn die Tage dunkler werden, bringe ich Licht in mein Leben indem ich ...**

... viel Zeit mit meinen Freund\*innen oder meiner Familie verbringe.

**Das nächste große Ereignis, dem ich entgegenfiebere ist ...**

... die MEX im Oktober in Berlin. Das ist eine große Anime-Messe und als Cosplayer für mich ein absolutes Muss. Da kann ich viele Freund\*innen wiedersehen.

**INTERVIEW**

# Auf eine **TASSE KAFFEE** mit...

... **Chelsea-M. Quolke:** Medizinische Fachangestellte – kurz MFA – auf der Kinderstation der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin und Sprecher\*in des Diversity-Netzwerks Vivantes Neukölln. Sie setzt sich für Vielfalt ein, weil sie selbst Teil der LGBTQIA+-Community ist und sieht, wo wir noch Handlungsbedarf haben.

# BLUMENKOHL mal anders



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

## ZUTATEN

(für 4 Portionen)

5 EL Ahornsirup  
3 EL Currypulver  
500 g Blumenkohl  
½ Salatgurke  
1 rote Paprika  
1 Zwiebel  
¼ Stange Lauch  
1 EL Tomatenmark  
250 ml Gemüsebrühe  
250 ml Kokosmilch  
2 EL gelbe Currypaste  
1 TL Sambal Oelek  
Reisessig, Sesamöl, Öl  
Salz, Zucker  
Petersilie

## ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 30 Minuten



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

Eine Empfehlung der Vivantes  
Gastronomie – verfeinert vom  
Berliner **Sterne Koch** Max Strohe.



## CURRY

### VON GERÖSTETEM BLUMENKOHL

- 1 Blumenkohl von Strunk und äußeren Blättern befreien und waschen. Ahornsirup mit Currypulver glatt rühren, anschließend die Marinade über den Blumenkohl gießen und „einmassieren“. Anschließend im Ganzen im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad 20 Minuten backen.
- 2 Gurke schälen, längs halbieren und das Kerngehäuse entfernen. In feine Würfel schneiden, salzen, mit Reisessig abschmecken und
- 3 abgedeckt in einem Sieb mit Auffangschale beiseitestellen.
- 3 Paprika und Zwiebel würfeln, Lauch in Rauten schneiden, in Sesamöl bei mittlerer Hitze farblos anschwitzen, leicht salzen.
- 4 1 EL Tomatenmark hinzugeben, umrühren, kurz karamellisieren lassen.
- 5 Gemüse mit Gemüsefond ablöschen und mit Kokosmilch auffüllen. 1 EL Currypaste dazugeben, 5 Minuten köcheln lassen, ab und zu
- 6 umrühren. Mit Salz, Zucker oder Ahornsirup sowie Sambal Oelek abschmecken.
- 6 Blumenkohl in kleine Röschen brechen, in einer Pfanne in Öl scharf anbraten. Petersilie in feine Streifen schneiden, unter die gewürfelten Gurken heben. Blumenkohl und Gurken in das Gemüse geben. Anschließend alles in einem tiefen Teller anrichten.

*Guten Appetit!*



# Für unsere ZUKUNFT

Vivantes steht für eine sichere Gesundheitsversorgung in Berlin. Als großes Unternehmen ist es Teil der Stadt und übernimmt dementsprechend Verantwortung für eine **nachhaltige Entwicklung**.

■ **EIN SCHÖNES BILD**, 15 Jahre voraus in die Zukunft geblickt: Startklar und vollgeladen mit Sonnenstrom steht der Transporter auf dem Parkplatz. Der Fuhrpark von Vivantes ist ausgestattet mit Elektro- und Plug-in-Hybrid-Fahrzeugen. Sie tanken an unternehmenseigenen Ladepunkten. Auch Gäste und Patient\*innen schätzen sie. Die Ladesäulen beziehen ihre Energie von den PV-Modulen auf den Klinikdächern... „So könnte es jedenfalls künftig sein“, beschreibt Christian Fernekohl, stellvertretender

Ressortleiter Service Center Personal, ein Szenario. Er leitet das Handlungsfeld „Verantwortung“ und unterstützt die Projektleiter\*innen, die sich bei Vivantes für Nachhaltigkeit einsetzen. Grünen Strom produzieren Solarpaneele derzeit bereits in Neukölln auf dem Klinikdach und auf dem Logistik-Zentrum in Spandau. Und der Fuhrpark? Hier gibt es aktuell 29 Hybrid-Plug-in- und Elektro-Fahrzeuge. Nach und nach soll er umgerüstet werden.

## Vivantes Strategie 2030 – Verantwortung

Die Umstellung des Fuhrparks ist ein Nachhaltigkeitsprojekt aus dem Bereich „Verantwortung“, Handlungsfeld 6 aus der Vivantes Strategie 2030. Mit rund 18.000 Beschäftigten, verschiedenen Standorten und Einrichtungen ist Vivantes Teil der Stadtgesellschaft und nimmt Einfluss auf die Umwelt. Daraus entsteht eine Verantwortung, die über die Gesundheitsversorgung hinausgeht. Des Weiteren beschäftigt sich Vivantes zum Beispiel auch mit medizinethischen Fragen, der Vergangenheit historischer Standorte sowie mit Vielfalt und Nachhaltigkeit. Bei Letzterer geht es etwa um Umweltschutz, Mobilität und Energiemanagement, die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben sowie die Sportförderung. „Vivantes hat verstanden, dass das Thema Nachhaltigkeit enorm wichtig ist. Bisherige Einzelprojekte werden vernetzt und fließen in die Nachhaltigkeitsstrategie ein“, sagt Christian Fernekohl.

## Müll vermeiden und sortenrein trennen

Müll im Klinikalltag zu vermeiden und besser, also sortenrein, zu trennen ist ein weiteres Vorhaben aus dem Handlungsfeld 6. Wie sich die Abläufe

### STRATEGIE

## WOHIN GEHT ES?

Die Vivantes Strategie 2030 beschreibt die Vision, die Mission und sechs Handlungsfelder. Sie zeigen den Weg auf, wie das Unternehmen als Deutschlands größter kommunaler Krankenhauskonzern den Berlinerinnen, Berlinern und Gästen auch künftig die bestmögliche Versorgung bieten kann. Das 6. Feld „Verantwortung“ stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe vor. Es umfasst etwa Themen wie soziale Verantwortung, Mitarbeiter-Gesundheit und den Bereich Nachhaltigkeit.

Mehr Infos: [www.vivantes.de](http://www.vivantes.de)

<https://nachhaltigkeitsbericht.vivantes.de>





verbessern lassen, nimmt derzeit ein Pilotprojekt in Neukölln in den Blick: vom Entsorgungsraum und den dortigen Abfallbehältern über den automatischen Warentransport bis in die Müllhäuser mit den Presscontainern. Die Situation vor Ort wird analysiert, Verbesserungen werden angestoßen und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ins Boot geholt. „Nachhaltigkeit muss in den Köpfen aller Mitarbeitenden sein, jeden Tag. Und Vivantes – wir – müssen die Voraussetzungen, also Rahmenbedingungen, dafür schaffen, Prozesse optimieren“, so Christian Fernekohl. Hier sind alle gefragt: Führungskräfte,

Mitarbeitende und die Patient\*innen. Denn auch die Frage, wie man zum Arbeitsplatz oder zur Behandlung kommt, bestimmt letztlich unseren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck. „Da macht es schon einen Unterschied, ob ich mit dem Pkw oder öffentlich zum Krankenhaus fahre“, bemerkt Christian Fernekohl und ist sicher: „Wir als großes Unternehmen können unsere Kraft noch viel besser nutzen. Daher gilt es, viele Einzelmaßnahmen zu bündeln. Soziale Verantwortung gehört für uns als kommunales Gesundheitsunternehmen quasi zur DNA: Bei Diversity, Chancengleichheit und Inklusion sind wir Spitzenreiter.“ 2019 ist Vivantes mit dem Berliner Inklusionspreis ausgezeichnet worden. Das zeigt, dass auch die Öffentlichkeit das Engage-

„Nachhaltigkeit geht uns alle an und wird unsere Wettbewerbsfähigkeit stärken.“

Christian Fernekohl, stellvertretender Ressortleiter Service Center Personal

ment wahrnimmt. Der Diversity-Rat hat Anfang des Jahres seine Arbeit aufgenommen und tagt nun regelmäßig (siehe auch S. 6). „Soziale Verantwortung wird ja gerade bei jungen Menschen immer wichtiger und ist auch ein Entscheidungskriterium, ob sie überhaupt für uns arbeiten wollen. Auf den Wettbewerbsvorteil, den wir haben, kann man stolz sein“, sagt Christian Fernekohl.

### **Vielfältige Maßnahmen bei Vivantes**

Die Maßnahmen, die bei Vivantes zur Nachhaltigkeit beitragen, sind vielfältig und breit gestreut. Hier sei noch eine weitere erwähnt. Denn neu ist, dass noch mehr Nist-Hilfen für Insekten und Bienen an den Standorten aufgestellt werden. Dies trägt dazu bei, die Artenvielfalt zu erhalten. Außerdem wird der Bau der Insektenquartiere künftig in das Therapiekonzept der Ergotherapien integriert. Auf diese Weise profitieren alle vom Engagement: die Tiere, die Umwelt und die Menschen. 🍯

Unsere Party des  
Jahres!



# #wirvantes SOMMERFEST

Anfang Juni konnten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Vivantes endlich das **20-jährige Bestehen** des Berliner Gesundheitsversorgers feiern. Wegen der Coronamaßnahmen ein Jahr verspätet, dafür aber besonders intensiv und ausgelassen!





**Beste Stimmung!**  
Auch bei der Regierenden Bürgermeisterin Franziska Giffey und dem Vorsitzenden der Vivantes Geschäftsführung, Dr. Johannes Danckert.

Regierenden Bürgermeisterin von Berlin, Franziska Giffey, und der Vivantes Geschäftsführung. Sie galten allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von Vivantes, und sie waren mehr als verdient – für das alltägliche große Engagement nicht nur während der Hochzeit der Pandemie.

Für diejenigen, die nicht teilnehmen konnten, haben wir eine Auswahl an Bildern zusammengestellt. Sie beweisen: Vivantes kann auch feiern! 🍷

■ **DIESES FEST** im Sommergarten der Messe Berlin wird denen, die dabei waren, noch lange in Erinnerung bleiben. Es fühlte sich großartig an, wieder mal fröhlich zu sein, gemeinsam Spaß und Freude zu haben – ein absoluter #wirvantes-Moment! Das Organisationsteam hatte sich selbst übertroffen, und die Feiernden füllten das tolle Programm mit ganz viel Leben: Ob beim Zumba tanzen mit den Kolleg\*innen der Betriebssportgruppe, beim kreativen Einsatz im Decorate-yourself-Bereich, bei der #wirvantes-Rallye oder während des großartigen Liveauftritts von JCB. Ein großes Dankeschön an alle für die Performances auf und vor der Bühne! Ein Highlight waren die dankenden und würdigenden Worte der



Wie gelungen das Vivantes Fest war, zeigt unser Video.

Wünsche gehen in Erfüllung: tanzen mit Maskottchen Vivo und ein rosa Schmetterlings-gesicht.



# BRAVO und Applaus!

Darauf hatten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Vivantes lange gewartet: Die Ehrung der Preisträger\*innen von „**Vivantes ausgezeichnet!**“ konnte nach Lockerung der Corona-Schutzmaßnahmen wieder traditionell in festlichem Rahmen erfolgen, auf der alljährlichen Führungskräftekonferenz.



WEITERE INFORMATIONEN UNTER:  
[WWW.VIVANTES.DE/AUSGEZEICHNET](http://WWW.VIVANTES.DE/AUSGEZEICHNET)

## JURY-PREIS

■ **ASTRID HOFFMANN & THILO POLINSKE** aus dem Team von Viva Clean, der 100-prozentigen Vivantes Tochtergesellschaft, trugen mit ihrem kreativen und handwerklich hervorragenden Pflanzenarrangement erheblich zur Verschönerung des Klinikgeländes bei.





## BEREICH FORSCHUNG & LEHRE

■ **PROFESSORIN DR. BETTINA SCHMITZ** und ihr Team aus der Klinik für Neurologie im Vivantes Humboldt-Klinikum überzeugten mit ausgezeichnete Klinischer Forschung auf hohem Niveau auf dem Gebiet der Neurologie. (v. l.: Dr. Johannes Danckert, Dr. Eibo Krahmer, Dorothea Schmidt, alle Geschäftsführung Vivantes)



## BEREICH QUALITÄT

■ **COLINE LUX UND GISELA DILAN**, Ergotherapeutinnen aus dem Vivantes Klinikum im Friedrichshain und dem Vivantes Klinikum Spandau, punkteten mit der Konzeption eines herausragenden neurologischen Fortbildungsprogramms für Ergotherapeut\*innen sowie mit ihrem besonderen Engagement für das Berufsfeld der Ergotherapie.




## BEREICH SOZIALES

■ **JEANETTE LIERSCH, KAROLINE KNORR UND STEFANIE GIERTH** (v. l.) aus der Pflegedirektion des Vivantes Klinikum Am Urban entwickelten ein überzeugendes Konzept zur Qualitätsverbesserung der Ausbildung von vietnamesischen Pflege-Auszubildenden.

■ **JEDES JAHR** ruft das Team von „Vivantes ausgezeichnet!“ Kolleginnen und Kollegen auf, von ihnen in ihrem Arbeitsumfeld entwickelte innovative, fortschrittliche und herausragende Projekte einzureichen. Die Auszeichnungen werden in den Kategorien Forschung & Lehre, Qualität und Soziales verliehen, darüber hinaus vergibt die Jury einen Sonderpreis. Im Jahr 2021 gingen über 35 Bewerbungen ein. Dazu der Vorsitzende der Jury Dr. Dr. Alfred Holzgreve: „Auch dieses Mal – und vor allem unter den

widrigen Corona-Bedingungen – hat sich wieder gezeigt, wie viel Initiative, Engagement und Motivation in unseren Kolleg\*innen stecken. Umso schöner war es für uns als Jury, unter den vielen Einsendungen zwölf besondere Projekte auszuwählen. An dieser Stelle vielen Dank für alle eingereichten Bewerbungen.“ Die Prämierten werden jeweils mit einem Pokal, Urkunden und einem Preisgeld in Höhe von 500 Euro sowie einem kurzen Projektvideo gewürdigt. Die vier Erstplatzierten stellen wir auf diesen Seiten kurz vor.

Die Vivantes Geschäftsführung, Dr. Johannes Danckert, Dr. Eibo Krahmer und Dorothea Schmidt, zeigte sich einhellig begeistert über alle Bewerbungen und richtete anerkennende Worte an alle, die an „Vivantes ausgezeichnet!“ teilgenommen haben: „Wir gratulieren allen Preisträger\*innen sehr herzlich zu ihren Auszeichnungen! Die haben Sie sich redlich verdient. Bei Vivantes werden viele Initiativen und Projekte angegangen und umgesetzt – das erfüllt uns mit Stolz!“ 

**GUT FÜR DEN VITAMINHAUSHALT:  
REGELMÄSSIG SEEFISCH ZU VERZEH-  
REN, ETWA LACHS UND HERING.**

# Welches Licht **BRAUCHEN WIR?**



**Chefarzt Prof. Dr.  
med. Uwe Hillen**  
Klinik für Dermatolo-  
gie und Venerologie  
im Vivantes Klinikum  
Neukölln

Häufige, intensive UV-Bestrahlungen sowie Sonnenbrände schädigen die Haut. Mithilfe der UV-B-Strahlung wird in der Haut aber auch **Vitamin D** gebildet. Wir haben Professor Dr. Uwe Hillen gefragt, wie viel und welches Licht wir brauchen.

## ■ **Herr Professor Hillen, mithilfe der Sonne bildet unser Körper Vitamin D. Wie hoch muss sie stehen beziehungsweise wie viel UV-B-Strahlung benötigt die Haut für eine ausreichende Produktion?**

Wie viel UV-B-Strahlung wir ausgesetzt sind, hängt von den örtlichen Gegebenheiten ab. Vereinfacht gesagt: Je höher die Sonne am Himmel steht, desto höher ist die UV-B-Strahlung. Um ausreichend Vitamin D zu bilden, bedarf es keiner starken UV-Exposition. Es genügt, Gesicht, Hände und Arme unbedeckt und ohne Sonnenschutz zwei- bis dreimal pro Woche der Hälfte der minimalen sonnenbrandwirksamen UV-Dosis auszusetzen – also die Hälfte der Zeit, in der man sonst ungeschützt einen Sonnenbrand bekommen würde. So die Empfehlung des Bundesamtes für Strahlenschutz und des UV-Schutz-Bündnisses.

## **Wie gefährlich ist UV-B-Strahlung?**

Die UV-B-Strahlung ist nachgewiesenermaßen krebserregend. Sie erzeugt

Veränderungen an der Erbsubstanz, der DNS. Zwar hat unsere Haut Möglichkeiten, diese Schädigungen zu reparieren und sich durch Pigmentbildung zu schützen. Dies reicht aber nicht aus, insbesondere, wenn man über lange Zeit regelmäßig den Sonnenstrahlen ausgesetzt ist. Das heißt unter dem Aspekt Hautkrebs: so wenig UV-Strahlung wie möglich und Sonnenbrände vermeiden.

## **Wie kann sich der Körper in unseren Breitengraden im Winter mit Vitamin D versorgen?**

In der Winterzeit reicht die Sonnenbestrahlung nicht aus, um ausreichend Vitamin D zu bilden. Es kann jedoch im Körper gespeichert werden. Nicht jede\*r benötigt daher eine Ergänzung durch Medikamente. Für bestimmte Gruppen ist gegebenenfalls eine zusätzliche Vitamin-D-Gabe erforderlich, etwa für ältere Menschen.

## **Warum ist es besser, sich nicht auf eigene Faust mit Vitamin D oder**

## **anderen Nahrungsergänzungsmitteln zu versorgen?**

Vitamin-D-Mangel sollte durch die Ärztin oder den Arzt untersucht und bestätigt oder ausgeschlossen werden. Das Bundesinstitut für Risikobewertung sieht keine Notwendigkeit in einer Einnahme von hochdosierten Nahrungsergänzungsmitteln. Diese können, regelmäßig eingenommen, zu erhöhten Kalziumwerten führen.

## **Können Tageslichtlampen bei Vitamin-D-Mangel helfen?**

Als Dermatolog\*innen sind wir gegenüber der Eigentherapie mit Lichtquellen – insbesondere solcher, die UV-Strahlung abgeben – skeptisch.

## **Gute Stimmung und gesunde Haut: Haben Sie einen Tipp für uns?**

Regelmäßig an die frische Luft, in die Natur gehen, sich bewegen. Die dunkle ist auch die kalte Jahreszeit, in der die Haut leichter trocken wird und sie gern eine rückfettende Pflege aufnimmt. ↷

# Beste VERSORGUNG

**Patientinnen und Patienten** vertrauen Vivantes ihre Gesundheit an. Eine hohe Qualität ist daher ein selbstverständlicher Anspruch an die Versorgung.



*„Gerade haben wir erfolgreich die DEKRA-Zertifizierung erhalten. Sie legt den Fokus auf Patientensicherheit. Die Standards werden über alle Klinikstandorte umgesetzt.“*

**Konstanze Runck, Abteilungsleiterin Patientensicherheit und Qualität / Ressort Entwicklung Krankenversorgung und Qualität bei Vivantes**

■ **WER ZUR BEHANDLUNG** ins Krankenhaus kommt, hatte ihn schon einmal in der Hand: den Fragebogen für Patientinnen und Patienten. Dieser ist nun auch digital verfügbar. Patient\*innen können ihn nutzen, um mitzuteilen, was während ihres Aufenthalts gut gelaufen ist. Auch Ideen und Anregungen, wie sich Prozesse verbessern ließen, sind willkommen. Dafür, dass das Feedback der Patient\*innen im Klinikalltag Einzug in die Behandlungsabläufe findet und dementsprechend Abläufe optimiert werden, setzen sich unter anderem die Qualitätsmanager\*innen bei Vivantes ein. Sie spielen eine wichtige Rolle für die Menschen, die den Vivantes Teams ihre Gesundheit von der Geburt bis zum Lebensende anvertrauen. Denn die Qualitätsmanager\*innen liefern einen wichtigen Beitrag dafür, dass die medizinische und pflegerische Versorgung konstant angeboten und konsequent verbessert wird. „Qualität bedeutet am Ende des Tages zufriedene Patient\*innen und Angehörige“, sagt Konstanze Runck, Abteilungsleiterin Patientensicherheit und Qualität aus dem Ressort Entwicklung Krankenversorgung und Qualität von Vivantes.

## Arbeiten mit Herz auf Augenhöhe

Um die Erwartungen und Bedürfnisse aus dem Blickwinkel der Patient\*innen kontinuierlich in die Behandlungsabläufe einbeziehen zu können

und das hohe Niveau in der Versorgung zu halten, ermittelt das Team „Patientensicherheit und Qualität“ aus Rückmeldungen und medizinischen Kennzahlen Abweichungen vom Soll. Diese werden den Führungskräften bereitgestellt, um etwa Versorgungsprozesse anzupassen. Was Konstanze Runck dabei wichtig ist? „Mit Herz und auf Augenhöhe zu arbeiten – und bereits kleine Schritte an positiven Entwicklungen zu erkennen.“ Dazu gelte es, mit den internen Experten in den Austausch zu gehen und den Mut zu haben, Veränderungen umzusetzen. Schließlich sind die Mitarbeitenden ganz nah am Geschehen: „Was man sich aus organisatorischer Sicht überlegt und plant, reflektieren Patienten, Patientinnen und Mitarbeitende aus ihrem täglichen Erleben in der Patient\*innenversorgung heraus. Rückmeldungen aus der Patient\*innenbefragung sind daher elementar.“



Zufrieden?  
Den QR-Code  
scannen und zur  
Patient\*innen-  
Umfrage  
gelangen.

## INFOS

### MEHR SICHERHEIT

Weitere Infos zu den Qualitätsmanager\*innen und zu den Qualitätsstandards finden Sie online unter dem Stichwort „Qualitätsmanagement“: [www.vivantes.de](http://www.vivantes.de)





1. PREIS

## STIMMUNGSVOLLE BELEUCHTUNG

Ob Balkon, Terrasse oder Garten: Die Solar-Lichterketten-Lampions von Qedertek zaubern eine ganz besondere Stimmung! Man kann zwischen zwei Lichtarten wählen: Blitzlicht oder Dauerlicht.

Die kleinen runden Laternen sind abnehmbar, so lässt sich die dekorative Kette leicht pflegen. Sie ist praktisch, einfach zu installieren, eine Verkabelung entfällt. Auch fallen keine Stromkosten an: Solarpanel sorgen fürs Aufladen. Erfreuen Sie sich an der stimmungsvollen Dekoration!

[www.amazon.de](http://www.amazon.de)

## GUTEN APPETIT!

### FÜR ECHE BERLIN-FANS:

Von diesem Brett isst man besonders gern: Das Frühstücksbrett von SNEG mit der Skyline von Berlin ist genau das Richtige für Fans unserer Heimatstadt. Gefertigt aus Buchenholz mit

lebensmittelechter Lackierung, hoher Schnitffestigkeit und messerschonend. [www.sneg.de](http://www.sneg.de)



3. PREIS

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

## ABSOLUTE BEGINNER



2. PREIS

**DAS MUTMACHER-BUCH!** Schätzungsweise bis zu zwei Millionen Menschen in Deutschland im Erwachsenenalter haben noch keine oder kaum sexuelle Erfahrungen gemacht, obwohl sie es sich wünschen. Man nennt sie auch „Absolute Beginner“. Das Thema ist nahezu tabu — besonders für sie selbst. Für diese Männer und Frauen hat Monika Büchner das Mut machende und sensibel formulierte Buch geschrieben. Aber auch für alle anderen, die mehr über andere sexuelle Lebenswege erfahren und ihre eigene sexuelle Entfaltung lernen möchten. Fundierte Informationen und viele praktische Tipps helfen dabei, den eigenen Körper zu entdecken, ihn zu sensibilisieren und lustvolles Potenzial zu entfalten. Lesen Sie dazu auch Seite 18 bis 19 in diesem Magazin!

[www.kamphausen.media](http://www.kamphausen.media)

*Viel  
Glück!*

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.

# DEIN FEEDBACK IST UNS WICHTIG!

Vivantes  
**BISTRO**



Foto & Design © by rawpixel\_freepik.com / PreusserR\_Vivantes

**Die Vivantes Gastronomie  
Zufriedenheitsbefragung,  
mach mit! Deine Meinung  
zählt.**



*Scan me*