

WIR

WERTSCHÄTZUNG \ INFORMATION \ RESULTATE

ST. NIKOLAUS-STIFTSHOSPITAL GMBH · WWW.STIFTSHOSPITAL-ANDERNACH.DE • SENIORENZENTRUM MARIENSTIFT · WWW.SENIORENZENTRUM-MARIENSTIFT.DE



EDITORIAL JANUAR 2021

Oktober 2020 – St. Nikolaus-Stiftshospital

Nur gemeinsam ...

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,



wir alle erleben momentan eine bewegte und kraftzehrende Zeit.

Viele von uns wurden bis an die Grenzen gefordert, manchmal auch darüber hinaus. Dennoch waren Sie Tag für Tag aufs Neue mit großem persönlichen Engagement für unsere Patienten und Bewohner da, haben immer wieder neue Herausforderungen gemeistert und herausragenden Einsatz gezeigt. Dafür danke ich Ihnen von Herzen.

Nur gemeinsam können wir den uns anvertrauten Menschen helfen. Jeder von uns braucht den anderen. Es ist mir ein besonderes Anliegen, dass Sie wissen, dass Ihr Dienst gesehen und wertgeschätzt wird. Wir brauchen Sie! Ihr Engagement, Ihre Fachkompetenz, Ihre Begabungen zählen.

Wir haben gemeinsam sehr viel erreicht. Schritt für Schritt. Das werden wir auch in Zukunft tun. Ihnen allen wünsche ich ein gesegnetes neues Jahr, in dem Ihre Wünsche in Erfüllung gehen.

Ihre
Cornelia Kaltenborn
Geschäftsführerin
St. Nikolaus-Stiftshospital GmbH

Hochmoderne Herzkatheteranlage im St. Nikolaus-Stiftshospital integriert

Kardiologie erweitert ihr Leistungsspektrum durch Herzkatheter der neuesten Generation



Geschäftsführerin Cornelia Kaltenborn und Chefarzt Dr. Ralph Rüdelsstein (re.) mit Architekt Tom Naujack.

Modernisierung Sie ist die neuste Herzkatheteranlage von Siemens – die erste derartige Anlage dieser Generation in Rheinland-Pfalz. Und sie steht im St. Nikolaus-Stiftshospital in Andernach. „Die Entscheidung für dieses Gerät fiel uns nicht schwer“, so Geschäftsführerin Cornelia Kaltenborn. „Wir möchten nach bestem Standard arbeiten und haben deshalb für unsere Herzpatienten in neuste Technik investiert.“

Sehr zufrieden über den hochmodernen Ausbau der Kardiologie zeigen sich auch der Chefarzt der Inneren Abteilung Dr. Ralph Rüdelsstein sowie der leitende Oberarzt Dr. Benedikt Bininda. „Wir sind eine der größten Abteilungen für Innere Medizin im nördlichen Rheinland-Pfalz“, so Dr. Rüdelsstein, „und können nun

im Notfall unsere Patienten noch schneller behandeln.“ Jeder eingelieferte Herzinfarktpatient wird gemäß den Leitlinien sofort im St. Nikolaus-Stiftshospital mittels Herzkatheter diagnostiziert und therapiert.

Herzkatheter der neuesten Generation

Die neue Herzkatheteranlage hat eine extrem niedrige Strahlenbelastung, eine optimale Bildqualität und ermöglicht im Bereich der invasiven Diagnostik und Therapie hervorragende Leistungen. Die Untersuchungen der Herzkranzgefäße werden in der Regel über die Pulsarterie der rechten Hand durchgeführt. Im Gegensatz zum Zugang über die Leiste ist dieses Verfahren viel angenehmer für den Patienten und ermöglicht auch ambulante Untersuchungen.

Neues Leistungsspektrum

Standardmäßig erfolgen jetzt viele Interventionen wie Ballondilatationen und Stentimplantationen gesteuert über einen sogenannten Druckdraht oder sogar einen Ultraschall des Gefäßes. Dabei wird überprüft, ob eine Verengung wirklich einen Stent benötigt. Verkalkte Gefäße können per Rotablation freigebohrt werden. Zudem kann ein Rechtsherzkatheter bei der Untersuchung des Lungenhochdruckes eingesetzt werden. Zur Schlaganfallprophylaxe wird im Herzkatheterlabor auch der Vorhofverschluss durchgeführt. Damit kann für bestimmte Patienten mit Vorhofflimmern eine dauerhafte blutverdünnende Therapie vermieden werden. „Unser Team aus Ärzten und Schwestern hat viele Jahre Herzkathetererfahrung. Wir sind sehr froh, mit der neuen Herzkatheteranlage die Versorgung unserer Patienten noch weiter verbessern zu können“, erläutert Dr. Rüdelsstein.

Gesamtes Spektrum kardiologischer Diagnostik und Therapie

Insgesamt deckt die Kardiologie des St. Nikolaus-Stiftshospitals das gesamte Spektrum kardiologischer Diagnostik und Therapie ab. Dazu zählen invasive Verfahren wie die Implantation aller Arten von Herzschrittmachern und Defibrillatoren (inklusive komplexer 3-Kammer-Systeme) ebenso wie nicht-invasive Verfahren wie Herzultraschall und Kardio-MRT. Lesen Sie weiter über das Team des Herzkatheterlabors auf Seite 3. red. ▶

November 2020 – St. Nikolaus-Stiftshospital GmbH

Besonders attraktiver Arbeitgeber im Gesundheitswesen



Im Wettbewerb um Fachkräfte spielt die Arbeitgeberattraktivität eine zentrale Rolle. Über die Auszeichnung „Attraktivste Arbeitgeber im Gesundheitswesen“ freuen sich (von links nach rechts): Hans-Peter Mayer, Leiter Qualitäts- und Prozessmanagement, Pflegemanagerin Sandra Worliczek, der stellvertretende Ärztliche Direktor Dr. Wolfgang Boos, Geschäftsführerin Cornelia Kaltenborn und der Ärztliche Direktor Prof. Dr. Martin Wolff.

Auszeichnung Sie zählen zu den „attraktivsten Arbeitgebern im Gesundheitswesen“. So lautet die jüngst erhaltene ZEQ-Auszeichnung, die das St. Nikolaus-Stiftshospital, das Seniorenzentrum Marienstift sowie das MVZ St. Nikolaus-Stiftshospital erhalten haben. Im besonderen Fokus von Management und Führungskräften unter Leitung von Geschäftsführerin Cornelia

Kaltenborn stehen ein gutes Betriebsklima, kontinuierliche Prozessoptimierung und die Zufriedenheit der Mitarbeiter. Denn nur eine zufriedene Belegschaft, deren Bedürfnisse und Anliegen ernst genommen werden, sorgt für Wohlbefinden bei Patienten und Bewohnern. Dass dies gelungen ist, belegt die Auszeichnung, die auf einer Mitarbeiterbefragung basiert.



Eine Auszeichnung, die wir aufgrund positiver Rückmeldungen aus der Belegschaft bekommen haben.

Besonders lobende Kommentare wurden vergeben für das Personalmanagement, für die Fort- und Weiterbildung, die Berufsausbildung, die Zusammen- und Teamarbeit auch zwischen den einzelnen Berufsgruppen, den Kontakt mit den direkten Vorgesetzten und der Unternehmensführung sowie für die guten Dienstpläne und Arbeitszeiten. Insgesamt werden die positive Atmosphäre, der familiäre Umgang und die gegenseitige Wertschätzung sehr gelobt. red. ●



Der nächste Schritt

„Mit meinem Gott springe ich über Mauern“, diesen Psalm nahm Pfarrer Dumont im Rahmen einer Gesellschafterversammlung im letzten Jahr zum Anlass, um einen geistlichen Impuls zu geben, um in sich zu gehen, um nachzudenken. Diese ermutigenden Gedanken möchten wir gerne an dieser Stelle teilen und laden Sie ein, das von Pfarrer Dumont vorgetragene Gedicht von Martin Walser auf Seite 6 nachzulesen. red. ●

Foto: Kacper Szczechla – unsplash.com



Oktober 2020 – St. Nikolaus-Stiftshospital

Schonender Eingriff bei Krebsvorstufe

Zentrum für Refluxerkrankung bietet neue Methode an

Behandlung_ Unter Sodbrennen leiden viele Menschen. Wer ab und an damit zu tun hat, für den ist es nichts Gravierendes. Wenn das Sodbrennen aber chronisch wird, sollte man es sehr ernst nehmen. Das ständige Brennen kann ein Hinweis auf eine mögliche Refluxkrankheit sein. Das bedeutet, dass Magensäure immer wieder in die Speiseröhre zurückfließt, weil der Magen nicht mehr richtig verschlossen werden kann. Da die Schleimhaut der Speiseröhre nicht für den ständigen Kontakt mit Säure ausgelegt ist, entzündet sie sich. „Wo eine Entzündung ist, kann ein Tumor entstehen“, erklärt Priv.-Doz. Dr. med. Matthias Büchter, Chefarzt der Abteilung für Innere Medizin und Leiter des neuen Zentrums für Diagnostik und Therapie der gastroösophagealen Refluxerkrankung und des Barrett-Ösophagus.

Durch die Neuanschaffung hochmoderner Endoskope können Reflux-Patienten im St. Nikolaus-Stiftshospital nun mit den neuesten Methoden behandelt, Krebsvorstufen erkannt und gleichzeitig schonend entfernt werden. Franz Schüller war einer der ersten Patienten, der mit der neuen Technik behandelt werden konnte. „Ich war dankbar, dass ich einer Operation entkommen bin und Dr. Büchter die entzündeten Zellen und die Krebszellen endoskopisch entfernen konnte.“



Priv.-Doz. Dr. Matthias Büchter erklärt Franz Schüller, wie er die APC-Sonde endoskopisch in die Speiseröhre einführt, um damit schonend von innen erkrankte veränderte Zellen über einem Wasserpolster zu veröden.

Auch bei Franz Schüller begann alles unauffällig mit Sodbrennen. Ein Tumor entsteht langsam, häufig unbemerkt. Durch die ständige Säurereizung der Schleimhaut bildet sich eine resistenterere neue Schleimhaut in der Speiseröhre, deren Zellen sich aber leicht bösartig verändern können. Man spricht vom Barrett-Ösophagus, einer Vorstufe des Speiseröhrenkrebses. „Je früher wir diese Veränderung entdecken, desto schonender und individueller können wir behandeln und oftmals eine große OP vermeiden“, führt PD Dr. Büchter aus. Im neuen Barrett-Zentrum des St. Nikolaus-Stiftshospitals arbeitet er mit Endoskopen der neuesten Generation.

Ein hochauflösendes 360°-Ultraschall-Endoskop kann die komplette Speiseröhre mit allen Wandschichten darstellen. Sogar Veränderungen außerhalb der Speiseröhre oder der angrenzenden Organe werden sichtbar. Das Endoskop kann genau feststellen, wie tief ein Tumor eingedrungen ist.

Wird eine Krebsvorstufe, wie die Barrett-Schleimhaut diagnostiziert, die entfernt werden muss, kommt ein ganz neues Verödungsgerät zum Einsatz, das APC. Dabei wird die Schleimhaut endoskopisch mittels Argonplasmakoagulation verödet. Damit nur die oberste bösartig veränderte Schicht entfernt werden kann, wird die Schleimhaut zusätzlich mit einem Wasserpolster unterspritzt. „So können wir die betroffene Schicht schonend und sicher abtragen, ohne die Wand zu durchlöchern“, erklärt PD Dr. Büchter. „Mit der Verödung können wir zudem großflächig arbeiten und auch benachbarte Epithelzellen, die später entarten könnten, gleich mit entfernen. Ein weiterer Vorteil ist, dass eine gesunde Schleimhaut nachwächst.“

Von dieser neuen Methode hat auch Franz Schüller profitiert. „Meine Lebensqualität hat sich sehr verbessert. Ich kann schon wieder ganz normal schlucken. Das hätte ich nicht gedacht“, äußert er sich sichtlich zufrieden. red. ●

Foto: Petra Detmer

Oktober 2020 – Seniorenzentrum Marienstift

Außenbereich durch Sitzgelegenheiten aufgewertet

Neue Sitzgelegenheiten für Senioren

Mobilar_ Im Alter ist man weniger beweglich, das zeigt sich oftmals beim Aufstehen und Hinsetzen. Spezielle Möbel für Senioren schaffen hier Erleichterung. Aus diesem Grund investierte das Seniorenzentrum Marienstift in weitere Sitzgelegenheiten speziell für den Außenbereich. Finanziert wurde diese Anschaffung aus den Einnahmen des letzten Adventsbasars im Senioren-

zentrum. Geschäftsführerin Cornelia Kaltenborn dankte allen Mitarbeitern sowie den ehrenamtlichen Helfern für ihre tatkräftige Unterstützung. „Nur durch diesen besonderen Einsatz sind solche außergewöhnlichen Anschaffungen möglich“, ergänzte Hans-Peter Mayer, Einrichtungsleiter im Seniorenzentrum Marienstift. red. ●



Neu im Außenbereich des Seniorenzentrums Marienstift: Seniorengerechte und designorientierte Möbel.

Mai 2020 – St. Nikolaus-Stiftshospital GmbH

Hermann Depping: Unser neuer Leiter Controlling



Hermann Depping.

Musik liegt ihm im Blut_ Eine Freundin, die im St. Nikolaus-Stiftshospital arbeitet, hatte Hermann Depping auf die Stelle als Leiter BWL-Controlling aufmerksam gemacht. „Ich habe mir die Stellenausschreibung dann im Internet angeschaut und mich sofort beworben“, erzählt der 37-jährige Koblenzer. Nach der Ausbildung zum Bürokaufmann im Katholischen Klinikum Koblenz-Montabaur arbeitete er dort im Controlling. Berufsbegleitend studierte er BWL. Nach über zwölf Jahren suchte Hermann Depping jedoch eine neue Herausforderung. „Ich habe mich wohl gefühlt, aber es war Zeit für den nächsten Schritt.“ Der sollte den

begeisterten Motorradfahrer nach Andernach führen. Ausschlaggebend für den Wechsel war, dass es sich um ein sympathisch wirkendes Haus in der Nähe handelte, das zudem auf gesunden Beinen steht. „Ich bin hier nur nett und aufgeschlossen aufgenommen worden“, sagt Hermann Depping begeistert. „Die Leitung des BWL-Controllings sehe ich als Chance mich fachlich und persönlich zu entwickeln. Und aufgrund meines Erfahrungsschatzes werde ich sicherlich gewisse Sachen optimieren können. Darauf freue ich mich.“ Freuen, tut sich der Musikliebhaber auch, wenn er in seiner Freizeit seiner Musikleidenschaft nachgehen kann. Als Jugendlicher hat er in einem Koblenzer Musikverein Waldhorn spielen gelernt. Außerdem liebt er Rockmusik. Mit seiner Freundin fährt er gerne zu Konzerten und Festivals. Zu Hause hat er eine große Sammlung von CDs und Schallplatten, die er regelmäßig in die Hand nimmt. „Die Haptik und die Booklets sind doch etwas ganz anderes als gestreamte Musik“, findet er. Wobei er auch immer noch einen MP3-Player mit einer besonderen Liedersammlung sein Eigen nennt. Motorrad und Musik sind jedoch vergessen, wenn sein 6-jähriges Patenkind kommt. „Sie hat bei uns ein zweites Zuhause und fliegt sogar mit in den Urlaub.“ red. ●

Mai 2020 – St. Nikolaus-Stiftshospital GmbH

Carsten Wölbart: Unser neuer Leiter Einkauf und Wirtschaftsdienste



Carsten Wölbart.

Fußball liegt ihm im Blut_ Fast hätten wir ihn an einen Fußballverein verloren. Denn Carsten Wölbart, der neue Leiter Einkauf und Wirtschaftsdienste, wollte seine Leidenschaft für den Fußball gerne auch beruflich ausleben. Angebote von Vereinen hatte der Borussia Dortmund Fan, doch letztendlich entschied sich der 39-Jährige für das St. Nikolaus-Stiftshospital.

Nach der Ausbildung zum Bürokaufmann bei einem Anzeigenblatt suchte Carsten Wölbart nach einem neuen Wirkungskreis. Den fand er in der Marienhaus GmbH in Neuwied. Während eines Praktikums stellte

er sich so gut an, dass er sofort als Sachbearbeiter im Einkauf übernommen wurde. Betreut wurde er mit allem, was anlag. Ob dezentrales Lager, Logistik, SAP, Mobilfunkmanagement, Fuhrparkmanagement oder Versicherungen, Carsten Wölbart musste sich um alles kümmern. „Das war aber nicht schlecht“, sagt der neue Leiter rückblickend. „Mit diesem umfassenden Wissen konnte jeder jeden ersetzen, wenn es nötig war.“ 2015 wurde er stellvertretender Abteilungsleiter und als im letzten Jahr Umstrukturierungen absehbar waren, die seinen Verantwortungsbereich reduzierten, orientierte sich der Vater von zwei Kindern neu.

„Ich möchte gerne selbst Ideen und Eigeninitiative entwickeln. Möchte gerne flexibel auf Herausforderungen reagieren. Das wird hier geboten und deshalb habe ich innerhalb von ein paar Tagen zugesagt und im Mai hier angefangen.“ Die Entscheidung hat Carsten Wölbart nicht bereut. „Es gefällt mir sehr gut hier. Eine meiner ersten Aufgaben war es, OP-Mäntel und FFP-Masken zu organisieren.“ Nach Dienstschluss ist er gleich wieder sportlich unterwegs. Dann zieht sich Carsten Wölbart eins seiner zig Fußballtrikots über und fährt mit dem Rad nach Hause. Egal, wie das Wetter ist. red. ●



Oktober 2020 – St. Nikolaus-Stiftshospital

Hier passt alles zusammen – Arbeiten auf Augenhöhe

Ein starkes Team im Herzkatheterlabor



Von links nach rechts sehen Sie das Herzkatheterteam: Yvonne Klein, Janina Münz, Constanze Koch, Julia Weber mit Chefarzt Dr. Ralph Rüdelsstein.

Miteinander Die strahlenden Gesichter zeigen es: Hier hat sich ein Team gefunden, das seine Arbeit liebt und bestens zusammenarbeitet. Im Oktober letzten Jahres ist das neue Herzkatheterlabor offiziell an den Start gegangen. Doch die beste Ausstattung ist ohne engagiertes und qualifiziertes Personal nicht viel wert. Dies war auch dem Chefarzt der Kardiologie, Dr. Ralph Rüdelsstein, bewusst. Und so fragte er seine langjährige Mitarbeiterin Constanze Koch, ob sie nicht mit an das St. Nikolaus-Stiftshospital wechseln möchte. „Ich musste nicht lange überlegen“,

sagt Constanze Koch. „Das Zusammenarbeiten mit Dr. Rüdelsstein habe ich immer als sehr angenehm empfunden. Deshalb freute ich mich sehr, als er mich fragte, ob ich mir vorstellen könnte, die Teamleitung des neuen Herzkatheterlabors zu übernehmen und es mit aufzubauen.“

Bereits am 1. Januar 2020 fing Constanze Koch im Stiftshospital auf der Intensivstation an. Als ausgebildete Intensivschwester kennt sie die Arbeit auf einer Intensivstation. „Mir war es wichtig, die Strukturen im Haus kennenzulernen“, sagt sie. „Außerdem ist es nicht

schlecht immer wieder neue Erfahrungen zu sammeln.“ Im Nachhinein kann sie sagen, dass sie ihre Zeit auf der Intensivstation als sehr positiv empfunden hat. „Außerdem habe ich Freundschaften geschlossen, die ich nicht missen möchte.“

Auch schon während ihrer Arbeit auf der Intensivstation war Constanze Koch aktiv am Aufbau des Herzkatheterlabors beteiligt. Für diese Zeit wurde sie dann immer freigestellt. „Ich habe an Bausitzungen teilgenommen, an Gesprächen mit den Architekten, um ideale Lösungen für den täglichen Betrieb im

Herzkatheterlabor zu finden“, erklärt sie. „Es musste viel organisiert und natürlich die ganze Ausstattung beschafft werden.“ Ebenso bei der Zusammenstellung des Teams war ihre Kompetenz gefragt.

„Ich bin sehr glücklich, dass wir so tolle Kolleginnen gefunden haben“, sagt sie äußerst zufrieden. „Wir ergänzen uns prima. Janina und Julia haben jeweils zwei bzw. sieben Jahre Herzkatheterlaborerfahrungen in anderen Häusern gesammelt. Menschlich verstehen wir uns sehr gut und arbeiten auf Augenhöhe zusammen.“ Gestartet haben Constanze Koch, Janina Münz und Julia Weber (halbtags) im September. Ab Oktober galt dann der offizielle Bereitschaftsplan. Das bedeutete auch eine 24-Stunden-Rufbereitschaft. „Das war schon ganz schön sportlich“, sagt die Teamleiterin. Besonders weil nach der Eröffnung des Herzkatheterlabors die Patientenzahlen nur so explodierten. „Es gab Tage, da sind wir nicht vor 19 Uhr aus dem Saal gegangen.“ Durch die Pandemieverbote beruhigten sich die Zahlen wieder etwas, aber seit Jahresanfang geht es wieder stetig bergauf. Deshalb ist Constanze Koch auch so froh, dass im Januar noch Yvonne Klein als Verstärkung ins Team gekommen ist.

Yvonne Klein kommt von der Intensivstation. Dort wird sie auch weiterhin zu 50 Prozent arbeiten. Eine Woche auf der Intensivstation, eine Woche im Herzkatheterlabor. „Yvonne wird jetzt von uns dreien eingearbeitet. Jede von uns hat verschiedene Erfahrungswerte. Da kann sie sich die besten für sich selbst zu eigen machen. Und wir hoffen, dass Yvonne uns langfristig erhalten bleibt.“ Für Teamleiterin Constanze Koch war es auch sehr wichtig, dass Mitarbeiter*innen aus dem eigenen Haus Chancen auf Veränderung haben. „Wir wollten nicht nur Personal von außen holen, es ist wichtig, dass unsere Kolleg*innen in andere Bereiche wechseln können, wenn sie es denn möchten.“ red. ●

Oktober 2020 – St. Nikolaus-Stiftshospital

„Schichtwechsel“ für die Pflegekräfte

Erster „Schichtwechsel“ ein voller Erfolg



St. Nikolaus-Stiftshospital
Andernach
Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität Bonn

Kontakt
Sandra Worliczek, Pflegemanagerin
02632-404-5366
sandra.worliczek@stiftshospital-andernach.de

Eine von mehreren Anzeigen, auf denen unsere Mitarbeiter*innen zum Kennenlern-Meeting für Pflegekräfte einladen.

Meeting Am 27.10.2020 war es im St. Nikolaus-Stiftshospital Zeit für den ersten Schichtwechsel – das Kennenlern-Meeting für Pflegekräfte und Pflegegeschüler. Der Einladung folgend versammelten sich einige Interessierte, um etwas über das Haus und die verschiedenen Möglichkeiten, sich dort in der Pflege zu verwirklichen, zu erfahren. Gestartet wurde mit einer Kennenlernrunde in angenehmer Atmosphäre und der Möglichkeit Fragen zu stellen. Im Anschluss gab

es dann noch einen Rundgang durch das St. Nikolaus-Stiftshospital, um den Teilnehmern die Möglichkeit zu geben nicht nur die Menschen, sondern auch das Haus kennenzulernen.

Wer interessiert ist, Bekannte oder Freunde zur Teilnahme am nächsten Schichtwechsel einzuladen, kann sich gerne auf <https://www.stiftshospital-andernach.de/bewerber-und-mitarbeiter/kennenlern-meeting-fuer-die-pflege> informieren. red. ●

Juni 2021 – St. Nikolaus-Stiftshospital GmbH

Mitarbeiterversammlung 2021



Mitarbeitervertretung Nachdem im Jahr 2020 keine Mitarbeiterversammlung durchgeführt werden konnte und die bisher angedachten Termine im April 2021 wahrscheinlich zu früh liegen, wird in diesem Jahr auf jeden Fall im Juni eine Mitarbeiterversammlung stattfinden.

Für die MAV ist das die letzte Möglichkeit, über ihre Tätigkeit zu berichten, da die Amtszeit der Mitarbeitervertretung am 30. Juni 2021 endet.

Aller Voraussicht nach wird nur eine begrenzte Personenzahl im Saal teilnehmen können, deshalb wird die Mitarbeiterversammlung an zwei Tagen jeweils vormittags und nachmittags durchgeführt. **Für die Teilnahme ist eine vorherige Anmeldung bei der MAV nötig.**

TERMINE

Dienstag, 08. Juni 2021	10:30 Uhr bis ca. 12:00 Uhr und 14:15 Uhr bis ca. 15:45 Uhr
Mittwoch, 09. Juni 2021	10:30 Uhr bis ca. 12:00 Uhr und 14:15 Uhr bis ca. 15:45 Uhr

Alle Termine finden im Großen Saal des Wohnheims (Friedrich-von-Mering-Haus) statt.

In der Mitarbeiterversammlung werden die Jahresberichte von 2019 und 2020 vorgetragen und über aktuelle Entwicklungen in unserem Krankenhaus und Seniorenzentrum berichtet.

Unsere Geschäftsführerin Cornelia Kaltenborn nimmt nach den Tätigkeitsberichten an allen vier Versammlungen teil, somit wird den Mitarbeiter*innen die Gelegenheit zum Informationsaustausch mit der Geschäftsführung und der Mitarbeitervertretung geboten.

Wahl Mitarbeitervertretung

Anlässlich der Wahl einer neuen Mitarbeitervertretung – voraussichtlich am 22. Juni – werden die Kandidaten für dieses Amt in der Mitarbeiterversammlung persönlich oder per Power Point® vorgestellt.

Alle Mitarbeiter*innen, die mindestens ein Jahr in unserer Einrichtung beschäftigt sind, können für das Amt der Mitarbeitervertretung kandidieren. Informationen dazu bekommen Sie gerne bei der MAV. **Marie-Therese Adams ●**



Mobiles Impfteam kam zur ersten COVID-19 Impfung ins Haus



Ottilie Lauscher-Teuteberg aus dem Wohnbereich 2 ließ sich als eine der ersten impfen.

Impfschutz Am Mittwoch, den 13. Januar, war es endlich soweit. 48 Bewohner sowie 29 Bewohner aus dem Bereich Service-Wohnen, 42 Mitarbeiter und 51 weitere Personen wurden vom mobilen Impfteam unter der Leitung von Dr. med. Wolfgang Fries gegen Covid-19 geimpft.

Das Team bestand aus neun Personen: dem Impfkoordinator, zwei Apothekern sowie drei Punkturen und drei Assistenten. Zügig impfte das Team die 170 Personen, die sich freiwillig zur Impfung angemeldet hatten. Zunächst wurden die Mitarbeiter geimpft, anschließend

die Bewohner und diejenigen aus dem Bereich Service-Wohnen. Für jeden Impfung wurde zuvor eine 9-seitige personalisierte Dokumentation ausgefüllt.

Wer bereits an Covid-19 erkrankt war, wurde nicht geimpft. Das RKI sagt dazu: „Nach überwiegender Expertenmeinung sollten Personen, die eine labor-diagnostisch gesicherte Infektion mit SARS-CoV-2 durchgemacht haben, zunächst nicht geimpft werden.“ Am 10. Februar kommt das Impfteam für die Boosterimpfung. Sieben Tage nach der zweiten Impfung hat sich dann der komplette Impfschutz aufgebaut. red. ●

Aktion Stadtradeln 2020

Radeln für ein gutes Klima und Lebensqualität!



Durch die „Aktion Stadtradeln“ führen unsere Mitarbeiter*innen 3.614 Kilometer mit ihren Fahrrädern. Unsere Radler sind also quasi einmal vom nördlichsten Punkt Deutschlands zum südlichsten und wieder zurück gefahren.

Klimaschutz Aus Überzeugung einen Beitrag für den Umweltschutz zu leisten, nahmen zum zweiten Mal über 20 Mitarbeiter*innen vom 14. September bis 5. Oktober an der „Aktion Stadtradeln“ teil. Ziel war und ist es, möglichst viele Kilometer mit dem Fahrrad zu fahren und auf das Auto zu verzichten. Das Ergebnis kann sich sehen lassen: So wurden insgesamt 3.614 Kilometer von den Mitarbeiter*innen erradelt!

Manche Mitarbeiter*innen fahren jeden Tag mit dem Rad zur Arbeit, andere teilen den Arbeitsweg zwischen Bahn und Rad auf und wieder andere benutzen das

Fahrrad zur Freizeitgestaltung und legen auch so enorm viele Kilometer für die eigene Fitness zurück.

Wichtig ist, dass jeder die Nutzung des PKWs überdenkt, bewussten Umgang pflegt und nur, wenn unbedingt nötig, mit dem Auto fährt. Lieber mal zu Fuß gehen oder mit dem Rad fahren, das hilft der Umwelt und der eigenen physischen und psychischen Gesundheit.

Auch der Ansporn, im Team unserer Einrichtung beim Stadtradeln teilzunehmen, und sich mit Kolleg*innen über die Ausflüge und Strecken auszutauschen, macht Spaß. Marie-Therese Adams ●

Herbstlicher Wandertag der Mitarbeiter*innen



Zu einem unvergesslichen Wandertag trafen sich wanderlustige Mitarbeiter*innen, um die Gegend zu erkunden und sich besser kennenzulernen.

Naturerlebnis Ganz nach dem Motto „Wenn Engel reisen ...“ lachte die Sonne und zauberte ein herrliches Licht in den farbigen Blätterwald, obwohl laut Wettervorhersage Regen gemeldet war.

Treffpunkt für die wanderlustigen Mitarbeiter*innen der St. Nikolaus-Stiftshospital GmbH war die Pfarrkirche St. Bartholomäus in Namedy. Nach der Begrüßung und einem lieben Gruß von Geschäftsführerin Cornelia Kaltenborn in Form von belegten Brötchen und Äpfeln (lecker zubereitet von der Krankenhausküche), begann die erste Etappe des Namedyer Rundwegs mit einem recht anstrengenden Anstieg in Richtung „Hochkreuz“. Dort angekommen wurden alle mit einem herrlichen Ausblick in die Pellenz und die Eifel belohnt und die Gelegenheit für eine Pause genutzt. Von dort führte

der Weg zum Siebengebirgsblick, dem „Aussichtspunkt Weinblick“ und dann zur Kanzel Krahenberg, immer mit wunderschöner Aussicht auf den Rhein, Ruine Hammerstein und dem Ort Leutesdorf.

Es war ein wahrer Genuss für alle Sinne. Durch die Sonnenstrahlen leuchteten die bunten Blätter und Bäume in herrlichen braun-orangen Tönen, ein wunderbarer Geruch wurde durch die Feuchtigkeit des Waldbodens verströmt und das Rascheln der Blätter vermischte sich mit der Unterhaltung der Mitarbeiter*innen.

Alles in allem ein unvergesslicher Oktobernachmittag mit einem besseren Kennenlernen untereinander und vielleicht mit dem Vorhaben, im nächsten Jahr wieder mitzuwandern. Marie-Therese Adams ●

Das „Neujahrsbaby“ 2021 kommt aus Boppard

Glück Die kleine Johanna Mary hat es spannend gemacht. Am Neujahrstag um 22:46 Uhr entschied sie sich, als erstes Kind im neuen Jahr im St. Nikolaus-Stiftshospital das Licht der Welt zu erblicken. Am späten Nachmittag erschienen die werdenden Eltern aus Boppard zur Aufnahme im Krankenhaus. Sie hatten sich bewusst für das St. Nikolaus-Stiftshospital entschieden, weil sie sich hier so gut aufgehoben fühlten. Johanna Mary machte es ihrer Mutter Stefanie Dülz, die zum ersten Mal entbunden hatte, leicht.



Freuen sich über die Geburt des Neujahrsbabys Johanna Mary: Hebamme Elisabeth Geisbüsch (links hinten) und Ärztin Dr. Anna Frackenhohl mit der jungen Familie.

Nach nur sieben Stunden konnte Vater Alexander Dülz Ilhan Saka und dem gesamten St. Nikolaus-Stiftshospital bereits seine Tochter in den Armen halten. Sie war bei

der Geburt 51 cm groß und wog 4.320 Gramm. Es war eine wunderschöne natürliche Geburt, so wie es sich die Familie mit Hebamme Elisabeth Geisbüsch und Ärztin Dr. Anna Frackenhohl nur wünschen konnte.

Im letzten Jahr entschieden sich 872 Mütter, ihre Kinder im St. Nikolaus-Stiftshospital zu entbinden. Ein Rekord, über den sich Geschäftsführerin Cornelia Kaltenborn zusammen mit der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe sehr freut, und der zeigt, wie viel Vertrauen der Geburtshilfe unter Leitung von

entgegengebracht wird. red. ●

Energieausweis sieht gut aus

Nachhaltigkeit Nicht nur wer eine Immobilie verkaufen, vermieten, verpachten oder modernisieren möchte, auch Nichtwohngebäude wie Krankenhäuser brauchen einen Energieausweis. Der Energieausweis zeigt, welche energetischen Anforderungen beheizte und klimatisierte Gebäude erfüllen müssen. Dabei müssen Vorgaben zur Heizungs- und



Klimatechnik sowie zum Wärmedämmstandard und Hitzeschutz von Gebäuden eingehalten werden. Die jüngste Überprüfung des Krankenhauses zeigt deutlich, dass die Anforderungen an die Energieeffizienz eingehalten werden. Der Endenergieverbrauch für Heizung und Warmwasser ist sogar überdurchschnittlich gut. red. ●



November 2020 – Förderverein St. Nikolaus-Stiftshospital GmbH

Vereinsgründung erfolgte am 15. November 1990

30 Jahre Krankenhaus-Förderverein

Engagement In diesem Jahr blickt der „Verein der Freunde und Förderer des Krankenhauses St. Nikolaus-Stiftshospital Andernach e.V.“ auf dreißig Jahre seines Bestehens zurück. Initiator war seinerzeit der damalige Oberbürgermeister der Stadt Andernach, Dr. Gerold Küffmann. Am 15. November 1990 trafen sich 26 stimmberechtigte Damen und Herren im Hotel Rheinkrone in Andernach zur Gründungsversammlung.

Ziel und Zweck des Vereins ist seit jeher und auch heute noch die ideelle und materielle Förderung des Krankenhauses St. Nikolaus-Stiftshospital GmbH in Andernach. Der Satzungszweck wird verwirklicht durch Förderung der technischen Ausstattung, der Arbeitsbedingungen des Personals und damit des Wohlbefindens der Patienten während ihres Aufenthaltes im Krankenhaus. Der Verein ist im Vereinsregister eingetragen und als gemeinnützig anerkannt, sowohl Beiträge als auch Spenden können steuerlich berücksichtigt werden.

Von den anfangs 26 Damen und Herren hat sich Jahr für Jahr die Mitgliederzahl auf heute rund 250 weiterentwickelt. Dabei kann der Verein stolz darauf sein, dass die Mitgliedschaften in der Regel langfristig bestehen bleiben.

Einschließlich der im laufenden Jahr erteilten und zugesagten Förderbeträge konnten an das St. Nikolaus-Stiftshospital insgesamt rund 740.000 € ausgeschüttet werden. Rund 120 verschiedenste Projekte wurden im Laufe der Jahre unterstützt. Die

Bandbreite erstreckt sich von z.B. 420 € für einen Zuschuss zur Patientenbibliothek bis zu 50.000 € für ein Echokardiografiegerät, rund 7.500 € für ein Neugeborenen-Wärme-Bett, 30.000 € für ein Ultraschallgerät, 29.000 € für ein Anästhesiegerät, 70.000 € für ein Endoskopiegerät, 20.000 € zur Ausstattung der Palliativeinheit oder 50.000 € zur Beschaffung neuer Betten und vieles mehr. Die Zuwendungen betrafen im Laufe der Zeit wohl alle Abteilungen und Bereiche des Krankenhauses, wobei auch Anschaffungen zum Wohl der Patienten und des Personals berücksichtigt wurden. Ebenso wurden Weiterbildungsseminare der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bezuschusst.

Dem ersten Vorstand des Vereins gehörten Herr Heiner Lohner als Vorstandsvorsitzender und die Herren Notar Hans Joachim Massing und Dr. Erich Hügl als dessen Stellvertreter an. Josef Nonn übernahm die Geschäftsführung und Paul Kohnz das Amt des Schatzmeisters. Als Beisitzer standen Elfriede Zimmermann, Albert Unger und Friedel Sauerborn beratend zur Seite.

Ihnen folgten im Laufe der Jahre die Herren Hans Joachim Massing, Josef Nonn und Friedel Sauerborn als Vorsitzende, Dr. Michael Nickel und Dr. Thomas Dyong als stellvertretende Vorsitzende, Dieter Kamptz als Geschäftsführer, Dr. Christoph Lerch, Rechtsanwalt Matthias Görgen und Prof. Thomas Kriesmer als Beisitzer. Zwischenzeitlich hatte Josef Nonn während seiner Bürgermeister Tätigkeit das Amt des Geschäftsführers



Aus aktuellem Anlass ist kein Foto des gegenwärtigen Vorstandes vorhanden. Stellvertretend sehen Sie die Mitglieder des ersten Vorstandes aus dem Jahr 1990.

niedergelegt und half dem Verein als Beisitzer. Friedel Sauerborn hatte zeitweise auch die Schatzmeisteraufgaben wahrgenommen.

Dem jetzigen Vorstand gehören an: Friedel Sauerborn (Vorsitzender), Dr. Thomas Dyong (stv. Vorsitzender), Dieter Kamptz (Geschäftsführer), Christoph Weitzel (Schatzmeister), Elfriede Zimmermann, Rechtsanwalt Matthias Görgen und Prof. Thomas Kriesmer als Beisitzer.

Der Vorstand bedankt sich bei den Kassenprüfern, Mitgliedern und vielen Sponsoren und Unterstützern des Vereins, ohne deren finanzielles Engagement die Erfolge im Laufe von dreißig Jahren nicht möglich gewesen wären.

Der Verein wünscht der Geschäftsführerin der St. Nikolaus-Stiftshospital GmbH, Frau Kaltenborn, den Ärztinnen und Ärzten sowie den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die während der Coronazeit einer starken

Belastung ausgesetzt sind, eine glückliche und ruhige Hand bei der Bewältigung der kommenden Aufgaben und dem Krankenhaus eine gute Zukunft zum Wohle der Menschen unserer Region am Mittelrhein.

Wenn auch Sie den Krankenhaus-Förderverein unterstützen möchten, hier die Bankverbindungen des Vereins:

– KSK Mayen,

IBAN: DE14 5765 0010 0020 0210 02

– Volksbank RheinAhrEifel eG,

IBAN: DE13 5776 1591 0383 9215 00

– Commerzbank AG,

IBAN: DE66 5704 0044 0102 5600 00

Ansprechpartner sind beim Förderverein die Herren:

Dieter Kamptz, Telefon 0 26 33-12 27 und

Friedel Sauerborn, Telefon 0 26 32-7 23 57.

Friedel Sauerborn ●

September 2020 – St. Nikolaus-Stiftshospital

Denkspaziergang Gedächtnistraining

Konzentration Nach der Begrüßung des erfahrenen, ganzheitlichen Gedächtnistrainers Christof Wölk wurden die Teilnehmer*innen in die Art des Gedächtnistrainings eingewiesen und sollten sich von den Gedanken an die Arbeit lösen.

Danach setzte sich die Gruppe in Richtung Museum in Bewegung und von dort aus weiter in den Schlossgarten. Kaum zu glauben, wie viele Gedächtnisübungen auf diesem kurzen Weg schon zu lösen waren. Das Hauptaugenmerk bestand darin, aufmerksam und konzentriert Dinge wahrzunehmen, um so die Konzentrationsfähigkeit zu fördern.

Im Schlossgarten wurden überwiegend Aufgaben mit Zahlen und Buchstaben gelöst. Wichtig zu wissen, dass der Leistungsgedanke, Ergebnisse und Geschwindigkeit bei den Übungen keine Rolle spielten. Nachdem man sich, auch auf spielerische Art und Weise, mit den Präsidenten der Vereinigten Staaten bekannt gemacht hatte, ging es zurück zum Krankenhausgelände, um dort weitere Aufgaben zu lösen. Nach knapp zwei Stunden beendete Herr Wölk den Denkspaziergang und alle waren sich einig, diese Art des Gedächtnistrainings sollte auch im nächsten Jahr wieder angeboten werden. red. ●



Zusammen mit dem Gedächtnistrainer Christof Wölk startete ein Denkspaziergang, um nicht nur den grauen Zellen Beine zu machen.

November 2020 – St. Nikolaus-Stiftshospital

Herz-Seminar 2020

Alternative Telefonaktion wurde sehr gut angenommen

Tele-Seminar Wegen der aktuellen Corona-Pandemie konnte das für den 10. November in der Mittelrheinhalle geplante Herz-Seminar für Patienten und andere Interessierte in dieser Form nicht stattfinden.

Das Herz-Seminar wird bereits seit über 20 Jahren regelmäßig durchgeführt. Umso mehr wäre es schade gewesen, jetzt ganz auf diese Aktivität zu verzichten.

Das jährliche Herzseminar ist eingegliedert in die bundesweiten „Herzwochen“ der Deutschen Herzstiftung. Spezielles Thema in diesem Jahr war die „Herzinsuffizienz“ (Herzschwäche). Während manche Herzkrankheiten in ihrer Häufigkeit abnehmen, zeigt sich die Herzinsuffizienz als ein zunehmendes Problem, insbesondere bei der immer älter werdenden Bevölkerung. Die Prognose dieser Erkrankung ist ernst und bei nicht optimaler Behandlung ähnlich ungünstig wie bei manchen Malignom-Erkrankungen. Diagnostik und Therapie der Herzinsuffizienz haben sich in den letzten Jahren erheblich verbessert und können hier im Krankenhaus Patienten in optimaler Weise angeboten werden. Diese Erkrankung gehört zu einem wichtigen Schwerpunkt unserer täglichen kardiologischen Arbeit.



Zwei Stunden lang telefonierten die Kardiologen des Hauses mit zahlreichen Anrufern über Themen rund ums Herz.

Als Alternative zu der Veranstaltung in der Mittelrheinhalle entschieden wir uns zu einer Telefon-Aktion. Das Thema weiteten wir auf alle Bereiche der Kardiologie aus.

Die Telefonaktion fand am 3. November von 17–19 Uhr statt. Gesprächspartner am Telefon waren sämtliche Kardiologen des St. Nikolaus-Stiftshospitals – Dr. Rüdelsheim, Dr. Bininda, Dr. Hoppe, Dr. Schröder und Dr.

Degen. Drei Telefone waren separat für diese „Hotline“ freigeschaltet. Die Telefonnummern waren auf Plakaten, Flyern und in der Presse angekündigt.

Die Telefonaktion wurde deutlich besser angenommen als erwartet. Ständig waren mindestens zwei, oft zeitgleich alle drei Telefone „im Einsatz“.

Die Anrufer*innen stellten Fragen aus dem gesamten Bereich der Kardiologie. Insgesamt hatten wir ca. 30 Anrufe.

Eine praktische Erfahrung konnten wir mitnehmen: Da zeitweise alle drei Leitungen belegt waren, ist es bei zukünftigen Telefonaktionen vorteilhafter nur eine zentrale Telefonnummer anzugeben. Eingehende Anrufe werden sodann an die „freien“ Ärzte weitergeleitet und falls alle Leitungen belegt sind, wird ein Rückruf angeboten.

Alle beteiligten Ärzte haben die Telefon-Hotline als eine gelungene Aktion bewertet. Ein klassisches Arzt-Patienten-Seminar mit persönlichen Kontakten kann durch eine solche Aktion jedoch nicht ersetzt werden und wird sobald wie möglich wieder von uns angestrebt. Dr. Heinrich Degen ●



RÄTSELN SIE MIT!

Rätseln Sie mit und gewinnen einen Geschenkgutschein im Wert von 20 Euro, den Sie in der Cafeteria oder am Kiosk einlösen können. Unter allen Einsendern wird der Gewinner per Ziehung ausgelost.

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

Und so funktioniert's:

Umkreisen Sie die Lösungswörter im Rätsel, schneiden Sie das fertige Rätsel aus oder kopieren Sie es und schicken Sie dieses per E-Mail oder Hauspost bis zum 22.02.2021 an das Sekretariat der Geschäftsführung. Die Leserichtung der Wörter ist von rechts nach links und umgekehrt oder von oben nach unten und umgekehrt. Viel Spaß und viel Erfolg!

Diese Wörter sind versteckt:

- | | | | |
|------------|--------------|---------------|--------------|
| 1. FARBEN | 4. GEMEINSAM | 7. GEBURT | 10. FREUDE |
| 2. MEDIZIN | 5. VORSORGE | 8. BEWERBUNG | 11. HOMEPAGE |
| 3. WARM | 6. LEBEN | 9. GESUNDHEIT | 12. BLUMEN |

Generiert mit Suchsel Maschine – <https://www.suchsel.net>

IMPRESSUM

Mitgewirkt haben: Marie-Therese Adams, Dr. Heinrich Degen, Cornelia Kaltenborn, Friedel Sauerborn, Susanne Unmack.
Redaktion, Texte und Fotos: Soweit nicht angegeben von Petra Dettmer oder St. Nikolaus-Stiftshospital GmbH
Die Erscheinungstermine 2021: 1. April, 1. September, 1. Dezember
Die E-Mail-Adresse der Redaktion: marketing@stiftshospital-andernach.de ●

Testzentrum im Großen Saal



Unser Krankenhaus setzt entsprechend der nationalen Teststrategie umfangreiche Corona-Testungen für Patienten und Mitarbeiter um. Seit Beginn des Jahres wird der Große Saal im Personalwohnheim als Testzentrum genutzt.

TERMINE

Samstag, 13.02.2021	Andernacher Karnevalsradio (Alternativaktion)	Infos unter: andernacher-karnevalsradio.de
Freitag, 26.02.2021, 13:00 Uhr	Offenes Meeting	Großer Saal im Seniorenzentrum

KALENDERBLATT

11. Februar

Europäischer Tag des Notrufs 112



Der europaweite Notruf 112 wurde 1991 eingeführt, um – zusätzlich zu den nationalen Notrufnummern – eine einheitliche Notrufnummer in allen EU-Mitgliedstaaten verfügbar zu machen und Notdienste insbesondere für Reisende leichter erreichbar zu machen. Seit 1998 müssen die Mitgliedstaaten gemäß den einschlägigen EU-Vorschriften gewährleisten, dass alle Nutzer von Festnetz- und Mobiltelefonen die Nummer 112 gebührenfrei anrufen können. Seit 2003 müssen die Telekommunikationsbetreiber den Rettungsdiensten Informationen zum Standort des Anrufers übermitteln, um ein rasches Auffinden von Unfallopfern zu ermöglichen. Im Übrigen ist es auch die Aufgabe der Mitgliedstaaten, die Nummer 112 bei den Bürgern besser bekannt zu machen. 2009 haben das Europäische Parlament, der Rat der Europäischen Union und die EU-Kommission gemeinsam und aufgrund der im Datum enthaltenen Notrufnummer (11.2.) den 11. Februar zum jährlichen Europäischen Tag des Notrufs erklärt, um die europaweite Gültigkeit des Euronotrufs 112 sichtbar und die Vorteile der europaweiten Notrufnummer bekannter zu machen. 2009 wussten nur 16 Prozent der Deutschen, dass die 112 in ganz Europa für Notfälle die richtige Nummer ist. red. ●

Quelle: Wikipedia und eigene Recherche.

Der nächste Schritt

Mut gibt es gar nicht. Sobald man überlegt, wo man ist, ist man schon an einem bestimmten Punkt. Man muss nur den nächsten Schritt tun. Mehr als den nächsten Schritt kann man überhaupt nicht tun. Wer behauptet, er wisse den übernächsten Schritt, lügt. So einem ist auf jeden Fall mit Vorsicht zu begegnen. Aber wer den nächsten Schritt nicht tut, obwohl er sieht, dass er ihn tun könnte, tun müsste, der ist feig. Der nächste Schritt ist nämlich immer fällig. Der nächste Schritt ist nämlich nie ein großes Problem. Man weiß ihn genau. Eine andere Sache ist, dass er gefährlich werden kann.

Nicht sehr gefährlich. Aber ein bisschen gefährlich kann auch der fällige nächste Schritt werden. Aber wenn du ihn tust, wirst du dadurch, dass du erlebst, wie du ihn dir zugetraut hast, auch Mut gewinnen. Während du ihn tust, brichst du nicht zusammen, sondern fühlst dich gestärkt. Gerade das Erlebnis, dass du einen Schritt tust, den du dir nicht zugetraut hast, gibt dir ein Gefühl von Stärke. Es gibt nicht nur die Gefahr, dass du zu viel riskierst, es gibt auch die Gefahr, dass du zu wenig riskierst.

Dem Gehenden schiebt sich der Weg unter die Füße.

Martin Walser



Foto: Angela Buttafoco – unsplash.com