











Benninghoff löst Siebolds ab

Im Dienst mit Schwester Emma





Schubert

Speisenversorgung

D-40549 Düsseldorf

Tel. +49 211 8305-0

GmbH & Co. KG

Hansaallee 305

www.schubert-

wisag.de

Schubert

www.schubert-wisag.de

- Beratung & Konzept
- Betriebsgastronomie
- Patienten- & Seniorenverpflegung
- Kita- & Schulverpflegung
- Einkaufsmanagement



Oltmanns PERÜCKEN

Natürlichkeit ist unser Erfolg Perücken – Toupets – Haarteile

Leer, Bremer Str. 31, Tel. 0491-9921030 Aurich, Kirchdorfer Str. 4, Tel. 04941-63455 Oldenburg, Donnerschweer Str. 39, Tel. 0441-88050 Öffnungszeiten von 10-17 Uhr

Vertragslieferant der Krankenkassen

www.peruecken-oltmanns.de

Impressum

Herausgebe

Krankenhaus Wittmund gGmbH, Geschäftsführer und V.i.S.d.P. Ralf Benninghoff, Dohuser Weg 10 | 26409 Wittmund Telefon: 04462-86 02 | info@kh-wtm.de **Bildquellen:** k+ medienbüro, Krankenhaus Wittmund, Fotostudio Lichtblick, Shutterstock, Susanne Ullrich/OZ

Aufgrund der besseren Lesbarkeit verzichten wir auf die Verwendung der weiblichen und männlichen Bezeichnungen. Wird die männliche Sprachform verwendet, ist selbstverständlich auch das weibliche Geschlecht gemeint.

Vorwort



Liebe Leserinnen und Leser,

ich möchte Sie als neuer Geschäftsführer des Krankenhauses Wittmund recht herzlich bei uns willkommen heißen. Die ersten Monate des Jahres

2017 sind bereits vergangen und das Krankenhaus erfreut sich wieder einer starken Inanspruchnahme. Wir freuen uns darüber, dass Sie die gute medizinische und pflegerische Betreuung in unserem Hause schätzen. Dies ist für uns alle Anerkennung und Ansporn zugleich.

Das Krankenhaus schreitet in der Umsetzung seiner Zielplanung weiter voran. So

konnte im Rahmen des ersten Bauabschnittes ein weiterer Teilabschnitt der Öffentlichkeit vorgestellt werden. Am 22. März wurden im Funktionsbereich zwei neue OPs eingeweiht, die ersten Operationen konnten am 27. März bereits in den neuen Räumen durchgeführt werden. Die OPs befinden sich somit auf dem modernsten Stand und bürgen neben der hohen Kompetenz und Fachlichkeit unserer Mitarbeiter für eine hohe Qualität in der Versorgung unserer Patienten. Lesen Sie dazu auch gern den Bericht in dieser PULS-Ausgabe (Seite 4).

Außerdem informieren wir Sie in unserem druckfrischen Krankenhausmagazin

darüber, was Sie über Hernien wie zum Beispiel den Leistenbruch (Seite 8) und Bluthochdruck (Seite 12) wissen müssen. Natürlich wird bei uns auch gearbeitet, wenn die meisten Menschen schlafen. Kommen Sie ruhig einmal mit in den Nachtdienst (Seite 10).

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen. Bleiben Sie gesund.

Herzlichst Ihr



Ralf Benninghoff Geschäftsführer Krankenhaus Wittmund

Inhalt

VORWORT UND INHALT

VORGESTELLT

 Modernste Standards für Patienten und Mitarbeiter im neuen Anhau

VISITE

4

•	Individuelle Behandlung				
	im Hernienzentrum				

Nachts im Krankenhaus: Besuch auf Station 1

VORGESTELLT

Wechsel in der Geschäftsführung

WISSEN

Unterschätzte Gefahr Bluthochdruck

Ambulantes Operationszentrum

AM PULS DER ZEIT

8

12

14

•	Jubiläen	und	Fortbildung	15
----------	----------	-----	-------------	----

▶ Qualität im Blick 16

► Neues Dialysezentrum 17

▶ Unsere Ärzte 18

KINDERECKE

Warum tut Fingernägel schneiden nicht weh?

► Unser Lieblingsrezept 19

19

Sprachform verwendet, ist selbstverstandlich auch das weibliche

Geschlecht gemeint.



Die Einhaltung der Hygienestandards ist auch in der Endoskopie wichtig. In dem neuen Aufbereitungsraum ist die Handhabung noch leichter.

Neue Räume: Modernste Standards für Patienten und Mitarbeiter

Der erste Teilabschnitt im Rahmen der Neustrukturierung des Funktionsbereichs am Nordtrakt des Krankenhauses ist fertig. Während weitere Umstrukturierungen folgen, sind der moderne OP-Bereich und die Endoskopie sowie der neue Zugang für den Rettungsdienst schon in Betrieb.

Mit dem neuen Anbau an der Nordseite stellt sich das Krankenhaus auf, um eine optimale Versorgung der Patienten auf lange Sicht zu garantieren. Dieser erste Bauabschnitt ist Konzepts aus Bau- und Umstrukturierungsmaßnahmen. Für das Gesamtpaket sollen bis 2020 rund 18 Millionen Euro investiert werden.

Der nun fertiggestellte 15 mal 22 Meter große Anbau über drei Etagen ist der erste große Meilenstein. Er beherbergt neue Operationssäle und eine moderne Endoskopieabteilung. Geschaffen wurden zudem eine Liegendzufahrt für den Rettungs-

dienst sowie erweiterte Kapazitäten in der zentralen Patienten- und Wittmund abermals für die Zukunft Notfallaufnahme. In drei weiteren Teilabschnitten wird zukzessiv der weitere Funktionsbereich einschließlich Intensivstation auf den neusten dabei nur ein Teil eines umfassenden Stand gebracht. Die Gesamtbaukos-



Der Anbau am Krankenhaus Wittmund ist fertig. Die Räume sind teils schon in Betrieb.

ten von rund 8.9 Millionen Euro wurden vom Land Niedersachsen mit sieben Millionen Euro gefördert.

Doch damit ist das Gesamtprojekt noch nicht abgeschlossen. Als nächstes sollen die Neustrukturierung der Pflegestationen sowie die Verlegung des Haupteingangs zur Südseite folgen. Dazu wird ab 2019 ein zweiter Anbau errichtet. Ebenfalls dreigeschossig wird dieser über neue Patientenzimmer sowie den Empfangs- und Cafébereich im Erdgeschoss verfügen. Hierfür sind derzeit neun Millionen Euro anberaumt. Die Zufahrt zum Krankenhaus wird dann über die Südumgehung (B210) erschlossen.

OP-BEREICH: ZWEI NEUE SÄLE IN BETRIEB

Für die Operateure am Krankenhaus Wittmund ist der Anbau ein Segen. Sie können sich hier nun nicht nur neuester OP- und Hygienetechnik bedienen, wie es sie nur in den modernsten Krankenhäusern in Niedersachsen gibt, auch das Arbeiten bei Tageslicht ist für die Ärzte wesentlich angenehmer. Um dennoch wirtschaftlich zu bleiben, werden aktuelle Geräte aus dem Bestand weiter verwendet

MEHR TRANSPARENZ

Für die Patienten bieten die modernen Räume größte Sicherheit in Sachen Hygienestandards. Durch Umstrukturierungsmaßnahmen im alten und neuen OP-Be- den Patienten noch effektivere OP nicht nur den digitalen Akten reich befinde man sich aktuell in



Der unfallchirurgische OP ist komplett mit neuester Technik ausgestattet

urgie, erklärt. Das Ziel sei aber, "Wir können Bilder und Videos der ihrer Folgen bei.

Abläufe anzubieten und so auch zuordnen, sondern sie den Patiender Übergangsphase, wie Michael Wartezeiten zu verkürzen. Außer- ten auch zeigen und erklären", so Gaide, Chefarzt des Zentrums dem entstehe durch die moderne Gaide. Dies trage zum besseren für Allgemein- und Viszeralchir- Technik eine bessere Transparenz. Verständnis der Behandlung und

MEHR PLATZ BEI KÜRZEREN WEGEN IN DER ENDOSKOPIE

Der grüne Wartebereich für die pien, also Magen- und Darmspiege-Patienten der Endoskopie ist noch lungen. Der Bereich ist bereits voll derselbe. Dahinter eröffnen sich funktionsfähig, doch auch hier wird mit dem neuen Anbau modernste noch weiter umstrukturiert. So soll Räume für Gastro- und Kolosko- beispielsweise ein weiterer Raum

für Untersuchungen unter Röntgenbeleuchtung eingerichtet werden.

HANDHABUNG VEREINFACHT

Die Räume wirken frisch und modern. Viele der medizinischen Geräte waren noch auf dem aktuellen Stand und sind mit umgezogen. Für die Patienten haben sich einige Wege verkürzt. So sind im Aufwachraum jetzt eine behindertengerechte Toilette und Spinde für Wertsachen integriert. Mehr Platz gibt es für die Aufbereitung der Endoskope. Diese müssen nach jeder Untersuchung erst manuell und dann nochmals maschinell gereinigt werden. "Unsere Hygienestandards waren auch vorher schon sehr hoch, aber jetzt ist die Handhabung einfacher", erklärt Michaela Schillig, Leitung der Endoskopie.



Einer der neuen Endoskopieräume. Michaela Schillig, Endoskopieleitung, bereitet eine Patientin auf eine Magenspiegelung vor.

VORGESTELLT - VORGESTELLT - VORGESTELLT -



Nach 20 bewegten Jahren: Übergabe an der Krankenhausspitze

Nach 20 Jahren Klinikleitung hat Alfred Siebolds (rechts) die Geschäftsführung an Ralf Benninghoff übergeben. (Foto: Susanne Ullrich / OZ)

Der langjährige Geschäftsführer des Krankenhauses Wittmund Alfred Siebolds ist in den Ruhestand verabschiedet worden. Die gute Entwicklung des Standortes wird nun der neue Klinikchef Ralf Benninghoff weiter vorantreiben.

An der Bürotür des Geschäftsführers im Krankenhaus Wittmund hat sich der Name geändert. Aus "Herr Siebolds" ist "Herr Benninghoff" geworden. Mit dem Wechsel geht eine Ära zu Ende – immerhin hat Alfred Siebolds die Geschicke der Klinik 20 Jahre lang geleitet. Gleichzeitig beginnt eine neue Ära – mit Ralf Benninghoff an der Spitze.

Der 50-jährige Familienvater ist gebürtiger Sander und freut sich, mit der Übernahme der Krankenhausleitung wieder in seiner Heimat ange-

kommen zu sein. Wenngleich der neue Posten eine Herausforderung für ihn bedeute, blickt Benninghoff positiv in die Zukunft. "Die ersten Eindrücke waren sehr gut, hier ist viel in Bewegung", betont er. "Die Mitarbeiter sind hoch motiviert und auch in der Bevölkerung genießt das Krankenhaus großen Rückhalt." Gemeinsam könne man den Standort als Gesundheitszentrum weiter festigen.

LOB AN MITARBEITER

Dass das Krankenhaus Wittmund so gut dasteht, sei nicht allein sein

Verdienst, wie Alfred Siebolds voller Bescheidenheit sagt. Sofort verweist er auf die engagierten Mitarbeiter, die sich durch alle Berufsgruppen mit dem Haus identifizierten. Zwar müsse einer "den Hut aufhaben", die Umsetzung funktioniere aber nur gemeinsam, betont der 64-Jährge. Prägend seien natürlich auch die Zeichen der Politik. Siebolds: "Wir haben früh erkannt, dass der Weg vom rein stationären Angebot zu einer Verzahnung mit der ambulanten Versorgung führt." Bereits 1995 wurde daher eine radiologische Pra-

xis auf dem Krankenhausgelände angesiedelt und damit der Grundstein für das heute zahlreiche Disziplinen umfassende Gesundheitszentrum mit Krankenhaus, Fachärzten und Pflege gelegt.

WOHL DER STADT

Auf seine persönliche Laufbahn blickt Alfred Siebolds ebenfalls zufrieden: "47 Jahre für einen Arbeitgeber, das ist schon etwas Besonderes." Am 1. April 1970 hat der gebürtige Wittmunder seine Verwaltungslehre

"Einer muss den Hut aufhaben, aber die Umsetzung funktioniert nur gemeinsam."

Alfred Siebolds

beim Landkreis begonnen und ist diesem treu geblieben. Zwischenzeitlich kandidierte er zweimal für das Bürgermeisteramt. "Ich wollte etwas für meine Geburtsstadt erreichen." Was als Stadtoberhaupt wohl nicht hat sollen sein, ist ihm im Krankenhaus gelungen. Auch dort sei es

manchmal turbulent zugegangen, zum Beispiel 2005, als man für den Klinikbetrieb eine GmbH gründen wollte. "Da gab es Demos auf dem Marktplatz", erinnert sich Siebolds.

STETIGE INVESTITIONEN

Gern denkt der frisch gebackene Ruheständler an die Gründung des Fördervereins 2003 zurück. Eine absolute Erfolgsgeschichte, denn seither wurden Sachspenden im Wert von 230.000 Euro übergeben und so viele Wünsche von den Stationen verwirklicht. Auch sonst habe man die Investitionen in den Standort stets im Blick gehabt. Rund 42 Millionen Euro - inklusive der Mittel Dritter - sind in den vergangenen 20 Jahren unter Siebolds' Führung in das Krankenhaus geflossen. Auf die "uneingeschränkte finanzielle und auch ideelle Unterstützung" des Landkreises Wittmund als Träger habe man sich immer verlassen können.

Um Zahlen und Rechnungen muss sich der Wittmunder künftig keine Gedanken mehr machen. "Ich freue mich, den Terminkalender beiseitelegen und entschleunigen zu können", will Siebolds sich mehr Zeit für seine Familie und die sportliche Freizeitgestaltung nehmen. Vom Kollegium des Krankenhauses wurde er mit einer Boßeltour und einem Fotobuch verabschiedet. "Eine schöne Erinnerung und wohl auch ein Zeichen dafür, dass ich nicht alles falsch gemacht habe", schmunzelt der langjährige Krankenhauschef.



Der neue Geschäftsführer

Ralf Benninghoff stammt gebürtig aus Sande und ist fest mit der Region verwurzelt. Seine Jugend hat der heute 50-Jährige in Ost-Friesland verbracht, eine Ausbildung zum Industriekaufmann in Emden und ein Studium in Wilhelmshaven absolviert, bevor er für den Wechsel in die Krankenhauslandschaft Holzminden ging. Als Assistenz der Geschäftsführung lernte er dort verschiedene Klini ken kennen. 1996 verschlug es Benninghoff ins Marienstift in Braunschweig, wo er die Leitung des Finanz- und Rechnungswesens sowie die stellvertretende Verwaltungsdirektion nahm. 2003 wechselte er in den Vorstand, dem er bis 2015 angehörte. Nach einer Zwischenstation im städtischen Klinikum Wolfsburg als stellvertretender Klinikdirektor und Geschäftsführer des Medizinischen Versorgungszentrums (MVZ) ergriff der Familienvater schließlich die Gelegenheit, zurück in seine Heimat zu gehen. Seit dem 1. April ist er nun Geschäftsführer des Krankenhauses Wittmund.



Mit vielen netten Worten und Präsenten wurde Alfred Siebolds Ende März von seinen Kollegen in den Ruhestand verabschiedet.

lacksquare

Individuelle Behandlungsansätze bei Leistenbruch, Narbenhernie & Co.

Im Hernienzentrum des Krankenhauses Wittmund werden Patienten ganzheitlich versorgt. Um die Rückfallquote nach einem Eingeweidebruch so gering wie nur möglich zu halten, setzen die Ärzte nicht nur auf überprüfbare medizinische Qualität, sondern auch die Beachtung der Lebensumstände der Patienten.

Obwohl die Operation eines Leistenbruchs eigentlich zu den Routineeingriffen gehört, gibt es im Hernienzentrum des Krankenhauses Wittmund kein Schema F. "Bei uns werden die Patienten individuell behandelt", betont Michael Gaide, Chefarzt des Zentrums für Allgemein- und Viszeralchirurgie. Natürlich habe man stetig mit Leisten-, Narben- und Zwerchfellbrüchen zu tun. Zu einer optimalen Versorgung gehöre aber weit mehr als eine OP nach Lehrbuch.

Um Hernienbehandlungen vergleichbar zu machen und vor allem die Rückfallquote nach Eingeweidebrüchen zu reduzieren, hat sich das Krankenhaus Wittmund schon 2011 der Qualitätssicherungsstudie Herniamed angeschlossen. Diese sammelt



Aufnahme einer Hernienoperation im Krankenhaus Wittmund. Der Durchlass im Bauchwandgewebe ist gut zu erkennen.



"Bei uns werden die Patienten individuell behandelt."

Chefarzt Michael Gaide

bundesweit Daten für die Versorgungsforschung. "Für uns ist wichtig, dass wir die gesamte Lebenssituation eines Patienten mit einbeziehen und so die richtige Operationsmethode für ihn finden", erklärt Michael Gaide. Die Ergebnisse würden streng kontrolliert. "Die Bruchversorgung muss ein Qualitätsmerkmal sein."

AUFFÄLLIGKEIT ÜBERGEWICHT

Zwischen Januar 2014 und April 2017 sind insgesamt 732 Patienten mit einer Hernie am Krankenhaus Wittmund behandelt worden. 80 Prozent davon waren männlich und meist zwischen 50 und 80 Jahre alt. "Auffällig finde ich, dass nur 29 Prozent der Hernienpatienten normalgewichtig sind", beschreibt der Chefarzt, dass Übergewicht auch in Ostfriesland ein zunehmendes Problem und Mitverursacher diverser Krankheitsbilder sei.

In den allermeisten Fällen muss ein Eingeweidebruch operativ behandelt werden. Um den Durchlass zu verschließen, wird in einer minimal-invasiven OP ein feines Netz auf die Bruchstelle gelegt, das ein Einklemmen der umliegenden Körperorgane verhindert, bis der Körper neues eigenes Gewebe an der Stelle gebildet hat. Auch nach dieser schonenden Operation behalte man die Patienten mindestens 24 Stunden zur Beobachtung auf der Station, erklärt der Chefarzt.



Was ist eine Hernie?

Eine Hernie entsteht, wenn es im tragenden Bauchwandgewebe zu einer beutelartigen Auswölbung oder einem Riss kommt. Man spricht daher auch von einem Eingeweidebruch. Meist liegt die Ursache in einer Bindegewebsschwäche, die vor allem bei Männern in der Leistenregion angeboren sein kann. Allerdings spielen auch andere Einflüsse wie Übergewicht, schwere Arbeit, chronischer Husten oder Rauchen eine Rolle, da sie den Bauchinnendruck erhöhen. Hat sich eine Auswölbung oder ein Riss in der Bauchdecke gebildet, besteht die Gefahr, dass Teile umliegender Organe dort hineinrutschen und eingeklemmt werden. Diese Fälle können lebensbedrohlich werden, eine OP muss schnell erfolgen.

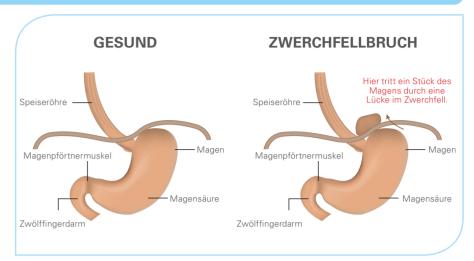
WELCHE ARTEN VON HERNIEN GIBT ES?

Die häufigste Hernie ist der Leistenbruch (Inquinalhernie). In der Leistengegend kann es an verschiedenen Stellen zu einem Durchlass kommen. Besonders betroffen sind Männer. Denn schließt sich der Leistenkanal. durch den der Hoden vor der Geburt wandert, nicht richtig, können hier Schwachstellen bleiben. In einigen Fällen kommen Jungen mit einem Leistenbruch zur Welt, der operativ behoben wird. Nach außen gewölbte Leistenhernien sind auf der Haut erkennbar und sollten immer von einem Mediziner begutachtet werden.

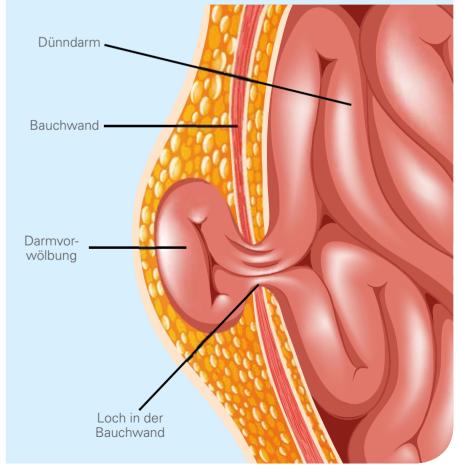
Die zweithäufigtse Hernie der Bauchwand ist der Nabelbruch. Während Nabelbrüche von Neugeborenen unbedenklich sind und sich meist von selbst zurückbilden, stellen spätere Auswölbungen eine Gefahr dar, weil sie beispielsweise Teile des Darms einklemmen können. Diese Situation kann lebensbedrohlich werden.

Nach einer Operation im Bauchraum kann es zu einer Narbenhernie kommen. Hierbei weicht eine eigentlich schon ausgeheilte Narbe wieder auseinander und ermöglicht so den Durchtritt von Darm- oder Fettgewebe durch die Bindegewebsschichten. Auch hier droht Einklemmung und eine Operation ist meist notwendig.

Eine sogenannte "Innere Hernie" ist der Zwerchfellbruch. An dieser Abgrenzung zwischen Bauchund Brustraum kann es zu Lücken, Rissen oder Wölbungen kommen. Besonders an der Stelle, an der die Speiseröhre durch das Zwerchfell in den Magen mündet, gibt es solche potenziellen Bruchstellen. Im Extremfall kann nicht nur ein Teil des Magens nach oben rutschen, auch der natürliche Verschlussmechanismus zwischen Magen und Speiseröhre kann gestört werden.



EINGEKLEMMTER BRUCH



Diese Grafik zeigt einen Eingeweidebruch mit eingeklemmtem Dünndarm.



Tabletten und Infusionen für alle Patienten der Station für den nächsten Tag vorbereiten – auch das gehört zu den Aufgaben der Nachtschwester.

Nachts auf Station 1

Viel zu tun im Dienst für die Patienten, und zwar rund um die Uhr - das ist Alltag im Krankenhaus. Auch nachts sind daher immer qualifizierte Mitarbeiter auf den Stationen, die von den Routineaufgaben bis hin zum Notfall für alle Situationen gewappnet sind.

Es ist mucksmäuschenstill auf Station 1 der Inneren Medizin im Krankenhaus Wittmund. Die Uhr zeigt 2.20 Uhr in der Nacht. Gerade ist Schwester Emma Freesemann noch mal leise durch alle 16 Zimmer gegangen, um nach den Patienten zu sehen. Die meisten schlafen friedlich. Manche müssen regelmäßig gelagert, also gedreht werden, damit sich keine Druckgeschwüre bilden. Andere werden zur Toilette begleitet, mit Inkontinenzmaterial oder Getränken versorgt.

GROSSE VERANTWORTUNG

Doch das ist längst nicht alles, was es während der Nachtwache zu tun gibt. "Viel passender ist der Begriff

Nachtdienst", wie Eckhard Meier, stellvertretender Pflegedienstleiter am Krankenhaus Wittmund, betont. "Die Mitarbeiter haben eine große Verantwortung. Sie versorgen jeweils rund 30 Patienten, müssen auf vieles achten und haben diverse Aufgaben nebenbei zu erledigen." Dazu zählen neben der Flüssigkeitsversorgung und Hilfe bei der Blasenentleerung auch Schmerztherapie, Sturzprophylaxe, die Versorgung von Neuzugängen und allerlei administrative Aufgaben.

Für Emma Freesemann ist das kein Problem, sie macht seit 30 Jahren ausschließlich Nachtdienste. "Ich mag die Ruhe und das selbstständige Arbeiten. Tagsüber ist mir zu viel Trubel", sagt sie mit einem Augenzwinkern, während sie ein ganzes Tablett voller Medikamentenpackungen zurück in den Schrank sortiert. Das Zusammenstellen der Tabletten und Infusionen für den nächsten Tag gehört nämlich auch zu ihren Aufgaben.

VIELE KLEINE WÜNSCHE

Begonnen hat die Nachtschicht bereits um 20 Uhr. Nachdem jeder Patient bei der Übergabe mit den Mitarbeiterinnen der Spätschicht genau besprochen wurde, hat Emma Freesemann ihre erste Runde durch alle Zimmer gemacht: "Moin! Ich bin Schwester Emma. Brauchen Sie noch etwas zur

Nacht?" Bis nach 23 Uhr klingelt es ständig und die roten Lämpchen an den Zimmertüren leuchten. Patienten können nicht einschlafen, klagen über Schmerzen, müssen noch mal zur Toilette, möchten das Kopfteil oder den Fernseher verstellt haben. Emma Freesemann arbeitet geduldig einen Wunsch nach dem anderen

"Moin! Ich bin Schweste Emma. Brauchen Sie noch etwas zur Nacht?"



ab. Bei Johanne Klattenberg auf Zimmer 7 wird noch mal der Blutzucker gemessen. "Die Schwestern machen hier eine ganz tolle Arbeit - Tag und Nacht", lobt die Seniorin. "Sie müssen sich um jeden kümmern und oft sind es nur Kleinigkeiten, aber Anerkennung bekommen sie kaum."

KEINE ZEIT FÜR MÜDIGKEIT

Dann wird es ruhig auf der Station. Emma Freesemann tippt etwas

Bestellungen zu erledigen sind. Um 0 Uhr steht der nächste Rundgang durch alle Zimmer an, dann noch mal um 2 und um 4.30 Uhr. Beim Lagern der Patienten oder bei Problemen unterstützen sich die Nachtschwestern der Stationen 1 und 2 gegenseitig. Sollte es nötig sein, können sie außerdem jederzeit den

wird sehr viel geklingelt und man ist ständig in Bewegung oder es kommen Neuzugänge, die versorgt und dokumentiert werden müssen." In anderen Nächten ist es weitestgehend ruhig. So wie dieses Mal.





Um 6 Uhr ist wieder Schichtwechsel. Von besonderen Vorkommnissen muss Emma Freesemann ihren Kolleginnen diesmal nicht berichten. So wie man die Patienten bettet, so liegen sie. Ein alter Pflegegrundsatz, den die erfahrene Nachtschwester wohl tief verinnerlicht hat: "Wenn man selbst entspannt ist, überträgt sich das meist auf die Patienten." Während die Station 1 in den bewegten Tag startet, darf Schwester Emma ihren wohlverdienten Schlaf nachholen.



Nachts kehrt auch im Krankenhaus Ruhe ein. Doch auch wenn die meisten Patienten schlafen, sind immer qualifizierte Mitarbeiter vor Ort.

Unterschätzte Gefahr Bluthochdruck

Jeder dritte Deutsche erkrankt an Bluthochdruck und 50 Prozent der über 50-Jährigen sind eigentlich behandlungsbedürftig. Dennoch wissen viele nichts von ihrer Erkrankung oder sie wird oft nicht ernst genommen. Bluthochdruck ist jedoch der größte Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Was bedeutet Blutdruck?

Das Herz pumpt in einem stoßartigen Vorgang das Blut durch die Adern und Blutgefäße. Der Blutdruck gibt an, mit welchem Druck dies geschieht. Der obere Blutdruckwert (Systole) beschreibt den Moment, wenn das Blut in die Hauptschlagader gepumpt wird. In der Entspannungsphase zwischen den einzelnen Stößen entsteht hingegen der untere Blutdruckwert (Diastole). Liegt der Wert höher als 140/90 mmHg, sprechen Ärzte von Bluthochdruck (Hypertonie).

Diagnostik

Für die Diagnose eines Bluthochdruckes wird mehrfach gemessen, um eine gute Vergleichsgrundlage zu haben. In der Regel sind selbstgemessene Werte im häuslichen Umfeld aussagekräftiger, da die Stresssituation beim Arztbesuch die Werte leicht verfälschen kann. Für verlässliche Blutdruckwerte sollte vor der Messung eine Ruhezeit von fünf Minuten eingehalten werden, idealer Zeitpunkt ist daher nach den Mahlzeiten. Genaueste Ergebnisse liefert eine Oberarmmanschette. Bei der Erstdiagnose ist auch eine 24-Stunden-Langzeitmessung empfehlenswert, die den Blutdruck über den gesamten Tagesverlauf aufzeichnet.



Der Blutdruck kann am genauesten mit einer Oberarmmanschette gemessen werden.

Die ersten Symptome eines Bluthochdruckes sind oft sehr undeutlich und werden häufig nicht als Warnzeichen wahrgenommen. Der Bluthochdruck bleibt unbemerkt, obwohl eine frühzeitige Therapie ratsam wäre. Erst die Routineblutdruckmessung beim nächsten Arztbesuch gibt Aufschluss über eine mögliche Erkrankung. Besonders Frauen denken bei Schwindelgefühl, morgendligen, Nervosität, Müdigkeit, Übelkeit, Sehstörungen oder Kurzatmigkeit zuerst an die Umstellung der Wechseljahre. Jedoch sind auch Männer genauso häufig betroffen.

URSACHEN

Für 90 Prozent der Patienten ist Bluthochdruck eine eigenständige und den persönlichen Lebensstil. Begünstigende Faktoren sind wenig

Bewegung, ungesunde Ernährung, Übergewicht und Stress. In zehn Prozent der Fälle hat der Bluthochdruck eine organische Ursache, er ist Symptom einer anderen Erkrankung. Mit der Behandlung der Grunderkrankung sinkt oft auch wieder der Blutdruck.

FOLGEERKRANKUNGEN

Alle Betroffenen haben jedoch eines gemeinsam: Die Blutdruckchen Kopfschmerzen, Schlafstörun- werte sollten dauerhaft auf einen normalen Wert gesenkt werden, um gesundheitliche Schäden zu vermeiden. Bei Nichtbehandlung drohen schwere Organschäden, das Risiko für die Augen, die Nieren und das Herz ist besonders hoch. Herzschwäche, koronare Herzerkrankungen und Schlaganfälle durch Gefäßverkalkungen sind häufige Folgen. Krankheit bedingt durch Erbanlagen Das gesamte arterielle System leidet unter einem dauerhaft überhöhten Druck.



"Manchmal kommt es zu Blutdruckkrisen mit lebensbedrohlichen Symptomen, die sofort behandelt werden müssen."

Dr. Stefan Sopke

URSACHENFORSCHUNG

Im Krankenhaus Wittmund wird nach der möglichen Ursache für einen bestehenden Bluthochdruck geforscht, speziell bei sehr jungen Patienten oder ungewöhnlich hohen Werten. Mit besonderen Untersuchungsverfahren werden zum Beispiel die Nieren überprüft, um Funktionsstörungen zu finden, die den Blutdruck negativ beeinflussen. "Wir können mit der Hormondiagnostik im

Urin Störungen der Drüsenfunktion nachweisen und mit Messmethoden wie Ultraschall Durchblutungsstörungen der Nieren erkennen", erklärt Dr. Stefan Sopke. Oberarzt der Inneren Medizin, eine der angewandten Methoden. Bluthochdruck kann aber auch zur Notfallsituation werden. .. Manchmal kommt es zu Blutdruckkrisen mit lebensbedrohlichen Symptomen, die sofort behandelt werden müssen", so Dr. Stefan Sopke.

WISSEN

AKUTE KRISE - WAS TUN?

Eine hypertensive Krise ist eine Bluthochdruckkrise mit extrem angestiegenen Blutdruckwerten und Symptomen wie Schwindel. Übelkeit oder Brustschmerzen. "Es sollte sofort der Rettungsdienst gerufen oder die Notaufnahme aufgesucht werden, um schwerwiegende Folgen wie Hirnschäden, Schlaganfall oder Wasser in der Lunge zu vermeiden", so der Hinweis von Dr. Stefan Sopke.

Sollte ein Blutdruckpatient bei einer Blutdruckmessung deutlich erhöhte Werte feststellen ohne besondere Symptome zu bemerken, handelt es sich um eine Bluthochdruckentgleisung ohne Symptome (hypertensive

Entgleisung). In diesem Fall sollten Betroffene sich 15 Minuten zur Ruhe legen, entspannen und danach erneut messen. Wenn die Werte immer noch zu hoch sind, können kurz wirksame Blutdrucksenker eingenommen werden. Auch hier ist eine zeitnahe Kontaktaufnahme mit dem behandelnden Hausarzt oder dem Kassenärztlichen Notdienst wichtig.



Vorbeugung und Maßnahmen

Nach der Empfehlung von Oberarzt Dr. Stefan Sopke ist ein gesunder Lebensstil für einen guten Blutdruck von großer Bedeutung. Durch das Befolgen einfacher Regeln und die aktive Mitarbeit könnten viele Patienten sogar ganz auf Medikamente verzichten. Gleichzeitig sei dies auch der beste Weg, einem Bluthochdruck vorzubeugen.

- ► Gesunde Ernährung: viel Obst und Gemüse, nur einmal in der Woche Fleisch, Fisch bevorzugen
- Wenig Kochsalz verwenden: auf versteckte Salze in Brausetabletten und Aufschnitt achten
- Kein Lakritz verzehren
- Gewichtsreduktion: Ein BMI unter 30 ist erstrebenswert
- Ausreichend Bewegung und Sport: Ideal sind dreimal in der Woche 30 Minuten Ausdauersport, bei älteren Patienten ist zügiges Gehen schon ausreichend
- Wenig Alkohol trinken
- ► Das Rauchen aufgeben, um das allgemeine Herzerkrankungsrisiko zu senken





Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist wichtig bei Bluthochdruck

12

Operation ohne langen Krankenhausbesuch

Im Ambulanten Operationszentrum (AOZ) werden Patienten mit schonenden OP-Methoden behandelt und kompetent versorgt. Wenige Stunden nach dem Eingriff ist meist die Entlassung in die hausärztliche Betreuung möglich.

Bei vielen kleineren operativen Eingriffen müssen Patienten heutzutage nicht mehr stationär im Krankenhaus bleiben. Für solche Fälle gibt es in Wittmund seit 2013 das Ambulante Operationszentrum (AOZ). Es ist direkt auf dem Krankenhausgelände im Ärztehaus untergebracht und wird sowohl von Klinik- als auch niedergelassenen Ärzten der Region genutzt. Das Team des AOZ sorgt für eine persönliche und umsorgende Atmosphäre in den modernen Räumlichkeiten.

Eingriffe, die in die Bereiche der Allgemeinchirurgie, der Orthopädie und Unfallchirurgie, der Handchirurgie, der Gynäkologie sowie der Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde fallen, können im AOZ vorgenommen werden, wenn es der Allgemeinzustand des Patienten erlaubt. Dazu gehören beispielsweise Gelenkspiegelungen, kleinere Knochenbrüche, Ganglion (Überbein), Ausschabungen, das Entfernen von Zysten oder Rachenmandeln und vieles mehr.



Das Team des AOZ: Dunja Bieler, Silke Theiner, Frauke Harms, Silvia Freese und Dr. Frank Potthast (v. l.) sorgen für eine wohlige Atmosphäre und optimale Versorgung ihrer Patienten.

Im Jahr 2016 wurden insgesamt rund 1500 Eingriffe durchgeführt.

VOR- UND NACHBETREUUNG

Das Team mit examinierten Gesundheits- und Krankenpflegerinnen und einer Arzthelferin betreut die Patien-

AUFWACHRAUM

Nach dem Eingriff in einem der beiden Operationssäle (kl. Bild) werden die Patienten im Aufwachraum von dem qualifizierten Team fachkundig und liebevoll versorgt.

ten, kümmert sich beispielsweise um die Organisation der Vorgespräche und nötige Medikamente, um Blutentnahme, EKG und Gipsschienen, aber auch um die Patientenakten und weitere administrative Aufgaben. "Daher brauchen wir hier qualifiziertes Personal", betont der Anästhesist Dr. Frank Potthast, der zusammen mit Dr. Berthold Bless für das AOZ zuständig ist.

Nach der OP sind die Patienten in einem der acht Aufwachbetten optimal versorgt – Kaffee, Tee und Kekse inklusive – und können meist wenige Stunden später wieder entlassen werden. Alle nötigen Papiere bekommen sie direkt mit. "Der Ablauf ist also unkompliziert", erklärt Dr. Potthast. Ein großer Vorteil: Sollte es einmal zu einem Notfall oder einer Besonderheit kommen, kann auf den gesamten Krankenhausapparat zugegriffen werden.

Jubilaum & Ruhestand

Hilde Staercke, Heiko Hildebrand, Hannelore Asche und Andreas Seyler sind seit 25 Jahren in unserem Hause tätig. Wir schätzen die gute Zusammenarbeit und gratulieren herzlich!

Neben dem Geschäftsführer Alfred Siebolds (Bericht S. 6) wurden auch Manuela Ludwig und Angelika Osterkamp in den Ruhestand verabschiedet. Wir bedanken uns herzlich für die kollegiale Zusammenarbeit und wünschen für die Zukunft alles Gute.







Heiko Hildebrand



nuela Ludwia



ed Siebolds



gelika Osterkamp

Fortbildungsveranstaltungen für Fachpersonal

Im Krankenhaus Wittmund werden regelmäßig Fortbildungen auch für externe Fachleute angeboten.

Progressive Muskelentspannung (Einführung)

28. August, 11. und 25. September 2017, von 14 – 15.30 Uhr im Seminarraum (neues Ärztehaus)

Referentin:

Ulrike Müller-Heinck, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Die progressive Muskelentspannung bietet eine leicht erlernbare Entspannungstechnik, um auch im beruflichen Alltag Stress zu lösen. Bitte bequeme Kleidung, Wollsocken und Isomatte mitbringen. Anmeldung bis 7. August. Kosten für externe Gäste: 50 Euro (für alle drei Termine).

Hygienemaßnahmen bei Clostridium difficile

20. September 2017, 14 – 15 Uhr Seminarraum (neues Ärztehaus)

Referent:

Dr. Arne Martensen, Krankenhaushygieniker am Krankenhaus Wittmund

Das sporenbildende Bakterium Clostridium difficile gehört zu den häufigsten Erregern schwerer Diarrhoen. Diese Fortbildung informiert über Diagnostik, Hygienemaßnahmen und Ausbruchsmanagement. Anmeldung bis 6. September. Kosten für externe Gäste: 15 Euro.

Pflege dialysepflichtiger Patienten

7. September 2017, 14 – 15.30 Uhr Seminarraum (neues Ärztehaus)

Referent:

Dr. Patrick Bohling, Nephrologe, PHV-Dialysezentrum am Krankenhaus Wittmund

Die Pflege dialysepflichtiger Patienten beinhaltet einige Besonderheiten. Themen dieser Fortbildung: medizinische Aspekte der Niereninsuffizienz, Wirkungsweise der Hämodialyse, pflegerische Aspekte bei stationärer Versorgung. Anmeldung bis 24. August. Die Teilnahme ist kostenfrei.

INFO

Anmeldungen bitte unter Tel. 04462-862300 oder per E-Mail: Eckhard.Meier@kh-wtm.de

14 <u>15</u>

EndoProthetikZentrum: Hohe Qualitätsstandards bestätigt

EndoProthetikZentrum am Krankenhaus Wittmund hat sich herausragende Qualität erneut bestätigen lassen. Bei der EndoCert-Initiative der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie (DGOOC) ist die Abteilung um Chefarzt Dr. Bernd Sauer seit November 2015 als zertifiziertes EndoProthetikZentrum gelistet. Jährlich werden die Standards nun genauestens unter die Lupe genommen, wie Dr. Steffen Hinz, einer der Hauptoperateure, berichtet. Überprüft werden

aber nicht nur die Ärzte, sondern ieder Schritt der Patientenbetreuung: vom Vorgespräch über die Operation bis hin zur Nachbehandlung mit allen beteiligten Akteuren. "Das aktuelle Ergebnis bestätigt unsere hohen Standards: Wir implantieren Endoprothesen auf einem sehr hohen Niveau", erklärt Dr. Hinz. Mit fast 700 Eingriffen pro Jahr sei die Abteilung zudem sehr leistungsstark und routiniert. Solche Fallzahlen würden sonst nur Krankenhäuser mit über 500 Betten erreichen, so der Mediziner.



90 Prozent Weiterempfehlung

Der gute Ruf des Krankenhauses Wittmund lässt sich auch in Zahlen belegen. Anhand ihrer regelmäßigen Patientenbefragungen für die "Weiße Liste" haben die Krankenkassen AOK 90 Prozent erreichen konnten", so und Barmer dem Standort jetzt erneut Bestnoten bescheinigt. Bei allen vier Schwerpunkten – die ärztliche Versorgung, die pflegerische Versorgung, Organisation und Service sowie die Weiterempfehlung - liegt das Witt-

munder Haus über den Durchschnittswerten im Bund und im Land Niedersachsen. "Wir freuen uns, dass wir eine Weiterempfehlungsguote von Jörn Knötgen vom Qualitätsmanagement des Krankenhauses Wittmund. Der Landesdurchschnitt beträgt 79 Prozent. In den anderen drei Kategorien liegt der Zuspruch in Wittmund zwischen 82 und 86 Prozent. Ähnlich

gute Ergebnisse hat die jüngste Patientenbefragung der Techniker Krankenkasse ergeben.

Um die Patientenzufriedenheit kontinuierlich im Blick zu haben, führt das Krankenhaus auch eigene Befragungen durch. Neben der Versorgungsqualität würde dabei besonders häufig die Freundlichkeit der Mitarbeiter hervorgehoben, so Knötgen.



Klinik jetzt Mitglied der Herzstiftung

Anfang des Jahres offizielles Mitglied der Deutschen Herzstiftung. Auf diese Weise erhalten Patienten kenhauses, wie beispielsweise den wichtige, leicht verständliche und vor allem den neuesten Forschungserkenntnissen entsprechende Informationen zu Herzkrankheiten und stiftung bietet sowohl Informatioderen Behandlungsmöglichkeiten. Das erklärte Oberarzt Dr. Stefan Sopke bei der Überreichung der Infos: www.herzstiftung.de.

Das Krankenhaus Wittmund ist seit Mitgliedsurkunde im Januar. Dies sei eine optimale Ergänzung zu den bisherigen Angeboten des Kranjährlichen Herzwochen, an denen sich der Wittmunder Standort schon länger beteiligt. Die Deutsche Herznen für Erkrankte als auch hilfreiche Tipps zur Prävention an. Weitere

Neues Dialysezentrum am Wittmunder Krankenhaus

der Krankenhauses ist ein Neubau bulanz als Erweiterung des bestefür ein Nieren- und Hochdruck- henden Krankenhausangebotes zentrum entstanden. Neben 24 sowie Labor-, Technik- und Lager-Dialyse-Plätzen für Einheimische räume. Unter der Federführung und Urlaubsgäste, die alle mit des Nephrologen Dr. Patrick Boh-Radio, Fernsehen und Internet ling hat der Standort bereits den ausgestattet sind, gibt es in dem Betrieb aufgenommen.

Auf dem Gelände des Wittmun- Gebäude auch eine Nieren-Am-



Noch Plätze für FSJ frei

Im Krankenhaus Wittmund sind es im Internet auf der Seite noch Plätze für ein Freiwilliges Sozi- www.kh-wtm.de unter ales Jahr (FSJ) frei. Start ist am 1. dem Punkt "Karriere". August. Einsatzgebiete sind der Pfle- Ansprechpartner ist Eckgedienst, verschiedene Fachabtei- hard Meier, stellvertrelungen sowie der Zentrale Transport- tender Pflegedienstleiter, dienst. Weitere Infos zum FSJ gibt Telefon 04462/862300. Er



nimmt auch Bewerbungen entgegen, die an die Verwaltung der Krankenhaus Wittmund gGmbH, Dohuser Weg 10, 26409 Wittmund geschickt werden können.

Sportliches Krankenhaus-Team wieder bei Ossiloop dabei

2011 findet sich jedes Jahr pünktlich teilnimmt. Bereits viele Wochen vor-

Bewegung ist gesund – das wis- zum Ossiloop eine sportliche Truppe sen natürlich auch die Mitarbeiter zusammen, die an einzelnen oder des Krankenhauses Wittmund. Seit mehreren Etappen des Traditionslaufs

her wird trainiert, um die insgesamt sechs Tagesetappen von Bensersiel bis nach Leer gut zu überstehen.



Auch in diesem Jahr hat sich eine Gruppe um Teammanagerin Renate Hilgefort-Eiben, Krankenschwester der anästhesiologischen Abteilung am Krankenhaus Wittmund, für das läuferische Großereignis zusammengetan. Auf den Strecken werden die sportlichen Krankenhausmitarbeiter nicht nur von einigen Kollegen angefeuert, zwischen den Etappen gibt es auch ein physiotherapeutisches Angebot. Beim Ossiloop 2017 waren dabei (von links): Angelika Gerken, Gudrun Appel, Martina Mannott, Jörg Menssen, Elke Gerriets, Renate Hilgefort-Eiben, Tanja Jakobs, Dr. Christiane Zepig, Stephanie Seck sowie (nicht auf dem Bild) Tobias Jäckle und Kevin Parduhn.

Unsere Leistungen und unsere Ärzte

Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie, Hand- und Fußchirurgie, Sportmedizin

Chefarzt Dr. Bernd Sauer Sprechzeiten: nach Vereinbarung Sekretariat: Tel. 04462/86-2211

Leistungsspektrum:

Unfallchirurgie
Orthopädische Chirurgie

- Handchirurgie (Mikrochirurgie)
- Gelenkerhaltende Fußchirurgie
- Sportmedizin



Chefarzt

Zentrum für Allgemein- und Viszeralchirurgie

Chefarzt Michael Gaide Sprechzeiten:

Montag bis Donnerstag, 14 bis 16 Uhr

Kontakt: Tel. 04462/86-2260

Leistungsspektrum:

Allgemeinchirurgie, Endokrine Chirurgie, Hernienzentrum, Minimalinvasive Chirurgie, Proktologie, Viszeralchirurgie, Tumorchirurgie



Chetarzt
Michael Gaid

Abteilung für Innere Medizin

Chefarzt Matthias Bösking

Sprechzeiten: nach Vereinbarung unter Tel. 04462/86-2201

Leistungsspektrum:

Gastroenterologie, Kardiologie, Pneumologie



Chefarzt Matthias Böskin

Abteilung für Anästhesiologie, Intensivund Schmerztherapie, Notfallmedizin

Chefarzt Dr. Hagen Behnke

Kontakt: Tel. 04462/86-02

Leistungsspektrum:

Anästhesiologie, Intensivtherapie, Schmerztherapie, Rettungsmedizin



Or Hagen Rehnki

Belebabteilung Gynäkologie/Geburtshilfe Belegärzte: Wolfgang Owerdieck / Dr. Werner Skeries, Manfred Reder, Dr. Rainer Habekost

Kontakt: Tel. 04462/86-02

Leistungsspektrum:

gynäkologisch-geburtshilfliche Betreuung, Frauenheilkunde inkl. aller Operationen, auch bei Krebserkrankungen, Senkungszuständen und Erkrankungen der Brust

Beleghebammen:

Renate Käsinger Mobil 0176/43000286 Renate Müller Mobil 0171/5282694 Ute Witfer Mobil 0170/2404898 Ute Willms Mobil 0173/1556665 Karin Harms Mobil 0151/22918441

Leistungsspektrum:

Betreuung von Schwangeren und Wöchnerinnen, auch mit alternativen Methoden, häusliche Weiterbetreuung auf Wunsch, Stillberatung

Belegabteilung Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde Dr. Jörg Silberzahn, Dr. Frank Viola

Kontakt: Tel. 04462/86-02

Leistungsspektrum:

Operationen im Hals-, Nasen-, Ohren- und Kehlkopfbereich, auch bei Kindern

Warum tut Fingernägel und Haare schneiden nicht weh?

Wenn Mama mit der Schere kommt, dann will sie meistens Fingernägel oder Haare schneiden. Das ist zwar unangenehm und langweilig, tut aber gar nicht weh, oder? Wie kann das eigentlich sein, dass wir etwas an unserem Körper abschneiden können, ohne dass es schreckliche Schmerzen gibt?

Die Erklärung ist ganz einfach: Wenn ihr euch zum Beispiel den Kopf stoßt oder die Finger an der heißen Herdplatte verbrennt, tut das tüchtig weh. Die Nerven in eurem Körper kriegen solche kleinen Unglücke nämlich genau mit und sagen dem Gehirn, dass es jetzt schnell dolle wehtun muss. Das ist gemein, aber wichtig, weil ihr dann automatisch nachschaut, was passiert ist und euch nicht noch mehr wehtut. In den Haaren und in den Fingernägeln gibt es aber gar keine Nerven und auch keine Blutgefäße. Sie bestehen aus Horn, also aus demselben harten Material, aus dem auch Pferdehufe oder das Horn am Kopf eines Nashorns sind.

Eure Haare wachsen übrigens durchschnittlich einen Zentimeter im Monat. Die Fingernägel wachsen etwas langsamer, nämlich ungefähr zwei bis fünf Millimeter pro Monat. Deshalb muss eure Mutti regelmäßig mit der Schere kommen und die Spitzen nachschneiden.



Mein Lieblingsrezept:

Hähnchenbrustfilet mit Aprikosen





Was kommt denn heute auf den Tisch? Das Team des Ambulanten Operationszentrums (AOZ) am Krankenhaus Wittmund (siehe Bericht auf Seite 14) hat eine Rezeptidee, die von allen gern mal zu Hause zubereitet wird. Da kommen Dunja Bieler, Silke Theiner, Frauke Harms, Silvia Freese und auch Dr. Frank Potthast regelmäßig ins Schwärmen – mmmmmh!

Und so geht's:

- X Die Filets halbieren, salzen und pfeffern.
- Aprikosenkonfitüre, Crème fraîche, Zwiebelsuppenpulver und Ketchup verrühren. Die Hälfte der Soße in eine große flache Auflaufform geben. Dann die Filetstücke darauflegen und mit den Aprikosen belegen. Alles mit der restlichen Soße begießen.
- X Je nach Geschmack noch etwas Ketchup, Soße der Aprikosen dazu geben.
- Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen, Umluft 180 Grad. Die Auflaufform mit Alufolie bedecken und 30 bis 35 Minuten backen. Dann die Alufolie abnehmen und nochmals zehn Minuten weiterbacken.

Dazu schmecken Reis oder Nudeln und ein grüner Salat.

Hähnchenbrustfilet mit Aprikosen

Zutaten:

- ☐ 6 Hähnchenbrustfilets
- □ 250g Aprikosenkonfitüre
- □ 250g Crème fraîche
- □ 1 Päckchen
- Zwiebelsuppe
- ☐ 6 EL Tomatenketchup☐ 1 große Dose Aprikosen



das AOZ-Team



Von Anfang an an Ihrer Seite

Die Entscheidung, sein gewohntes Umfeld zu verlassen, um in einer Seniorenresidenz ein neues Zuhause zu finden, ist keine leichte. Hierbei stehen wir Ihnen und Ihren Angehörigen von Anfang an beratend zur Seite.

Rundum versorgt:

Der Wohnpark Harlingerland verfügt über insgesamt 126 vollstationäre Pflegeplätze in allen Pflegestufen, verteilt auf behindertengerecht eingerichtete 70 Einzel- und 28 Doppelzimmer mit Bad, Notruf, Telefon und TV-Anschluss. Die Mahlzeiten werden täglich frisch in den gemeinschaftseigenen Küchen von Präsenzkräften und Bewohnern gemeinsam zubereitet.

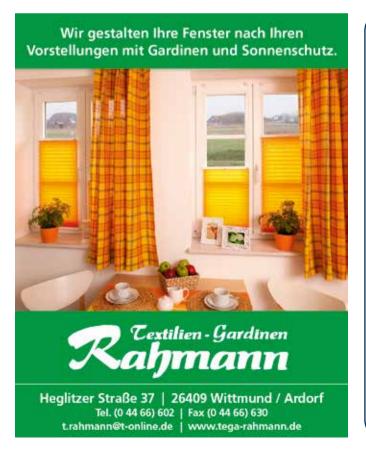
Die Zimmerreinigung gehört genauso selbstverständlich zum Serviceangebot wie die Reinigung der Wäsche.

Weitere Informationen und eine persönliche Beratung unter der Telefonnummer: 04462/20 62-0

harlingerland@peterjanssengruppe.de Agnes-von-Rietberg-Str. 2 | 26409 Wittmund www.peterjanssengruppe.de/harlingerland

> Peter Janssen Gruppe Wohnpark Harlingerland



















Bewegend anders

Ihr Experte für Hilfsmittel direkt am Krankenhaus Wittmund

Telefon: 0 44 62 / 20 45 80

Wilhelmshaven - Wittmund - Sande - Oldenburg