

Der Norden wird grüner



Corporate Social

Responsibility: Warum es auch für Helios wichtig ist, grüner zu werden. *Seite 3*

Ideenwettbewerb:

Die Gewinner stehen fest – wir stellen Ihnen die besten Ideen vor. *Seiten 6-11*

Der Norden wird grüner

und aktiver: Wir suchen den Sportler / die Sportlerin des Jahres 2021. *Seite 12*



RUND
600 grüne Ideen

wurden bisher von 274 Mitarbeiter*innen eingereicht. Dabei muss es aber nicht bleiben – das Sammeln geht weiter.

FOTO: SINGKHAM © PEXELS

Liebe Mitarbeiter*innen der Helios Region Nord

Ich freue mich sehr, Ihnen heute unseren ersten Newsletter zum Thema „Der Norden wird grüner“ vorstellen zu können. Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen unter anderem die Gewinner-vorschläge unseres Ideenwettbewerbs vor. Doch erlauben Sie mir an dieser Stelle einen Rückblick.

Es ist nun ziemlich genau ein Jahr her, dass wir uns auf einer Regionalkonferenz Gedanken über ein gemeinsames Ziel für alle Kliniken im Norden gemacht haben. Wir wollten etwas Nachhaltiges finden. Etwas, das wir an großen und kleinen Kliniken gleichermaßen anpacken können, etwas, das wir uns zusammen auf die Fahnen schreiben wollen und sollten und das vor allem im Sinne unserer Mitarbeiter*innen ist.

So wurde im Dezember 2019 das Motto „Der Norden wird grüner“ geboren. Wieso?

Nun, als Krankenhaus ist es unser erstes Anliegen, die bestmögliche medizinische Versorgung für unsere Patient*innen zu gewährleisten. Das gelingt uns – auch dank Ihnen – in den allermeisten Fällen ganz hervorragend. **Als großes Unternehmen und Arbeitgeber sehen wir uns jedoch in einer Verantwortung, die über diese originäre Aufgabe hinausgeht. Es geht um unsere soziale Verantwortung, um die Verantwortung für Natur und Umwelt, für das Klima.** Patient*innen wollen wissen, was das Krankenhaus, in dem sie behandelt werden, unternimmt, um Energie zu sparen; Mitarbeiter*innen interessieren sich für das soziale Engagement ihres Arbeitgebers und für die Ökobilanz.

Gerade was das Thema Energie und Umwelt betrifft, passiert bei Helios bereits einiges. Das fängt bei simplen Aufklebern an (Fenster zu, Heizung/Licht aus)

und hört bei Blockheizkraftwerken oder Jobtickets nicht auf. **Wir wollen künftig jedoch viel mehr erreichen und viel mehr tun.** Wir wollen zeigen, dass wir uns unserer Verantwortung bewusst sind. Und deshalb haben wir Sie gefragt, was wir konkret anpacken sollen.

Rund 280 Kolleg*innen sind diesem Aufruf gefolgt und haben insgesamt fast 600 Vorschläge eingesandt.

Eine tolle Quote, wie ich finde, mein großer Dank dafür. Corona bedingt ist das Projekt im Frühjahr leider etwas ins Hintertreffen geraten. Im Herbst jedoch hat sich dann eine Jury beraten und fünf Ideen ausgesucht, die uns besonders angesprochen haben. Fünf Kolleg*innen können sich nun über eine BahnCard 50 freuen (da die Gewinnerideen mehrfach eingereicht wurden, mussten wir losen. Wer nicht zu den Hauptgewinnern gehört, hat eine BahnCard 25 erhalten). **Die Ideen sind so interessant wie abwechslungsreich. Und ganz wichtig: Es geht um Ihre Ideen!** Es geht nicht um das, was wir als Arbeitgeber planen. Deshalb finden sich unter den Gewinnerideen Vorschläge, die wir aufgreifen, prüfen und umsetzen; bei anderen dagegen ist das nicht so einfach. Aber auch das wollen wir Ihnen mit großer Transparenz erklären.

Wie geht es nun weiter? Wir werden regelmäßig über den Stand zum „Grünen Norden“ berichten, werden Newsletter versenden, einen eigenen Bereich im Intranet erstellen – wo u. a.



alle eingereichten Ideen veröffentlicht werden – und wir wollen uns weiterhin mit Ihnen austauschen. Dazu gibt es ab sofort eine eigene E-Mailadresse. **Schreiben Sie uns, wenn Sie Vorschläge, Anregungen oder Kritik äußern wollen.** Ich verspreche Ihnen, dass wir dieses Thema sehr ernst nehmen und uns mit allen Ideen beschäftigen werden. Sie erreichen uns unter



gruenernorden@helios-gesundheit.de

Ich wünsche Ihnen eine angenehme, ruhige und vor allem weitestgehend stressfreie Weihnachtszeit. Kommen Sie gut ins Jahr 2021.

Beste Grüße
Dr. Marc Baenkler

Wo steht unsere Region Nord heute?



Quartal
04/2020

Bei dem Projekt „Der Norden wird grüner“ geht es primär um die soziale Verantwortung sowie um Verantwortung gegenüber unserer Natur und unserer Umwelt sowie dem Klima. Im Zuge des Ideenwettbewerbs wurden unzählige großartige Ideen und Anregungen eingereicht, die in unseren Arbeitsalltag in den Kliniken integriert werden können. Doch zunächst möchten wir einen Blick zurückwerfen: Wo stehen wir bereits heute und welche Projekte konnten bereits umgesetzt werden? Viele Kliniken unserer Region haben in der Vergangenheit schon Maßnahmen ergriffen Ressourcen zu schonen oder Energie zu sparen. Somit haben wir bereits einige Schritte zur Reduzierung unseres ökologischen Fußabdrucks ergriffen.

Helios Klinik Cuxhaven und Helios Klinik Wesermarsch

Auch im Nordsee-Cluster hat sich bereits einiges getan: Während in der Helios Klinik Cuxhaven bereits ein Pilotprojekt zur Etablierung von **Mehrweg-Trinkflaschen** durchgeführt wird, profitiert die Helios Klinik Wesermarsch energetisch von ihrem **Neubau** aus dem Jahr 2017. Bereits bereitgestellte Flächen für **Wildblumenwiesen** warten auf die kommende Blütesaison. Dazu wurde mit dem ortsansässigen NABU-Verein Kontakt aufgenommen, der Patenschaften für Insekten- und Wildblumenwiesen anbietet.

Helios Mariahilf Klinik Hamburg

Im August 2018 hat die Helios Mariahilf Klinik Hamburg auf die Benutzung von **Mehrweg-Trinkflaschen** für alle Patient*innen umgestellt. Damit wird ein enormer Beitrag zur Reduktion von Plastikmüll geleistet, denn die Trinkflaschen werden in speziellen Korbeinsätzen in einer Geschirrspülmaschine gereinigt und sind somit vielfach wiederverwendbar. In der Klinik sind aktuell ca. 300 Mehrwegflaschen im Umlauf.

Helios Kliniken Mittelweser

Sogar die Auszubildenden der Helios Kliniken Mittelweser übernehmen bereits einen aktiven Part: Im Bildungszentrum wurde zum Thema Nachhaltigkeit unterrichtet und es wurde „**geplofft**“. „Ploggen“ setzt sich zusammen aus „Joggen“ und „Plastik“. Aktiv werden und dabei unsere Umwelt von Plastik befreien – eine großartige Idee!

Helios Agnes Karll Krankenhaus Bad Schwartau und Helios Klinik Kiel

Hier wird Recycling bereits gelebt: **Leere Tonerkartuschen** wandern nicht in den Restmüll, sondern werden in einem Recyclingbehälter gesammelt und wiederverwertet.

Helios Klinik Leezen

Das Thema Nachhaltigkeit spielt auch in der Helios Klinik in Leezen eine bedeutende Rolle. Es wurde bereits auf **Recyclingpapier** umgestellt und die Drucker in der gesamten Klinik sind so programmiert, dass nur noch doppelseitig gedruckt werden kann. Auch Computer und elektronische Geräte sind auf die **Standby-Voreinstellungen** programmiert worden, um Energie zu sparen.

Helios Kliniken Schwerin

In den Helios Kliniken Schwerin setzt man ebenfalls auf Nachhaltigkeit. Es gibt **Glasflaschen** für den Durst am Arbeitsplatz für alle Mitarbeiter*innen, die sich impfen lassen, und einen Nachlass beim Kaffeeholen im Parkrestaurant mit dem **eigenen Becher**. In einigen Räumlichkeiten geht das Licht dank **Bewegungsmeldern** an. Im gesamten Haus erinnern **Aufkleber** daran, den Rechner herunterzufahren, das Licht auszuschalten und die Heizung abzudrehen. Diese geht nachts und am Wochenende in einigen Bereichen auch in den **Sparmodus**.

Helios Klinikum Gifhorn

Das Helios Klinikum Gifhorn hat bereits einen Schritt zur Reduzierung der Verkehrsbelastung getan und für Mitarbeiter*innen einen **digitalen Plan für Fahrgemeinschaften** erstellt. Dieser ist im Intranet zu finden. Aufgrund der derzeitigen Corona-Lage ist dieses Projekt aktuell gestoppt worden.

Helios St. Marienberg Klinik Helmstedt

Das Auto einfach mal stehen lassen – in Helmstedt möglich! Für Besucher*innen und Mitarbeiter*innen wurden **überdachte Fahrradständer** gebaut. Mitarbeiter haben darüber hinaus die Möglichkeit, ihre Räder in der hauseigenen Tiefgarage sicher abzustellen.

Helios Klinikum Uelzen

Auf einigen Stationen der Klinik wurden insgesamt 306 Glühbirnen durch eine moderne **LED-Beleuchtung** ersetzt. Der Energieverbrauch der Stationen konnte so um 55 Prozent reduziert werden. Eine zeitgesteuerte Beleuchtungsstärkeregelung sorgt dafür, dass die Stationen im Tagbetrieb voll beleuchtet werden, während die Intensität der Beleuchtung nachts bei 50 Prozent liegt.



Idee: Verbannung von Einweg-plastikartikeln in den Cafeterien.

Kleiner Faktencheck



RUND

320.000
Einwegbecher

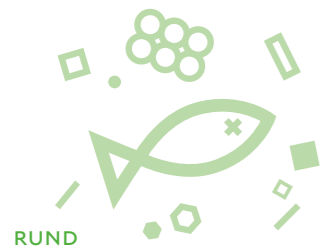
werden stündlich allein in Deutschland verbraucht – davon 140.000 „to-go“-Becher.



ÜBER

350.000
Tonnen Müll

in Form von Einweggeschirr und „to-go“-Verpackungen wurden in den vergangenen Jahren jährlich produziert.



RUND

105.000
Tonnen Kunststoffmüll

Ohne Plastikbesteck is(s)t besser

Auf dem Weg zu nachhaltigen Verpackungsmaterialien

Ein Schnitzel mit Pommes oder das Tagesgericht in der Styroporbox oder Aluschale; schnell einen Kaffee zum Mitnehmen im Pappbecher oder das Müsli im „to-go“-Plastikbecher – das ist nicht nur bequem, sondern heute geradezu Normalität in unserem Alltag. Zugleich verursachen wir damit aber immer mehr Müll. Das muss doch auch anders gehen, dachte sich Esther Drewsen. „Mit den Einmalverpackungen schaden wir unserer Umwelt, den Tieren und letztlich auch unserer Gesundheit“, so die Oberärztin in der Klinik für Psychiatrie und Psychosomatische Medizin im Helios Klinikum Schleswig. Immer wieder stieß sie bei Besuchen in der Cafeteria im Krankenhaus auf aus ihrer Sicht überflüssige Plastikverpackungen – darunter auch das Plastikbesteck. Als dann der Aufruf zum Ideenwettbewerb „Der Norden wird grüner“ kam, nutzte sie die Gelegenheit, ihre Idee zur Diskussion zu stellen. Dass sich ein Leben ohne Plastikgeschirr oder sogar gänzlich ohne Plastik nicht von heute auf morgen realisieren lässt – dessen ist sich Esther Drewsen bewusst. Selbst ein Verbot von Plastikbesteck und -geschirr ist zunächst nur ein erstes Puzzleteil – aber eines, das der Beginn eines umfassenden Wandels sein kann. Und der beginnt jetzt. Denn nunmehr hat die EU die Herstellung von

Einwegplastik verboten. Ab dem 3. Juli 2021 ist damit endgültig Schluss.

Was heißt das konkret?

Sogenannte Einmal-Gegenstände wie Plastikbesteck, Plastikgeschirr, Strohhalme aus Plastik, Verpackungen für warme Speisen und Getränke aus Styropor (Polystyrol) sowie Wattestäbchen aus Plastik sind dann verboten. Ziel ist es, Einmal-Essensverpackungen und Einmal-Becher aus Plastik sowie deren Zubehör deutlich zu reduzieren. Ab 2030 sollen sämtliche Plastikflaschen zu mindestens 30 Prozent aus recyceltem Material bestehen.

In der Cafeteria in Schleswig startet bereits ein Umdenken, und Alternativen werden geprüft. Im Austausch mit dem Zentralen Dienst Catering ist man auf der Suche nach nachhaltigen Verpackungsmaterialien. Neben der Materialbeschaffenheit spielt auch die Benutzerfreundlichkeit eine entscheidende Rolle. In diesem Zusammenhang wird ebenfalls geprüft, inwiefern bestimmte Verpackungen noch notwendig sind. Ein Prozess der durchaus zeitintensiv ist, aber mehr als lohnenswert. „Wichtig ist es, anzufangen“, sagt die Gewinnerin unseres Ideenwettbewerbs. Für den Anfang können wir schon festhalten: das Plastikbesteck ist in Schleswig schon (fast) Geschichte.

■ Andrea Schumann/Schleswig



Ab jetzt entspannt Reisen – Klinikgeschäftsführer Dr. John Nätke gratuliert Esther Drewsen und überreicht ihr die BahnCard 50 für ihre Idee „Plastik in der Cafeteria vermeiden“. FOTO: ANDREA SCHUMANN

Idee: Mitarbeiter*innen zum Radfahren motivieren durch Leasen von Diensträdern bei „JobRad“.



Klinikgeschäftsführer Matthias Hahn überreicht Monika Peters den Gutschein über die BahnCard 50 für ihren Vorschlag. FOTO: LISA IFFLAND

EIN JOBRAD* FÜR DAS HELIOS KLINIKUM GIFHORN

In den „Grünen Norden“ radeln

„Der CO₂-Ausstoß steht derzeit mehr denn je im Fokus der Öffentlichkeit. Weltweit demonstrieren Schüler*innen für ein besseres Klima und ein grüneres Bewusstsein. Dabei ist es für jeden Einzelnen relativ einfach, seinen eigenen CO₂-Fußabdruck zu reduzieren. Dies fängt morgens mit dem täglichen Weg zur Arbeit an. Nur jeder zehnte Deutsche nutzt das Rad für den Arbeitsweg, dabei gibt es genügend gute Gründe für einen Umstieg“, erklärt Monika Peters aus dem Helios Klinikum Gifhorn in ihrer ausführlichen Bewerbung für das Projekt Grüner Norden. Ihr Lösungsvorschlag – ein Firmen-Rad für Mitarbeiter*innen. JobRad ist ein Unternehmen, das Firmen und Selbstständigen ermöglicht, einfach und kostengünstig Fahrräder oder E-Bikes zu leasen.

So funktioniert das JobRad-Leasingangebot

Angestellte suchen sich ihr Wunschrad beim Fahrradhändler vor Ort oder online aus. Alle bei den Partnern angebotene Hersteller und Marken sind möglich. Die Helios Klinik leaset dann das Dienstrad und überlässt es den Angestellten. Im Gegenzug behält das Unternehmen einen Teil des monatlichen Bruttogehalts der Mitarbeiterin oder des Mitarbeiters ein und bedient damit die Leasingrate. Das JobRad ist versichert und darf uneingeschränkt in der Freizeit genutzt werden. Dadurch entsteht den Mitarbeiter*innen ein geldwerter Vorteil, der seit dem 1. Januar 2020 nur noch mit 0,25 Prozent des Fahrrad-Listenpreises (UVP) monatlich versteuert werden muss.

Wann kann das JobRad auch in Gifhorn angeboten werden?

„Uns ist wichtig, unseren Mitarbeitern eine Auswahl an guten Angeboten zu bieten“, so Klinikgeschäftsführer Matthias Hahn. „Gerade das JobRad ist eines der Lieblingsangebote der benachbarten Kliniken, denn es steht für Nachhaltigkeit, Umweltschutz, Gesundheit und finanzielle Ersparnis. Ich würde mich freuen, wenn unsere Mitarbeiter*innen diese Möglichkeit nutzen können.“ Dementsprechend wurde gemeinsam mit dem Betriebsrat beschlossen, den Angestellten des Klinikums die Option zu geben, über den Arbeitgeber kostengünstig ein eigenes Dienstrad zu beziehen.

Doch woran hapert es?

René George, Personalleiter der Helios Region Nord, erklärt den neuesten Stand: „Wir setzen JobRad derzeit an sechs Klinikstandorten um, bewerten das Angebot und prüfen, ob dieses auch an weiteren Standorten umgesetzt werden kann. Aktuell wurden im TVÖD Möglichkeiten zur Umsetzung geschaffen, die der großen Nachfrage gerecht werden und allen Beteiligten Rechtssicherheit geben“. Auf einen endgültigen Start des Projekts muss also noch etwas gewartet werden. Monika Peters bleibt dennoch optimistisch: „Ich würde mich freuen, wenn auch die Gifhorer bald losradeln können. Eine Kooperation mit JobRad würde vor allem der Allgemeinheit und nicht nur vereinzelt Mitarbeitern etwas Gutes tun.“ ■ Lisa Iffland/Gifhorn

* JobRad ist nur einer von mehreren Anbietern mit entsprechenden Angeboten. Um es verständlicher zu machen beschränken wir uns aber auf diese Bezeichnung.

Drei Fragen an eine glückliche JobRad-Nutzerin

Cornelia Schmitz, Helios Kliniken Mittelweser, Sekretärin der Geschäftsführung und BGM-Beauftragte

Warum nutzen Sie ein JobRad?

Die Leasing-Option ermöglicht es mir, ein tolles Fahrrad zu fahren. Dadurch habe ich mir einen Neukauf gespart. Außerdem ist es eine gesunde und grüne Möglichkeit sich fortzubewegen.

Welches Fahrrad nutzen Sie?

Ich habe mir ein E-Bike ausgesucht, weil ich während einer Muttertagstour schon die Chance hatte ein Elektrofahrzeug auszuprobieren. Das entspannte Fahren hat mir so gut gefallen, dass ich mir vorgenommen habe auf jeden Fall ein E-Bike zu kaufen. Da kommt das JobRad nur gelegen.

Mit welchem Preis kann man rechnen?

Mit dem Vorteilsrechner auf der JobRad Website kann man ein Fahrrad aus dem Sortiment auswählen. In den Rechner gibt man sein Brutto-Gehalt ein und erhält die monatliche Leasing-Rate. Somit kann jeder für sich entscheiden, ob man das Angebot in diesem Rahmen annehmen möchte.





Flächennutzung und Artendiversität

Idee: Ungenutzte Rasenflächen auf dem Klinikgelände in bienenfreundliche Wildwiesen verwandeln.



FOTO: MINA-MARIE MICHELL / PEXELS

So legen Sie in Ihrem Garten/auf Ihrem Balkon eine Wildblumenwiese an:

- **Grasnarbe entfernen und Boden auflockern.** Wildblumen mögen magere Böden, deshalb den Boden ggfs. mit Sand abmagern.
- **Saatgut aufbringen:** fünf bis zehn Gramm pro Quadratmeter, anschließend einrechen. Wer das Saatgut mit etwas Sand mischt, kann es meist besser verteilen. Die gesamte Fläche mind. vier bis sechs Wochen feucht halten.
- **Die Wiese max. ein- bis zweimal im Jahr mähen.** Wer nur einmal mäht, sollte das ab Juli bis August/September tun; wer zweimal mäht, sollte dafür Ende Juni und Ende August anpeilen.
- In voller Pracht und Blüte erstrahlen Wildblumenwiesen oft erst nach ein paar Jahren, deshalb **am besten mehrjähriges Saatgut aussäen.**



Annegret Meyer-Gelbhaar gewinnt mit ihrer Idee, auf ungenutzten Grünflächen auf dem Klinikgelände bienenfreundliche Wildwiesen wachsen zu lassen, eine BahnCard 50, die ihr Thomas Clausing, kommissarischer Klinikgeschäftsführer, überreicht. FOTO: SONJA MENGERING

Schlaraffenland für heimische Insekten

Bienenfreundliche Wildblumenwiesen auf dem Klinikgelände

Den Balkon ihrer Wohnung in Bad Bevensen hat Annegret Meyer-Gelbhaar von März bis Oktober untervermietet: Bienen, Hummeln, Schmetterlinge und andere Insekten fliegen und flattern summend und brummend von Blüte zu Blüte, Käfer und Wanzen krabbeln durch die Beete. „Ich habe im vergangenen Jahr ein Tütchen mit Wildblumensaat gekauft und die Samen in den Kübeln und Pflanzkästen auf meinem Balkon ausgesät. Schon nach wenigen Tagen konnte ich erste, ganz zarte grüne Spitzen aus der Erde sprießen sehen und nach circa sechs Wochen war ich umgeben von einem leuchtenden Blütenmeer“, sagt Annegret Meyer-Gelbhaar, die im Helios Klinikum Uelzen in der neurologischen Funktionsdiagnostik beschäftigt ist. Als sie vom Ideenwettbewerb „Der Norden wird grüner“ erfuhr, stellte sie sich die Frage: Warum legen wir auf den großen ungenutzten Rasenflächen auf dem Gelände unseres Klinikums nicht auch eine bienen- und insektenfreundliche Wildblumenwiese an?

Insekten spielen für unser Ökosystem eine wichtige Rolle: Sie dienen Vögeln, Amphibien, Reptilien und kleinen Säugetieren wie zum Beispiel Igel als Nahrungsquelle.

Sie sammeln Nektar und Pollen und sorgen so für die Bestäubung und den Fortbestand von Pflanzenarten. Sie unterstützen unsere Landwirtschaft, indem sie die Ausbreitung von Schädlingen eindämmen. Gleichzeitig werden die Lebensräume von Bienen, Schmetterlingen und Co. durch den Bau von Gewerbeflächen und Wohngebieten sowie die zunehmende Flächenversiegelung immer kleiner. Biologisch vielfältige Wildblumenwiesen auf öffentlichen Grünflächen, in privaten Gärten und auf Balkonen können dazu beitragen, neue Lebensräume für die mehr als 30.000 in Deutschland heimischen Insektenarten zu schaffen und so die Artendiversität zu erhalten.

Die Idee, auf ihrem Balkon Wildblumen auszusäen, kam Annegret Meyer-Gelbhaar bei Spaziergängen im Kurpark in Bad Bevensen und dem Berliner Tierpark. „Der Aufwand, eine Wildblumenwiese im eigenen Garten oder auf dem Balkon anzulegen, ist wirklich gering, die Wirkung aber riesengroß. Selbst auf meinem kleinen Balkon haben sich jeden Tag unzählige Insekten getummelt“, sagt die Gewinnerin unseres Ideenwettbewerbs.

■ Sonja Mering/Uelzen

Wo blühen bereits Wildblumenwiesen in der Region Nord?

- Cuxhaven (seit 2020)
- Gifhorn (geplant für 2021)
- Helmstedt (geplant für 2021)
- Leezen (geplant für 2021)
- Schleswig (geplant für 2021)
- Schwerin (seit 2020)
- Uelzen (geplant für 2021)



Bewegungsmelder für die ENDO-Klinik

Wenn in vielen Zimmern 24 Stunden mal 365 Tage die Beleuchtung brennt, kommt eine ungeheure Summe zusammen. Muss das sein, fragte sich Sebastian Simon, Gesundheits- und Krankenpfleger in der Helios ENDO-Klinik Hamburg. Seine Idee: Es gibt viele Räume ohne Tageslicht, die höchstens einige Minuten am Tag betreten werden: Wäschelager, Umkleidekabinen oder Bettenwarte. Und Räume, in denen sich keiner aufhält, müssen auch nicht ständig beleuchtet werden.

Was tun? „Meine Idee ist, die Lichttechnik in diesen Räumen mit Bewegungsmeldern auszustatten, damit nur dann die Lampe angeht, wenn eine Person den Raum betritt“, so Sebastian Simon. Diese Idee findet auch ENDO-Geschäftsführer Philip Wettengel gut:

Spitzenmedizin kann auch klimafreundlich betrieben werden.

Philip Wettengel, Klinikgeschäftsführer, Helios ENDO-Klinik Hamburg

„Spitzenmedizin kann auch klimafreundlich betrieben werden und es ist gut, auch als Klinik einen kleineren ökologischen Fußabdruck zu hinterlassen.“

Fakt ist: Ein großer Bedarf an Licht bedeutet gleichzeitig einen großen Bedarf an Strom. Bewegungsmelder schalten automatisch das Licht ein, wenn es gebraucht wird. Sie sind also sehr energieeffizient.

„Bewegungsmelder sind dort sinnvoll, wo Lampen eher selten frequentierte Bereiche ausleuchten müssen“, findet auch Joachim Dierks, der seit mehr als 30 Jahren für die Beleuchtung der ENDO-Klinik verantwortlich ist. „Und dort, wo es technisch machbar ist, haben wir Bewegungsmelder bereits installiert.“

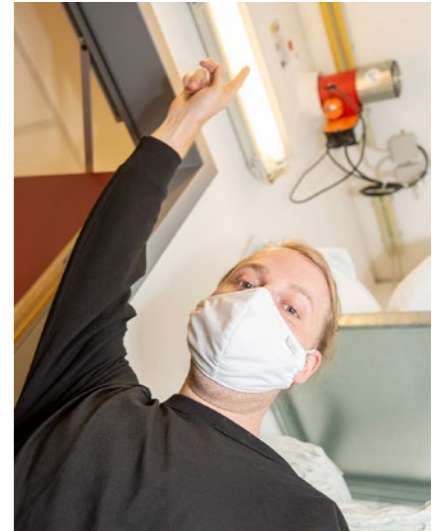
So sind in Toilettenräumen teilweise Bewegungsmelder verbaut. In der ENDO-Privatklinik wurden gerade im letzten Jahr Wäscheräume und Vorratsräume mit Bewegungsmeldern ausgestattet. Und in den Treppenhäusern wird ab 20:00 Uhr das Licht automatisch über Dämmerungsschalter eingeschaltet.

Ähnlich sieht es in den Kliniken in der Region Nord aus. Dietmar Priewe, Leiter Technik der Region Nord: „Wir reduzieren insbesondere in den Treppenhäusern und Fluren die Beleuchtung, wenn diese nicht benutzt werden. Das heißt: Die Räume werden im Tagbetrieb voll



Energienutzung

Idee: Beleuchtung selten genutzter Räume durch Bewegungsmelder.



Sehr sinnvoll, findet Sebastian Simon – Bewegungsmelder anstatt Lichtschalter, damit das Licht nicht rund um die Uhr brennt.

beleuchtet, während die Intensität der Beleuchtung nachts auf 50 Prozent abgesenkt wird.

Tatsächlich werden Bewegungsmelder aber noch selten in den Häusern genutzt. Für kleinere Räume wie Materiallager oder Bettenwarte ist das aber ein guter Ansatz, der geprüft wird.

■ Dr. Michaela Freund-Widder/Hamburg



Jetzt wird Bahnfahren noch schöner – Philip Wettengel überreicht Sebastian Simon die BahnCard 50. FOTOS: SVEN BRÜGMANN



Ressourcennutzung

Idee: Kit-Packs für verschiedene OP-Abteilungen für kürzere Wechselzeiten und Plastikmüllvermeidung.



Anke Schrenk, stellvertretende OP-Leitung, und Thomas Clausing, Klinikgeschäftsführer. FOTO: SILKE SCHOMBURG

Fluch oder Segen? Kit-Packs, die umstrittenen Helfer im OP



Kaum ein Thema bietet den Nährboden für ein hitziges Duell der Fronten wie die Diskussion um den Einsatz der Kit-Packs im OP. Und dennoch – oder vielleicht gerade deswegen – hat die Idee unserer Kollegin Anke Schrenk aus den Helios Kliniken Mittelweser es zu einem der Gewinnerthemen für den „Grünen Norden“ geschafft. Was sind die Vor- und Nachteile? Eine Gegenüberstellung.

Kit-Packs im OP – was muss man sich darunter eigentlich vorstellen? Ganz einfach: Es ist ein Paket mit speziell für eine Operation zusammengestellten Materialien wie z.B. Abdeckungen, OP-Mäntel, Tupfer, Kompressen, Skalpell oder Sauger. Die Besonderheit hierbei ist, dass die Materialien nicht einzeln verpackt, sondern steril innerhalb einer großen Verpackung sind. Dies klingt auf den ersten Blick erst einmal sehr einleuchtend und birgt viele Vorteile. Doch wie so oft im Leben

können wir hier nicht pauschalisieren und betrachten die einzelnen Aspekte näher.

Notfallsituationen

Um es gleich vorwegzunehmen: Hier sind sich alle einig. In Notfallsituationen können Kit-Packs durch die damit verbundene Zeitersparnis Leben retten. Nicht ohne Grund werden daher konzentriert in allen Helios-Häusern Sectio-Sets eingesetzt, um Mutter und Kind schnellstmöglich zu versorgen. Auch im

Bereich der Intensivstation gibt es vereinzelt Kit-Packs, z. B. für Notthorakotomien oder im Bereich der Herzchirurgie.

Infektionsvermeidung

„Ein unschlagbares Argument ganz vorneweg für den Einsatz der Kit-Packs ist die Patientensicherheit“, so Dr. Michael Stalp, Ärztlicher Direktor der Helios Kliniken Mittelweser. „Die Kontaminationsgefahr und das entsprechende Infektionsrisiko für den frisch operierten Patienten werden durch die Kit-Packs

Verpackungsmüll. Diese in einem Kit-pack zusammenzufassen, würde den Verpackungsmüll deutlich reduzieren.

Die Müllersparnis beim richtigen Einsatz ist enorm.

Anke Schrenk, stellvertretende OP-Leitung, Helios Kliniken Mittelweser

Doch die Einschränkung „beim richtigen Einsatz“ ist hier entscheidend. „Tatsächlich gibt es mit Sets weniger Verpackungsmüll“, so Sabine Schlüter, Leitung ZD OP-Management und Organisationsentwicklung. Jedoch: „Konzeptioniert man die Sets nach dem Mindestbedarf, muss im Großteil der Fälle Material nachgereicht werden, was wieder mit Müll verbunden ist. Werden die Sets zu großzügig konzeptioniert, wird häufig Material weggeworfen, was wiederum Müll produziert.“

Zeitersparnis

Ein häufiges und – wie man an den Notfallsituationen sieht – auch valides Argument für den Einsatz der Kit-Packs im OP, ist die Zeitersparnis. Doch bei normalen OPs ohne kritischen Zeitfaktor ist das Argument eher untergeordnet.

Die Zeitersparnis ist nur dann entscheidend, wenn ein Springer zeitgleich zwei Säle versorgt.

Sabine Schlüter, Leitung ZD OP-Management und Organisationsentwicklung

„Die Zeitersparnis ist nur dann entscheidend, wenn ein Springer zeitgleich zwei Säle versorgt“, so Schlüter. „Andernfalls ist die Zeitersparnis im Saal völlig irrelevant, da am Anfang des Eingriffs nicht die gesamte Menge an Verbandsstoffen benötigt wird. Auch eine zusätzliche OP wird durch die Zeitersparnis nicht ermöglicht.“

Kosten

Im Hinblick auf den Preis spricht vieles gegen die Sets, denn diese sind in den

Sinn machen die Sets im Hinblick auf die Kosten nur, wenn sie [...] in einer Klinik eingesetzt werden, in der jährlich mindestens 10.000 Eingriffe der gleichen Art durchgeführt werden.

Melissa Möller-Meeder, OP-Leitung, Helios ENDO-Klinik Hamburg

meisten Fällen deutlich teurer als die Einzelteile zusammengenommen. Der Grund: Die Materialien werden durch externe Lieferanten zunächst einzeln eingekauft und dann individuell für den Kunden zusammengestellt und müssen dann wieder sterilisiert und verpackt werden. Doch kann man hier nicht auch, wie so oft, über die Abnahmemenge gegensteuern? In der Realität gestaltet sich dies oft schwierig, da doch meistens jeder sein bevorzugtes Material verwenden möchte und Einigkeit über den konkreten Inhalt nur schwer erzeugt werden kann. „Sinn machen die Sets im Hinblick auf die Kosten nur, wenn sie wie bei uns in einer Klinik eingesetzt werden, in der jährlich mindestens 10.000 Eingriffe der gleichen Art durchgeführt werden“, so Melissa Möller-Meeder, OP-Leitung der Helios ENDO-Klinik Hamburg.

Lagerfläche

Auf den ersten Blick scheint eine Ersparnis an Lagerfläche für manche ein Argument für den Einsatz der Kit-Packs zu sein. Doch auch hier scheiden sich die Geister. „Häufig wird tatsächlich mehr Lagerfläche benötigt, da die Sets sehr viel Platz einnehmen und aus Sicherheitsgründen für jeden im Set enthaltenen Artikel entsprechende Reserven vorgehalten werden müssen“, erläutert Schlüter. Die Alternative: Vorhaltung von Einzelpackungen, die dann auch wieder Lagerfläche verbrauchen.

Fazit

Unter Betrachtung der obigen Ausführungen bleibt die Frage „Kit-Packs im OP, ja oder nein?“ am Ende offen. Infektionsvermeidung, Wirtschaftlichkeit, Umweltschutz – diese Punkte werden auch in Zukunft zweifellos weiter diskutiert werden. Klar ist: Die Idee von Anke Schrenk trifft einen Nerv – und hat ihr Siegespotential somit eindeutig verdient. ■ Silke Schomburg/Nienburg

... das [...] Infektionsrisiko für den frisch operierten Patienten wird durch die Kit-Packs erheblich reduziert.

Dr. Michael Stalp, Ärztlicher Direktor, Helios Kliniken Mittelweser

erheblich reduziert.“ Denn Tatsache ist: Jedes Öffnen einer Packung mit Übergabe in den sterilen Bereich stellt ein Kontaminationsrisiko dar – und je weniger Übergaben stattfinden, desto geringer ist das Risiko für die Patient*innen.

Umweltschutz

Kommen wir zum eigentlichen Thema. „Die Müllersparnis beim richtigen Einsatz ist enorm“, so Anke Schrenk, stellvertretende OP-Leitung der Helios Kliniken Mittelweser und Einreicherin der Gewinneridee. Sie ist seit 30 Jahren in der Nienburger Klinik tätig und beobachtet immer wieder, wie die Müllleimer beim Einsatz von Einzelverpackungen statt Kit-Packs schon nach kürzester Zeit überlaufen. Am konkreten Beispiel veranschaulicht: Bei einer Knieendoprothese werden 55 Einzelverpackungen benötigt – d.h. entsprechend auch 55-mal

Projekt: Mitarbeiter*innen zu mehr Bewegung motivieren durch Betriebliches Gesundheitsmanagement.

Der Norden wird grüner... und aktiver!

Wie jeder gute Vorsatz startet auch dieser mit „Nächstes Jahr machen wir bestimmt mehr Sport...“. Der Unterschied zu den meisten Vorsätzen ist allerdings, dass die Helios Region Nord es wirklich ernst meint!

Nächstes Jahr wird das Motto „Der Norden wird grüner“ ergänzt um „Der Norden wird grüner und aktiver“. Das Betriebliche Gesundheitsmanagement an allen Standorten steht dabei im Mittelpunkt. Ziel der Aktion ist es, den Mitarbeiter*innen die Lust an der Bewegung zu vermitteln. Ob es das kurze Bürostuhl-Training ist oder (gemeinsames) Auspowern beim Mittagslauf. Und weil man am besten Profis an die Sache lässt, nimmt eine ehemalige Profisportlerin die Zügel in die Hand. Denise Hanke absolvierte rund 390 Spiele für den Volleyballverein SSC Schwerin in der 1. Liga und 240 Spiele für die Nationalmannschaft, wo sie jeweils auch als Kapitänin auflief. Seit August ist sie für das BGM in Schwerin zuständig. Gemeinsam mit ihren BGM-Kolleg*innen vor Ort treibt sie zukünftig die sportliche Aktion voran.

Geplant ist schon einiges, von kurzen Fitness-Videos über sportliche Turniere bis zum gemeinsamen Training, wenn dieses wieder sicher möglich ist.

Was es bereits in der Region gibt:

In den Betriebssportvereinen der Region werden bereits viele Sportarten angeboten: Volleyball, Tischtennis, Badminton, Drachenboot, Fußball ... Sprechen Sie Ihre BGM-Beauftragten an, um mehr über die Angebote vor Ort zu erfahren. Und wenn es Ihre Sportart noch nicht gibt, helfen sie Ihnen gerne bei der Suche nach weiteren Mitstreitern. In diesem Newsletter gibt es auch Infos zum JobRad, welches bereits an einigen Standorten angeboten wird. Ein tolles Projekt, mit dem sich Bewegung in den Alltag einbinden lässt. Morgens in den Sonnenaufgang radeln und nach dem Feierabend direkt an der

frischen Luft entspannen – bisher hat es niemand von den Kolleg*innen bereut. ■ Patrick Hoppe/Schwerin

150 Minuten

So viel an Bewegung empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) für Erwachsene pro Woche. Dabei sollte der Puls schon nach oben gehen – der einfache Spaziergang ohne Anstrengung zählt nicht dazu, sondern sollte noch zusätzlich ins Tagesprogramm aufgenommen werden.



Der Sprung in das Ziel – Unser Team hat insgesamt 765,18 Kilometer „erlaufen“.

Die Helios Klinik Wesermarsch war dabei – Nordsee Firmenlauf Challenge 2020

Der August 2020 stand in der Helios Klinik Wesermarsch ganz im Zeichen der Nordsee Firmenlauf Challenge. Bedingt durch die aktuell geltenden Corona-Regeln musste der Firmenlauf im klassischen Sinne durch ein digitales Laufevent ersetzt werden. Dieses tat Spaß und Motivation keinen Abriss: Egal ob ein Kilometer, fünf Kilometer oder darüber hinaus. Jeder Kilometer zählte und floss in die Teamwertung ein. Dabei konnte neben

dem Laufen auch Walking oder Nordic-Walking betrieben werden. Gezählt wurde dann über ein Fitness-Tracker an der Uhr oder Smartphone.

Im Ergebnis hat das 15-köpfige Team der Helios Klinik Wesermarsch insgesamt 765,18 Kilometer erlaufen und erreichte damit den 18. Platz in der Teamwertung.

■ Katharina Recht/Nordenham



Ein Teamfoto mit passenden Laufshirts darf natürlich nicht fehlen – neun der 15 Team-Läufer der Helios Klinik Wesermarsch.

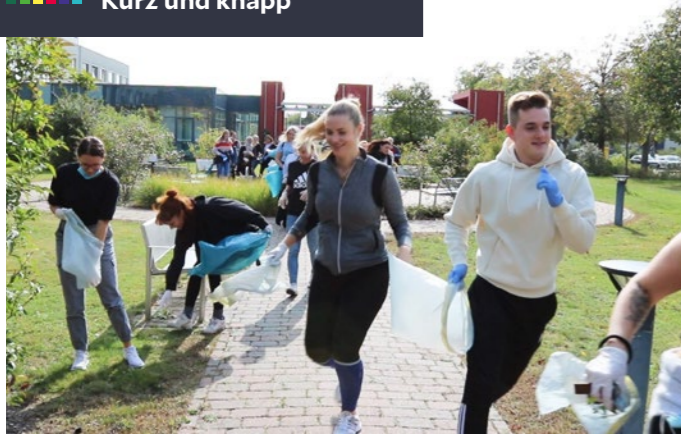


Ebenfalls Teil des Teams: Petra Meyer (links) und Heidi Spiekermann aus dem Medizincontrolling der Helios Klinik Wesermarsch.

Wir suchen den Sportler/die Sportlerin 2021!

Sie haben sich für das nächste Jahr vorgenommen, mehr Bewegung in den Alltag einzubauen? Super! Wir würden Sie gerne dabei begleiten. In einem ersten Gespräch legen Sie fest, was Ihre Ziele sind. Ihre BGM-Beauftragten zeigen Ihnen mit Unterstützung von Denise Hanke die richtigen Übungen dafür. Wenn Sie einverstanden sind, halten die Kolleg*innen der Unternehmenskommunikation ihre Fortschritte über das gesamte Jahr fest. Natürlich gibt es auch ein kleines Dankeschön für ihre Teilnahme – wir stellen Ihnen ein Sportpaket zusammen, damit Sie die Übungen jederzeit durchführen können. **Melden Sie sich einfach bis zum 15. Januar 2021 in der UKM oder beim BGM-Beauftragten in Ihrem Haus.**





Nachhaltigkeitstag im Helios Bildungszentrum Mittelweser

Lehrerin Marie-Christin Heinrich hat sich für ihren Kurs im Bildungszentrum ein ganz besonderes Projekt ausgedacht: den Nachhaltigkeitstag. Gestartet hat der Tag mit Unterricht über nachhaltiges Leben in Freizeit und Beruf. Danach ist sie mit den Auszubildenden „Ploggen“ oder auch „Plastic Joggen“ gegangen. Das beeindruckende Ergebnis: Fünf große blaue Müllsäcke voller Plastikmüll wurden in nur einer Stunde aufgesammelt. Unser Dank an Marie-Christin Heinrich für diese tolle Aktion!

→ [Hier geht es zum Video vom Nachhaltigkeitstag: www.helios-gesundheit.de/ploggen](http://www.helios-gesundheit.de/ploggen)



MALWETTBEWERB ZUM THEMA UMWELT

Anfang Oktober haben die Helios Kliniken Mittelweser zum Malwettbewerb zum Thema Umwelt und umweltbewusstem Handeln für Schulkinder von sechs bis zwölf Jahren in Nienburg und Umgebung aufgerufen. Viele kreative Ideen haben uns erreicht – von Solar-kartoffeln über Autos, die mit Restmüll fahren, bis hin zu für jeden einfach umzusetzende Tipps wie „Fahrrad statt Auto“. Sechs Gewinnerbilder wurden mit Gutscheinen für das Nienburger Kino bzw. ein Spielzeugfachgeschäft belohnt.



LEDs fürs Foyer

„Wir haben auf den Stationen 2.1 und 2.2 sämtliche alten Leuchtstoffröhren und in Summe 306 Glühbirnen durch eine neue, moderne LED-Beleuchtung ersetzt“, sagt Tim Behrens, Technischer Leiter am Helios Klinikum Uelzen. Der Energieverbrauch der beiden Stationen konnte so um etwa 55 Prozent reduziert werden. Eine zeitgesteuerte Beleuchtungsstärkeregelung sorgt zudem dafür, dass die Stationen im Tagesbetrieb voll beleuchtet werden, während die Intensität der Beleuchtung nachts nur bei 50 Prozent liegt.

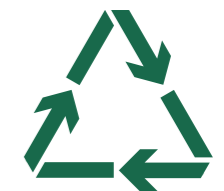


SCHWERIN FÄHRT BAHN
Nach 2020 fahren Mitarbeiter*innen der Helios Kliniken Schwerin auch im kommenden Jahr wieder kostenlos mit dem Schweriner Nahverkehr. Die Kolleg*innen sparen Geld, und die Umwelt freut sich.



Fleißige Biennen

Seit April 2020 haben zwei Bienenvölker die Wildwiese auf dem Gelände der Carl-Friedrich-Flemming-Klinik in Schwerin übernommen. In der kurzen Zeit haben die fleißigen Bienen ihrem Namen schon alle Ehre gemacht und rund 300 Gläser mit klinikeigenem Honig gefüllt.



Umweltpapier für alle

Mal eine ganz einfache Methode, um im großen Stil umweltbewusst zu handeln: Seit Mitte September haben die Helios Kliniken Mittelweser das weiße Kopier- und Druckerpapier durch Recyclingpapier ersetzt. Die Resonanz war bei allen Kolleg*innen durchweg positiv!

Mehrweg-Plastik- Trinkflaschen für Patientenzimmer

In der Helios Mariahilf Klinik Hamburg gibt es seit August 2018 blaue Mehrweg-Plastik-
Trinkflaschen für die Patientenzimmer. Eingeführt wurden diese von der damaligen Pflegedirektorin Antje Weiß und der noch heute für die Logistik Verantwortlichen, Joana Cerezo (Foto). Die Mehrweg-Plastikflaschen werden regelmäßig neu befüllt und ausgetauscht. Dabei werden sie, mit Hilfe von speziell dafür angeschafften Aufbewahrungskörben, in einer Geschirrspülmaschine gereinigt. Aktuell sind etwa 300 Mehrweg-Plastikflaschen in der Klinik im Umlauf.



Bring Deinen Becher mit!

15 Minuten in der Hand, dann in den Müll: Der Einweg-Kaffeebecher. Deutschlandweit werden täglich zahlreiche Einwegbecher weggeworfen. Für die Herstellung eines Bechers wird ein halber Liter Wasser verbraucht, wie die Deutsche Umwelthilfe ermittelt hat. Seit mehr als einem Jahr gibt es deshalb in der ENDO-Klinik den Mehrwegbecher. Das Konzept ist simpel: Alle Mitarbeiter erhalten eine Bonuskarte. Die gibt es in der Cafeteria. Für jeden gekauften Kaffee im eigenen Mehrwegbecher erhält man dann einen Stempel auf der Karte. Wer neun Kaffee gekauft hat, genießt den zehnten gratis.



Haben Sie Vorschläge, Anregungen oder Kritik zum Thema Nachhaltigkeit? Dann schreiben Sie uns an: gruenernorden@helios-gesundheit.de

IMPRESSUM

Verleger: Helios Verwaltung Nord GmbH

Geschäftsführer: René George, Wismarsche Straße 393-397,
19049 Schwerin, Telefon: (0385) 520-2019

Verantwortlich für den Inhalt: Christian Becker (V.i.S.d.P.)
c/o Helios Kliniken Schwerin, Wismarsche Straße 393-397,
19049 Schwerin

Redaktion: Mathias Bonatz, Dr. Michaela Freund-Widder,
Patrick Hoppe, Lisa Iffland, Sonja Mengerling, Katharina
Recht, Silke Schomburg, Andrea Schumann, Marieke Weller

Gestaltung und Satz: Nina Sander

Titelbild: Africa Studio © Adobe Stock

Erscheinungsweise: Vierteljährlich

Kontakt: gruenernorden@helios-gesundheit.de

Aus Gründen des Umweltschutzes versenden wir diesen Newsletter per E-Mail und drucken nur eine geringe Auflage auf Umweltpapier (PEFC™) für die Mitarbeiter*innen ohne E-Mail-Zugang.



Der Norden wird grüner und aktiver



Gute Nachricht für Radfahrer: Weitere Kliniken bieten Mitarbeiter:innen JobRad an *Seite 6*

Betriebliches Gesundheitsmanagement: So sind wir im Norden aufgestellt *Seite 7*

Erfolgreiches Energiemanagement: Alle Kliniken nach Umweltnorm zertifiziert *Seite 8-9*



FOTO: OLLI BORCHERT

76 Millionen

Deutschland, Volk der Autofahrer? Mitnichten. Rund 76 Millionen Fahrräder besitzen die Deutschen (Stand 2019) und es werden jährlich mehr. Dem gegenüber stehen „nur“ 48 Millionen PKWs. Auch Regionalgeschäftsführer Franzel Simon genießt immer häufiger die Natur auf zwei Rädern – bevorzugt die wunderschöne Seenlandschaft in und um Schwerin.

Liebe Kolleginnen und Kollegen der Helios Region Nord,

wenn Sie diese Zeilen lesen, ist es bereits Mitte März. Da wir für die Erstellung und Produktion dieses Newsletters jedoch etwas Vorlauf benötigen, schreibe ich Ihnen diese Zeilen bereits Mitte Februar. Gerade erst wurde der Lockdown um einige Wochen verlängert. Das Coronavirus hat uns alle fest im Griff, nicht nur beruflich, auch in hohem Maße im privaten Bereich.

Ich hoffe sehr, dass wir jetzt, wo Sie diesen Newsletter in den Händen halten oder an Ihrem Computer lesen, tatsächlich ein Licht am Ende des Tunnels sehen können. In den allermeisten Kliniken unserer Region ist die Zahl an Covid-19 Patientinnen und Patienten ebenso gesunken wie die Zahl an Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die sich Corona-bedingt in häuslicher Quarantäne befinden.

Mein großer Dank gilt Ihnen allen für Ihr Engagement und Ihren Einsatz in dieser schwierigen Zeit!

Doch obwohl Corona alles andere überlagert, ist es wichtig, den Blick auch auf andere Themen zu werfen. Und das tun wir unter anderem mit dem Projekt „Der Norden wird grüner“. 2019 gestartet, konnten wir Ende vergangenen Jahres unseren Ideenwettbewerb abschließen und die Gewinner auszeichnen. Dabei belassen wir es natürlich nicht, sondern wollen Sie weiterhin über Neuigkeiten informieren – unter anderem mit diesem Newsletter.

Es freut mich sehr, dass es bei dem einen oder anderen Thema tatsächlich vorangeht. So gibt es Neuigkeiten zum JobRad. Übrigens ein Projekt, zu dem es sehr viele Nachfragen gibt und das offensichtlich viele von Ihnen bewegt. In weiteren Kliniken kann JobRad demnächst gestartet werden. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 6.

Für 2021 haben wir uns nun vorgenommen – neben Umwelt und Nachhaltigkeit – einen weiteren Aspekt näher zu beleuchten. Und der ist sicher nicht minder wichtig. Es geht um Ihre Gesundheit

und damit verbunden um unser Betriebliches Gesundheitsmanagement, kurz BGM. Die meisten Kliniken haben ja bereits BGM-Beauftragte, die sich um Angebote, Kurse etc. für die Kolleginnen und Kollegen kümmern. Da passiert vor Ort bereits einiges, doch wir wollen das noch weiter ausbauen. Auch daran sollen Sie sehen, dass uns Ihre Gesundheit tatsächlich sehr wichtig ist.

Koordiniert wird der „aktive Norden“ von Denise Hanke.

Sie ist die BGM-Beauftragte in Schwerin, und sie weiß ganz genau, wovon sie spricht. Sie zählte viele Jahre zu den besten Volleyballspielerinnen Deutschlands, war Kapitänin der Nationalmannschaft, ehe sie vergangenes Jahr ihre Karriere beendete und jetzt für die Helios Kliniken „aufschlägt“. Ihr großer Erfahrungsschatz soll jetzt uns allen zu Gute kommen, und ein tolles Projekt hat Denise Hanke bereits gestartet: Rund 100 Kolleginnen und Kollegen haben sich auf ihren Aufruf hin gemeldet und wollen sich ein Jahr lang auf dem Weg zu besserer Fitness und Gesundheit begleiten lassen. Über fünf von Ihnen werden wir regelmäßig in Artikeln und Videos berichten, los geht es in dieser Ausgabe auf Seite 4.

Ergänzend dazu wird es regelmäßige Fitnesstipps für alle geben, Beispielfideos und mehr. **Nicht alles kann dabei regional gesteuert werden, der aktive Norden steht und fällt natürlich auch durch die Beteiligung der lokalen Kliniken und natürlich auch durch Sie alle.** Ihre Ideen und Vorschläge sind gefragt, wir sind offen und dankbar für alles. Nur ein Beispiel: In Schwerin organisiert die Klinik monatliche Fahrradausfahrten für die Mitarbeiterinnen und



Mitarbeiter – unter professioneller Führung und über verschiedene Strecken. Oder wie wäre es mit einem Fahrradaktionstag, mit Parcours, Sicherheitstipps, Fahrradcheck und mehr? Schreiben Sie an Ihre lokale UKM oder Ihre(n) BGM-Beauftragte(n)!

Natürlich können Sie sich gerne auch unter der bekannten E-Mail-Adresse des Grünen Nordens melden. Wir freuen uns sehr über Anmerkungen, Kritik und Vorschläge:



gruenernorden@helios-gesundheit.de

Und nun viel Spaß beim Lesen. Ihnen wünsche ich ein erfolgreiches Jahr, bleiben Sie gesund!

Herzliche Grüße,
Franzel Simon
Regionalgeschäftsführer



Aktiver Norden

Aktion: Sportler:in des Jahres gesucht



Denise Hanke

Leiterin Betriebliches Gesundheitsmanagement, Helios Kliniken Schwerin

Alter: 31

Lieblingssportart (neben Volleyball): alles außer laufen ;)

Liebster Moment in der sportlichen Karriere: Das Gefühl in einem Finale zu stehen und den letzten Punkt gemacht zu haben.

Sportler:in des Jahres ist eine tolle Sache, weil ... jeder die Chance hat mitzumachen und man sich von der „Couch-Potato“ auch in kleinen Schritten hin zu einem gesünderen Lebensstil und vielleicht sogar zum Sportler des Jahres entwickeln kann.

Wer wird Sportler:in des Jahres?

Tolle Resonanz: Rund 100 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind mit dabei und wollen – mit Unterstützung von Denise Hanke – fit bleiben oder fitter werden. Fünf von ihnen lassen sich dabei regelmäßig von uns begleiten. Wir stellen sie kurz vor. Übrigens: Viele Übungen zum Nachmachen finden Sie als Video im Intranet. Viel Spaß.



Sandra Jasker

MTRA, Radiologie, Helios Klinikum Schleswig

Alter: 44

Lieblingssportart: Laufen, Pilates, Gruppenfitness (wenn wieder möglich)

Ich mache bei „Sportler:in des Jahres mit, weil ... ich Spaß an Bewegung habe und mir mit der Teilnahme einen Austausch erhoffe, neue Impulse zu setzen. Mein Schwerpunkt liegt eigentlich im Gruppenbereich, nur leider findet das schon etwas länger nicht statt. Deshalb „laufe“ ich fleißig und finde damit meinen Ausgleich zum Alltag.

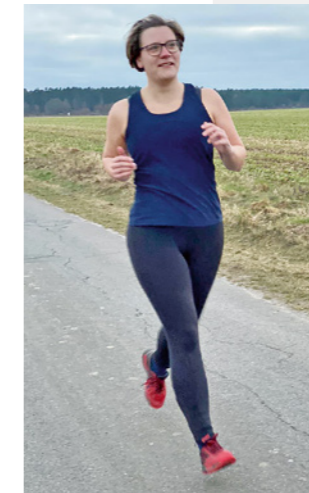
Julia Lopens

Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie, Helios Kliniken Schwerin

Alter: 35

Lieblingssportart: Reiten. Aber um in „Form“ zu kommen habe ich jetzt mit leichtem Krafttraining begonnen. Zum Aufwärmen gehe ich laufen oder auf unseren Heimtrainer.

Ich mache bei „Sportler:in des Jahres mit, weil ... ich denke, dass es meine Motivation steigert. Ich habe schon früher viel Sport gemacht, habe aber immer wieder gute Ausreden gefunden, um es bleiben zu lassen. Dieses Jahr soll endlich alles besser werden und der Sport zur Routine.



Ann-Christin Reller-Bockler

Sekretariat Gynäkologie und Geburtshilfe, Helios Klinikum Uelzen

Alter: 31

Lieblingssportart: Zu meiner Lieblingssportart zählt das Laufen, zudem lege ich sehr viele Kilometer mit meinem neuen Rennrad zurück. Gern würde ich in naher Zukunft an einem Triathlon teilnehmen und übe dafür fleißig.

Ich mache bei „Sportler:in des Jahres“ mit, weil ... ich meinem Ziel, vor allem durch tolle Unterstützung wie Ernährungs- und Trainingspläne näher kommen möchte.

VIER ÜBUNGEN FÜR BAUCH UND RÜCKEN

Ein starker Rücken braucht einen ebenso starken Gegenpart, damit es nicht zu Haltungsproblemen kommt.

1 Bauch I – Situps

- mindestens die Schulterblätter vom Boden abheben
- 12–15 Wiederholungen, 2–3 Sätze

3 Rücken I – Superman

- auf dem Bauch liegend Arme und Beine gleichzeitig vom Boden heben und halten
- 30–35 Sekunden, 2–3 Sätze

4 Rücken II – Hüft-heben einbeinig

- auf dem Rücken liegend, ein Bein angewinkelt und ein Bein ausgestreckt
- Die Hüfte heben und 3 Sekunden halten
- 8–10 Wiederholungen, 2–3 Sätze

2 Bauch II – Unterarmstütz/Plank

- Unterarme und Fußspitzen berühren den Boden
- 30–45 Sekunden halten, 2–3 Sätze



→ Diese und weitere Übungen stehen für Sie in myHelios in Form von Videos zur Verfügung: „Region Nord“ – „Der Norden wird grüner“ – „Aktiver Norden“ – „Mediathek“



Jeannette Bär

Leitende MTRA / Radiologie, Helios Mariahilf Klinik Hamburg

Alter: muss ich überlegen ... 56

Lieblingssportart: insbesondere Laufen, aber auch entsprechendes Krafttraining dazu

Ich mache bei „Sportler:in des Jahres mit, weil ... Sport ein guter Ausgleich zur Arbeit ist und ich anderen zeigen möchte, dass dies auch noch im „fortgeschrittenen“ Alter Sinn und Spaß macht! Es ist nie zu spät, damit anzufangen! Ich bin auch erst seit ca. acht Jahren „richtig“ dabei!



Jane Ay

Referentin Unternehmenskommunikation Nord, Helios Agnes Karll Krankenhaus Bad Schwartau

Alter: 43 Jahre

Lieblingssportart: Laufen

Ich mache bei „Sportler:in des Jahres mit, weil ... ich einen körperlichen Ausgleich zum Bürojob brauche. Die Aktion ist meine motivierende Herausforderung. Mittelfristig möchte ich mich auf einen Triathlon vorbereiten.

GUTE NACHRICHTEN FÜR RADFAHRER

In JobRad* kommt Bewegung

Es bewegt sich etwas beim Thema JobRad in der Region Nord. Ende 2020 waren es sechs Helios Kliniken im Norden, in denen sich Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter über ihren Arbeitgeber ein Fahrrad zu attraktiven Konditionen leasen konnten. Für dieses Jahr nun sind die Planungen in weiteren Häusern, wie zum Beispiel in Uelzen oder in der ENDO-Klinik weiter vorangeschritten. Dort wird gerade an entsprechenden Betriebsvereinbarungen gearbeitet.

Der Regionalleiter Personal der Region Nord, René George, ist selbst ein Befürworter dieses Projektes. „Ich finde es klasse, wenn wir unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dabei unterstützen, sich gesund und umweltbewusst fortzubewegen. Im Grunde ist dies eine Idee, von der alle Seiten profitieren.“ Dass jedoch Theorie und Realität nicht immer perfekt zueinander passen und die Herausforderungen manchmal im Detail stecken, weiß auch er. „Helios ist ein großes Unternehmen, mit vielen Kliniken und unterschiedlichen Tarifverträgen. Aber wir kommen voran: Bei den jüngeren Tarifabschlüssen wird immer häufiger eine Entgeltumwandlung für Jobräder verhandelt.“

Ein weiterer wichtiger Schritt sind Betriebsvereinbarungen, die auf Klimatebene abgeschlossen werden. „Auch hier sind wir an mehreren Standorten auf einem guten Weg“, so George, der sich sicher ist: „Letztlich sind es ja die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an den Standorten, die sehr gerne JobRad nutzen möchten und nicht selten aktiv beim Arbeitgeber oder Betriebsrat nachfragen. Daher bin ich zuversichtlich, dass im Laufe des Jahres auch an weiteren Standorten das JobRad-Angebot in Anspruch genommen werden kann.“ ■ Christian Becker

* JobRad ist nur einer von mehreren Anbietern mit entsprechenden Angeboten. Um es verständlicher zu machen beschränken wir uns aber auf diese Bezeichnung.



In die aufgehende Sonne radeln

7.000 Kilometer in zehn Monaten. Oder im Durchschnitt 23 Kilometer pro Tag. Das ist die Strecke, die Sandra Amling (Foto) seit Mai 2020 zurückgelegt hat. Auf dem Fahrrad! Die Mitarbeiterin aus der Abteilung für Klinische Hygiene und Infektiologie an den Helios Kliniken Schwerin hatte sich damals für JobRad registriert und ein E-Bike geleast. Dazu eines für Ihren Mann, auch das ist möglich. Seitdem ist sie quasi im Dauereinsatz auf zwei Rädern unterwegs. Sei es bei der Fahrt von Ihrem Wohnort bei Wismar zur Klinik nach Schwerin, sei es bei Wochenend- oder Urlaubsfahrten an der Ostseeküste – „es macht einfach Spaß, ist gesund und hält fit, und durch die Motorunterstützung schafft man einfach einen größeren Radius“, sagt sie und fügt lachend hinzu: „Mein Fahrradhändler hat schon

gesagt, soviel fahren manche noch nicht mal mit dem Auto.“ Bereits im April vergangenen Jahres hatte Sandra Amling sich für JobRad registriert. Reibungslos ging das, erinnert sie sich. Bei einem der gelisteten Händler wurde sie fündig. Auf der JobRad-Internetseite gibt es einen Beispielrechner, dort konnte Sandra Amling auch sehen, welche Kosten über die Versteuerung des geldwerten Vorteils auf sie zukommen. Wenige Tage später konnte sie starten. „Es tut gut, wenn man morgens in den Sonnenaufgang fährt, die frische Luft und Bewegung bereiten einen gut auf den Tag vor. Und nach der Arbeit ist es optimal, um einen Ausgleich zu haben und sich zu entspannen“, so Amling. Kann Sie JobRad empfehlen? „Auf jeden Fall. Wer sich ein Fahrrad holen möchte, sollte JobRad unbedingt nutzen!“

Was ist JobRad?

JobRad ist ein Unternehmen, das Firmen und Selbstständigen ermöglicht, einfach und kostengünstig Fahrräder und E-Bikes zu leasen. Es gibt weitere Unternehmen mit ähnlichen Angeboten, im Norden arbeitet Helios jedoch mit JobRad zusammen.

Wie funktioniert JobRad?

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gehen zu einem der 5.000 deutschlandweit registrierten Fachhändler oder deren Online-shops und suchen sich ein Fahrrad aus. Eine Liste der Händler finden Sie unter www.jobrad.org/haendlersuche. Einmal ausgesucht wird das Fahrrad von Helios geleast und dem Arbeitnehmer überlassen – versichert und zu einer attraktiven Leasingrate.

Welche Kosten kommen auf mich zu?

Das ist sehr individuell, da es von Verdienst und Steuerklasse abhängt. Unter www.jobrad.org/rechner kann jeder ausrechnen, wie hoch die monatlichen Kosten wären.

Gilt JobRad auch an meiner Klinik?

Ziel ist es, JobRad an allen Kliniken der Region Nord anzubieten. Ob bzw. wann das an den jeweiligen Standorten der Fall sein wird, können Interessierte über die Personalabteilungen erfahren.

BGM – was steckt dahinter?

BGM steht für „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ und rückt mehr und mehr in den Fokus. Immer komplexer, schneller, vernetzter und globaler wird unsere Arbeitswelt, sodass sich Unternehmen und Beschäftigte permanent auf Neuerungen einstellen müssen.

Ziel des BGM ist es, in diesem Wandel ein Arbeitsumfeld zu schaffen, in dem das Wohlbefinden der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nachhaltig gesichert und unterstützt wird. Dabei spielt neben der physischen auch die mentale Gesundheit eine entscheidende Rolle. Ein gutes und ausgewogenes Betriebliches Gesundheitsmanagement fördert zugleich die Motivation und Produktivität sowie das Wohlbefinden und Leistungsvermögen der Beschäftigten. Als Gesundheitskonzern kommt uns hier eine besondere Rolle zu. Zu einem verantwortungsvollen Handeln zählt für uns, sich für die Gesundheit unserer Patientinnen und Patienten ebenso einzusetzen wie für die unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Auf Grund von Corona können leider die meisten BGM-Angebote zurzeit nicht stattfinden. Vereinzelt werden jedoch in den Häusern Onlinekurse oder Tipps zum Thema Selbstfürsorge, Resilienz und Entspannung angeboten.

NACHGEFRAGT

Unsere Experten Ramona Kopp und Nils Kunze geben Tipps zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge



Ramona Kopp, (M. Sc. Psych) Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin (VT), Helios Klinikum Gifhorn. FOTO: LISA IFFLAND

Wie entsteht Stress und wie macht er sich bemerkbar?

Ramona Kopp: Stress entsteht durch einen auf uns einwirkenden physischen oder psychischen Reiz. Evolutionär sinnvoll, um Energie für Kampf oder Flucht bereitzustellen, sichert Stress das Überleben. Das Lazarus-Modell unterscheidet positiven Stress von negativem Stress. Negativer Stress entsteht, wenn wir ein Ereignis als relevant und als „gefährlich“ bewerten. Außerdem müssen wir der Überzeugung sein, dass wir nicht genug Ressourcen zur Bewältigung haben. Stress bemerken wir an körperlichen Reaktionen wie Zittern, Schwitzen und Unruhe oder psychisch an Gedankenkreisen, mangelnder Konzentrations- und Merkfähigkeit.

Warum ist Stressbewältigung so wichtig?

Nils Kunze: Stress ist erstmal eine normale Anpassungsreaktion auf besondere Herausforderungen. Es ist jedoch wichtig, für genügend Ausgleich und Erholung zu sorgen, da ein inneres Gleichgewicht auf vegetativer und psychischer Ebene für unsere Gesundheit sehr wichtig ist. Ramona Kopp: Kurzfristig ist Stress unbedenklich. Schwierig wird es, wenn unser Körper sich dauerhaft in diesem Alarmbereitschaftszustand befindet. Dann werden dauerhaft Energiereserven aufgebraucht,



Nils Kunze, Psychologe, Helios ENDO-Klinik Hamburg. FOTO: SVEN BRÜGMANN



Unsere BGM-Beauftragten auf einen Blick

Auf unserer myHelios Intranet-Seite zum Grünen Norden, finden Sie unter der Rubrik „Aktiver Norden“ alle [aktuellen Ansprechpartner zum Thema BGM](#).

die wir schwerer auffüllen können, wenn wir im Stress sind. Die Folge sind körperliche Erkrankungen und psychische Probleme.

Welche Tipps zur Entspannung und Selbstfürsorge haben Sie?

Ramona Kopp: Achtsamkeit und Entspannung lernen, bevor ich sie dringend brauche. Sich seiner Bedürfnisse bewusstwerden und ähnlich einer Kontobilanz Energiegeber und Energieräuber miteinander so abgleichen, dass die Bilanz positiv ist. Bewegung, Genuss, Erinnerung an frühere Erfolge und Schönes sind nur ein kleiner Teil des Anti-Stress-Blumenstraußes. Nils Kunze: Genügend Schlaf, gesunde Ernährung und eine sportliche Betätigung, sowie vertraute soziale Bindungen sind die Basics für die Gesundheit. In Punkto Entspannung gibt es eine ganze Anzahl von bewährten klassischen Techniken: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Yoga, Achtsamkeit, Meditation, QiGong, um einige zu nennen. Am besten ausprobieren, was zu einem passt. Auch ein Hobby, bei dem man gedanklich entspannt, wäre sehr zu empfehlen. Aber Achtung, manchmal ist weniger mehr – es gibt auch Freizeitstress. Ein Buchtipps zum Thema Achtsamkeit: „Leben im Jetzt“ von Eckhart Tolle.

ZERTIFIZIERUNG NACH ISO 50001 ENERGIEMANAGEMENTSYSTEM

Ausgezeichnet für den Umweltschutz: Alle Helios Kliniken sind zertifiziert

Der Schutz der Umwelt wird auch für Krankenhäuser immer wichtiger. Helios hat dies vor einigen Jahren erkannt und 2019 ein Umweltmanagementsystem ins Leben gerufen. Und das mit Erfolg: Alle Kliniken, MVZs und zur VAMED gehörenden Reha-Einrichtungen sind nun nach der Norm ISO 50001 zertifiziert. Was es damit auf sich hat und wieso das auf dem deutschen Klinikmarkt wirklich bemerkenswert ist, haben wir gemeinsam mit Karl Heinrich de Roi erörtert.

Herr de Roi, Sie sind Leiter des Geschäftsbereichs Infrastruktur bei Helios. Können Sie kurz erklären, was Ihre Aufgaben im Hinblick auf das Energiemanagementsystem sind? Neben meiner Funktion als Leiter des Geschäftsbereichs Infrastruktur darf ich mich auch als Geschäftsführer der HKG Energiedienstleistungen GmbH zu den Belangen einer

effizienten Energieversorgung unserer Einrichtungen einbringen. Die HKG ist Helios eigener Energieversorger und überwacht, neben den technischen Standortverantwortlichen, die Wirksamkeit unseres Energiemanagementsystems. Die neu ins Leben gerufene Arbeitsgruppe Energie berichtet im Rahmen des Energiemanagementsystems den

verantwortlichen Geschäftsführungen, welche für Helios Deutschland und der VAMED Gesundheit Holding Deutschland im Bereich des Energiemanagements durch meine Funktion vertreten wird.

Können Sie daraufhin beschreiben, welche Funktion diese Arbeitsgruppe bekleidet und welche Themen dort bearbeitet werden? Als Klinikbetreiber sind wir verpflichtet unseren Patientinnen und Patienten höchste Qualität in ihrer Behandlung zu garantieren. Um diese Kernkompetenz zu gewährleisten, müssen im Krankenhausbetrieb alle internen Prozesse wie Zahnräder ineinandergreifen. Dazu gehören, neben den medizinischen, auch logistische sowie technische Prozesse. Dabei gestaltet die Betriebstechnik maßgeblich den Energiebereich. An dieser Stelle kommt die AG Energie ins Spiel: Sie besteht aus hochqualifizierten und erfahrenen Kolleginnen und Kollegen, vorwiegend aus der Betriebstechnik, die sich für einen immer effizienteren Einsatz von Energie einsetzen, zugleich aber auch den Blick für das große Ganze behalten. Die AG Energie wirkt hier, neben den vielen anderen AG's der Betriebstechnik, unterstützend für alle Einrichtungen von Helios, in beratender Funktion. Geleitet wird die AG Energie durch Herrn Stephan Janzen von der HKG Energiedienstleistungen.

Stichwort „Einführung Energiemanagementsystem nach DIN EN ISO 50001“: Können Sie erklären, was es damit auf sich hat? Die ISO 50001 ist für Helios der folgerichtige Schritt zur Entwicklung im energierechtlichen Meldewesen. Über die letzten Jahre haben wir in vielen Bereichen viele wichtige Schritte in Richtung Energieeffizienz gemacht. Hierbei spielt auch die Ressourceneffizienz eine Rolle.



Karl Heinrich de Roi, Geschäftsbereichsleiter Infrastruktur

Diese beschreibt sich eben nicht nur durch monetäre Mittel oder die Gesteuerung der Energie, sondern auch durch unsere Beschäftigten vor Ort. Durch ein zertifiziertes Energiemanagementsystem haben wir die Möglichkeit, durch Stichprobenkontrollen, die kontinuierliche Verbesserung unserer Standorte zu erfassen.

Das Energiemanagementsystem löst das Energieaudit ab, das sich aus dem Energiedienstleistungsgesetz für unsere Gesellschaften ableitet.

Wie kann man sich so eine Auditierung von einzelnen Helios Standorten vorstellen? Für ein ISO-zertifiziertes Managementsystem ist es erforderlich, neben den zertifizierenden externen Audits einer zugelassenen Zertifizierungsstelle, interne Audits an den Standorten durchzuführen. Maßgebend ist, dass Prozesse erfasst und bewertet werden. Erst dann können zielgerichtete Entwicklungen vorangebracht werden. Für unser Energiemanagementsystem heißt das, dass wir unsere Energieverbräuche detailliert darstellen und Effekte aus Effizienzmaßnahmen aufzeigen können. Das haben wir im letzten Jahr geschafft. Der Weg hierhin ging über viele, Helios-weite Maßnahmen und Anpassungen im Energiemanagement. Unser Energie-Kosten und -Verbrauchsbenchmark ist hierbei eine wesentliche Grundlage, den es in jedem Fall zu benennen gilt.

Das Thema „Corporate Social Responsibility (CSR)“ und Nachhaltigkeit nehmen neben den internen Prozessen auch in der öffentlichen Wahrnehmung eine immer bedeutendere Rolle ein. Wie positionieren Sie sich nach Außen? Im letzten Jahr konnten wir, unter der Leitung der

Helios Stabsstelle Nachhaltigkeit, geleitet durch Constanze von der Schulenburg, den ersten eigenen CSR-Bericht veröffentlichen. Der aus dem Geschäftsbereich Infrastruktur beigesteuerte Anteil umreißt dabei nur einen Teilaspekt der Nachhaltigkeit. Das Thema CSR setzt darüber hinaus auch auf Patienten und Qualität, Mitarbeiter und Menschenrechte/Compliance. Somit haben die Helios Kliniken GmbH ebenfalls die Möglichkeit genutzt, neben dem Nachweis der Effizienz zum Energiedienstleistungsgesetz, auch der Öffentlichkeit aufzuzeigen, wie energieeffizienter Krankenhausbetrieb aussehen kann. Zusätzlich unterstreicht unter anderem das Energiemanagementsystem das Bestreben von Helios, mehr im Bereich „Nachhaltigkeit“ zu unternehmen. Der im Jahr 2020 aufgenommene CSR-Bericht zeigt dabei deutlich, wie viel wir als gesamtes Unternehmen bereits in den letzten Jahren erreicht haben. Der Erfolg nunmehr auf Platz 31 der CO2-Effizienzen in Deutschland zu stehen, zeigt die erfolgreiche Arbeit der letzten Jahre, macht uns stolz auf das bisher Geleistete und ist unser Ansporn für die Zukunft.

→ Das ganze Interview finden Sie in myHelios: „Region Nord“ – „Der Norden wird grüner“ – „Energienutzung“

Als verantwortliches Team führen wir die Energiethemen im Konzern sowie die notwendigen Prozesse und Maßnahmen voran.

Karl Heinrich de Roi

Darüber hinaus entsteht durch das offene Berichtswesen im Konzern ein zusätzlicher Erfahrungsaustausch. Die AG Energie ist dabei ein zentrales Organ innerhalb des Managementsystems. Als verantwortliches Team führen wir die Energiethemen im Konzern sowie die notwendigen Prozesse und Maßnahmen voran.

Die Nummer 1 kommt aus dem Norden

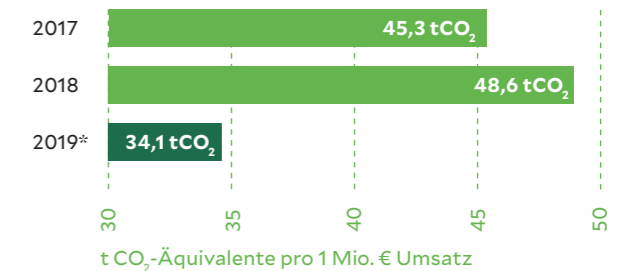
Die Kliniken der Region Nord im Energieverbrauch-Vergleich: Dazu werden die errechneten Kilowattstunden pro Quadratmeter Klinikgebäude einander gegenübergestellt. Über alle Einrichtung von Helios und VAMED hinweg führt das Hanseklinikum Stralsund das Ranking an und ist damit die energieeffizienteste Klinik des Unternehmens.

KLINIK	GESAMTENERGIE (KWH/M ²)	RANG
Helios Hanseklinikum Stralsund	81	1
Helios Klinikum Uelzen	128	4
Helios Klinik Leezen	131	5
Helios Klinik Wesermarsch	153	9
Helios ENDO-Klinik Hamburg	163	18
Helios Klinik Kiel	172	24
Helios Kliniken Mittelweser – Stolzenau	173	25
Helios Klinikum Gifhorn	178	26
Helios Klinik Wittingen	180	27
Helios Agnes-Karll-Krankenhaus Bad Schwartau	197	35
Helios Klinik Schleswig	202	41
Helios Mariahilf Klinik Hamburg	204	42
Helios Kliniken Mittelweser GmbH – Nienburg	207	44
Helios Klinik Cuxhaven	209	45
Helios St. Marienberg Klinik Helmstedt	221	54
Helios Kliniken Schwerin	245	69
Helios Seehospital Sahlenburg	382	94
VAMED Ostseeklinik Damp	503	95

Helios gehört zu den 100 klimabewussten Unternehmen in Deutschland

Das Wirtschaftsmagazin „Capital“ hat erstmals mit dem Datenportal Statista die CO₂-Bilanzen von 2.000 deutschen Konzernen verglichen. Im Mittelpunkt der Studie stand die Frage, welche Unternehmen die Intensität ihrer Treibhausgasemissionen in den vergangenen fünf Jahren am stärksten reduziert haben – und sich somit zu den „Klimabewussten Unternehmen Deutschlands 2021“ zählen dürfen. Die Untersuchung erfolgte im Zeitraum von Mitte September bis Ende Oktober 2020. Als einziges Unternehmen aus dem Gesundheitswesen hat Helios es hier unter die Top 100 geschafft und landete auf Platz 31 der Rangliste. Grundlage für die Studie sind die im Helios-CSR Bericht veröffentlichten Daten unserer Treibhausgasemissionen von 2017 bis 2019. „Das ist ein großartiger Erfolg für uns und wir freuen uns sehr über diese Auszeichnung“, sagt Constanze von der Schulenburg, zuständig für das Thema Corporate Responsibility bei Helios. „Ich danke allen Kolleginnen und Kollegen, die an der Reduzierung unserer Treibhausgasemissionen mitgewirkt haben!“

Treibhausgasemissionen



* 2019 sind die an die Vamed übergegangenen Reha-Einrichtungen nicht mehr enthalten.



→ Weitere Informationen zu Deutschlands klimabewussten Unternehmen finden Sie unter: www.capital.de/wirtschaft-politik/deutschlands-klimabewusste-unternehmen



→ Weitere Informationen zum Thema Nachhaltigkeit bei Helios und zum Nachhaltigkeitsbericht 2019: www.helios-gesundheit.de/nachhaltigkeit

Idee: Regenwasser auffangen und für die Toilettenspülung benutzen.

Trinkwasser sparen: Toilettenspülung mit Regenwasser?

Ende letzten Jahres erreichte uns eine grüne Idee von Dott. Mag. Meike Stier-Salucci, Fachärztin für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde in Gifhorn. Ihr Vorschlag: Können wir in den Helios Kliniken Regenwasser für die Toilettenspülung nutzen? Inspiriert wurde sie durch ihren letzten Italienurlaub 2019. Dort entdeckte sie, dass große Kaufhäuser für die Toilettenspülungen Regenwasser nutzen.

Wir haben das Thema diskutiert und Vor- und Nachteile abgewogen. Es ist nicht von der Hand zu weisen, dass ein bewusster und nachhaltiger Umgang mit unserem Wasserverbrauch, insbesondere dem Trinkwasserbrauch, erforderlich ist. In den letzten Jahren haben auch die Überlegungen, verstärkt Regenwasser als Quelle im Wasserkreislauf zur Schonung der Grundwasserressourcen zu nutzen, zugenommen.

Ist Regenwasser hygienisch genug?

Insbesondere in öffentlichen Einrichtungen, wie etwa Krankenhäusern, sind besondere hygienische Anforderungen zu erfüllen, sodass man in der Regel davon ausgehen muss, dass die Verwendung von Regenwasser in WC-Spülungen nur in Ausnahmefällen erlaubt sein wird. Grundsätzlich gilt folgendes: Regenwassernutzungsanlagen sind aus hygienischer Perspektive leider nie so sicher wie die öffentliche Trinkwasserversorgung. Krankenhäuser unterliegen der infektionshygienischen Überwachung durch das Gesundheitsamt nach § 36 des

Infektionsschutzgesetzes. Sie zählen zu den Einrichtungen, in denen ein besonderes Schutzbedürfnis für die Betroffenen besteht. Daher unterliegen Krankenhäuser auch den Anforderungen der Trinkwasserversorgung (TrinkwV) und somit nach § 18 Abs. 1 TrinkwV der Überwachung durch das Gesundheitsamt.

Technisch machbar?

Neben den hygienischen Aspekten, sind auch die technischen Voraussetzungen und damit einhergehenden Einrichtungs-, Unterhalts- und Wartungskosten nicht zu unterschätzen. Besonders der Umbau bei bereits bestehenden Klinikgebäuden wäre mit einem hohen Aufwand verbunden. Außerdem ist zu bedenken, dass selbst im regenreichen Deutschland für eine ausreichende, das heißt ganzjährige Versorgung zu wenig Regen fällt. So müsste immer auch Trinkwasser nachgespeist werden.

Fazit

Aktuell sind die Hürden für öffentliche Einrichtungen, wie etwa Krankenhäuser, weit höher einzuschätzen, als im privaten Gebrauch. Wir werden das Thema dennoch weiter beobachten und Möglichkeiten des Einsatzes von Regenwasser für beispielsweise Bewässerung von Grün- und Außenanlagen auf die Agenda nehmen. ■ *Marieke Weller / Andrea Schumann*



Papier statt Plastik

HAMBURG Die Helios Mariahilf Klinik Hamburg verwendet seit 2020 auf den Besucher-WCs und den Toiletten der Privatzimmer nur noch wiederverwertbare Papierhygienebeutel. Hygienebeutel aus Plastik werden dort nicht mehr eingesetzt.



Ab in die Box

SCHLESWIG In Sachen Nachhaltigkeit geht es im Helios Klinikum Schleswig weiter. Ab sofort können auch leere Batterien fachmännisch am Standort entsorgt werden. Dafür wurden entsprechende Sammelboxen in den Entsorgungsbereichen in den Kliniken aufgestellt. Denn: Batterien gehören nicht in den Restmüll oder Papierkorb!

Zigarettenmüll adäquat entsorgt

SCHWERIN Seit Kurzem sind in den Helios Kliniken Schwerin die Raucherpavillons mit dem TobaCycle-Sammelsystem für Zigarettenkippen ausgerüstet. Ziel ist es, Zigarettenkippen aus der Umwelt und dem Restmüll zu verbannen. Nach dem Sammeln werden die Zigarettenkippen von TobaCycle restlos verwertet – also inklusive Asche und Giftstoffen. Am Ende steht ein spritzfähiges Granulat, mit dem unter anderem neue Behälter zum Sammeln der Zigaretten hergestellt werden.



LEDs sind auf dem Vormarsch

MITTELWESER/GIFHORN Energiesparen fängt im Kleinen an – so stellen die Helios Kliniken Mittelweser sukzessive auf LED-Leuchtmittel um. Bei der Pendelleuchte in der elektiven Sprechstunde werden so über 1.200 Euro jährlich eingespart – was einer Kostenreduzierung um 50 Prozent entspricht. Nach gerade mal 26 Monaten haben sich die Anschaffungskosten komplett amortisiert. Bei den Downlights im Eingangsbereich konnte sogar eine Kostenersparnis von über 65 % erzielt werden. Amortisation: Gerade mal zehn Monate. Neben der Energieersparnis gibt es noch einen weiteren Vorteil, denn die heutigen LEDs haben eine deutlich schönere Lichtfarbe und eine bessere Raumausleuchtung.

Auch in Gifhorn gibt es Fortschritte bezüglich energiesparender Beleuchtung: die Technik erstellt aktuell einen Plan, wo es energiesparender und wirtschaftlicher ist auf LED umzustellen und wo man gegebenenfalls noch weitere Bewegungsmelder anbringen könnte. In den Umkleiden ist dies bereits geschehen.

Überdachte Fahrradständer sind da

HELMSTEDT Ende letzten Jahres wurden überdachte Fahrradständer vor dem Klinikgebäude fertiggestellt. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Helmstedt haben ebenfalls die Möglichkeit ihre Räder gesichert in einem Fahrradkeller in der Tiefgarage abzustellen.



Umbau mit Bedacht

HELMSTEDT Seit mehreren Jahren wird die Helios St. Marienberg Klinik Helmstedt saniert und umgebaut. Mitte März soll die neue Intensivstation fertiggestellt werden. Der Umbau bringt einige Erneuerungen mit sich. Die Patientenzimmer werden größer sein als zuvor und es wurden Deckenversorgungseinheiten eingebaut. Doch nicht nur das überzeugt. Die Klinik hat vor allem auch auf den nachhaltigen und ökologischen Aspekt geachtet. Die Außenfassade ist wärmedämmend, es wurden Isolierfenster eingesetzt und LED-Lampen gezielt verbaut.



Von wegen Restmüll

UELZEN Ab in den Müll – das gibt es bei leeren Tonerpatronen im Helios Klinikum Uelzen schon lange nicht mehr. Leere Tonerkartuschen und Resttonersammelbehälter werden in einem separaten Recyclingbehälter gesammelt und nachhaltig entsorgt, um den ökologischen Fußabdruck des Hauses zu verbessern.



Haben Sie Vorschläge, Anregungen oder Kritik zum Thema Nachhaltigkeit? Dann schreiben Sie uns an: gruenernorden@helios-gesundheit.de

Aus Gründen des Umweltschutzes versenden wir diesen Newsletter per E-Mail und drucken nur eine geringe Auflage auf Umweltpapier (PEFC™) für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ohne E-Mail-Zugang.

IMPRESSUM

Verleger: Helios Verwaltung Nord GmbH

Geschäftsführer: René George und Torsten Hammer, Wismarsche Straße 393–397, 19049 Schwerin, Telefon: (0385) 520-2019

Verantwortlich für den Inhalt: Christian Becker (V.i.S.d.P.) c/o Helios Kliniken Schwerin, Wismarsche Straße 393–397, 19049 Schwerin

Redaktion: Christian Becker, Mathias Bonatz, Dr. Michaela Freund-Widder, Patrick Hoppe, Lisa Iffland, Sonja Mengerling, Katharina Recht, Silke Schomburg, Andrea Schumann, Marieke Weller

Gestaltung und Satz: Nina Sander

Erscheinungsweise: Vierteljährlich

Kontakt: gruenernorden@helios-gesundheit.de



Der Norden wird grüner und aktiver



Der Norden
wird **GRÜNER**
und **AKTIVER**



Der Norden blüht auf:
Wildblumenwiesen
verschönern Kliniken an
vielen Standorten *Seite 4*

Einfach losgelaufen
Tolle Aktion stärkt
Teamgeist in Helmstedt
Seite 7

Unverwüstlich
Hula-Hoop wird zum
Trendsport 2021
Seite 10

Feuer frei für Seedbombs*

Anfang Juni entstand eine 1.000 Quadratmeter große Blühwiese hinter der Notaufnahme des Helios Klinikums Gifhorn. Mit ein paar kleinen Tricks hat man auch zu Hause schnell eine kleine Blütenpracht. Seedbombs, auch Samenbomben genannt, sind kleine Erdkugeln, die mit Samen versehen sind. Man kann sie auf einen beliebigen Platz mit Erde werfen, zum Beispiel Brachflächen, Seitenstreifen oder Baumscheiben. Samenbomben besitzen ihr eigenes kleines Ökosystem: Die Hülle aus Ton und Erde bietet alle Nährstoffe, die die Pflanzen zum Keimen brauchen. Außerdem schützt sie das Saatgut vor Räufern wie beispielsweise Vögeln oder Ameisen und sorgt dafür, dass die Samen nicht durch Wasser oder Wind verteilt werden.

Wichtig ist, dass man bei der Auswahl der Samen darauf achtet, heimische Pflanzen zu wählen. Für Bienen und andere Insekten sind natürlich Blumen die perfekte Wahl. Traditionelle „deutsche“ Gartenblumen sind zum Beispiel Kornblume, Ringelblume, Tagetes oder Sonnenhut. Die beste Zeit zum Werfen der Samenbomben ist ein Tag, an dem Regen vorhergesagt ist. Sobald es regnet, saugen sich die Kugeln voll Wasser und quellen auf, woraufhin die Samen zu keimen beginnen und die Erde durchbrechen.

Wie stellt man Samenbomben selbst her?

- 5 Teile Tonerde
- 5 Teile (torffreie) Pflanzenerde
- 1 Teil Samen
- Wasser
- leerer Eierkarton

Anleitung:

Vermischen Sie die Erde und Samen in einer großen Schüssel gut miteinander. Geben Sie dann tröpfchenweise Wasser hinzu (nicht zu viel!) und kneten die Mischung so lange, bis ein gleichmäßiger „Teig“ entsteht. Formen Sie daraus walnussgroße Kugeln. Lassen Sie sie an einem nicht zu warmen und gut durchlüfteten Ort trocknen. Das dauert in der Regel etwa zwei Tage.

Tipp: Die Samenbomben können anschließend sofort ausgeworfen oder an einem kühlen und trockenen Ort bis zu zwei Jahre aufbewahrt werden.

* Hinweis: Saatbomben sind hervorragend geeignet, den eigenen Garten zu verschönern. Das Ausbringen auf öffentlichen Grund ist dagegen nicht erlaubt.

FOTO: DAVID BARTUS © PEXELS

Liebe Kolleginnen und Kollegen der Helios Region Nord,

erinnern Sie sich an die berühmte Fettecke des Künstlers Joseph Beuys? Oder besser gesagt an den Skandal um dieses Kunstwerk? 1982 hatte der Künstler fünf Kilogramm Butter im Hauptgebäude der Düsseldorfer Kunstakademie angebracht und ausgestellt. Vier Jahre später war einem Hausmeister offensichtlich nicht klar, dass es sich bei dieser Fettecke um das Werk eines berühmten Künstlers handelt. Auf jeden Fall entsorgte er die Butter, und Deutschland hatte einen Kunstskandal.

An diesen Vorfall musste ich schmunzelnd denken, als mir nun berichtet wurde, dass an einigen unserer Kliniken im Norden die Blumenwiesen gemäht worden sind. Jetzt sehen sie wieder akkurat gestutzt aus, so, wie Helios das üblicherweise auf allen Grünflächen handhabt. Den fleißigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die das Mähen der Wiesen durchgeführt haben, ist da sicher kein Vorwurf zu machen. Wir hätten schlicht besser dafür sorgen müssen, dass überall bekannt ist: Die bienen- und insektenfreundlichen Blumenwiesen sind genau so gewollt! Sie spielen eine wichtige Rolle für unser Ökosystem, geben vielen Tieren eine Heimat und tragen dazu bei, Lebensräume für heimische Insektenarten zu schaffen.

Bei der Anlage einer entsprechenden Wiese hat sich zum Beispiel Cuxhaven Expertenrat eingeholt und den NABU mit eingebunden. Ein Interview mit dem

stellvertretenden Landesvorsitzenden Dr. Hans-Joachim Röpers finden Sie auf Seite vier.

Ein großer Teil dieser Ausgabe dreht sich um den aktiven Norden. Wir stellen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vor, die an bemerkenswerten Veranstaltungen teilgenommen oder tolle Projekte gestartet haben. Wie zum Beispiel der Hamburger Mediziner **Dr. Christian Ansoerge, der an einem der härtesten Radrennen der Welt teilgenommen hat**, dem „Race across America“ – und das für einen guten Zweck. Ebenfalls auf zwei Rädern unterwegs war Antonia Keidel. **Die Psychologin aus Schwerin fuhr bis an den Genfer See**. 1.400 Kilometer in neun Tagen, das ist aller Ehren wert.

Ordentlich an Fahrt aufgenommen hat auch unser **Wettbewerb Sportler:in des Jahres**. Rund 100 Kolleginnen und Kollegen sind dabei, fünf von ihnen begleiten wir regelmäßig. Ab Seite acht erzählen sie über ihre Fortschritte. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass es nicht immer leicht ist, sich aufzuraffen und sich sportlich zu betätigen. Es ist und bleibt immer der Kampf zwischen der Motivation und dem Willen, aktiver zu werden, und dem inneren Schweinehund.

Am einfachsten wird es, wenn die sportliche Bewegung auch noch Spaß macht. Die Schwerinerer BGM-Beauftragte Denise



Hanke macht es vor und bringt ein Sportgerät ins Gespräch, das schon Jahrzehnte auf dem Buckel hat: **der gute alte Hula-Hoop-Reifen**. Ihn schwingvoll um die Hüften kreisen zu lassen, entwickelt sich gerade zur neuen Trendsportart (Seite zehn).

Vor allem aber: Lassen Sie sich von Rückschlägen nicht entmutigen und setzen Sie sich realistische Ziele, die Sie gut erreichen können. Nicht jeder muss gleich einen Marathon laufen, wie Klinikgeschäftsführer Christian Thiemann (Mittelweser, Seite elf).

Ich wünsche Ihnen sonnige Sommermonate – mit möglichst wenigen Pandemie bedingten Einschränkungen. Bleiben Sie gesund!

Herzliche Grüße,
Franzel Simon
Regionalgeschäftsführer



Der Ärztliche Direktor der Helios Klinik Cuxhaven, Dr. Mohamed Al-Mwalad (links), hat sich für die Wildblumenwiese in Cuxhaven einen wahren Experten eingeladen – Dr. Hans-Joachim Ropers (rechts) ist stellvertretender Landesvorsitzender des NABU Niedersachsen e.V. und gibt Tipps zum richtigen Anlegen einer Wildblumenwiese. FOTO: KATHARINA RECHT

Wildblumenwiesen – Der Weg zum Paradies für Tiere und Pflanzen

Eine Wildblumenwiese anlegen – klingt im ersten Moment einfacher als es ist. Die Helios Klinik Cuxhaven hat sich daher Expertenrat eingeholt: Dr. Hans-Joachim Ropers ist stellvertretender Landesvorsitzender des NABU Niedersachsen e.V. Bereits seit 2000 ist er im NABU Landesvorstand und berät leidenschaftlich zum Naturschutz. Gemeinsam mit dem Ärztlichen Direktor der Helios Klinik Cuxhaven, Dr. Mohamed Al-Mwalad, hat sich Dr. Ropers nun die anzulegende Wildblumenwiese einmal genauer angeschaut.

Die sogenannten Wildblumenwiesen sind derzeit in aller Munde – dabei kann man viel falsch machen, nicht nur was das Anlegen, sondern auch was die Pflegemaßnahmen betrifft. Was macht eine Wildblumenwiese überhaupt so wichtig? Blumenwiesen sind ein wichtiger Lebensraum, vor allem für Insekten. Von den Blüten profitieren u. a. Wildbienen und Schmetterlinge. Viele Wildbienenarten sind sogar spezialisiert auf bestimmte Pflanzen, da sie ihre Brut ausschließlich mit den Pollen dieser Pflanze versorgen. Die heimischen Blumenwiesen enthalten solche Pflanzenarten. Und für Vögel ist die Blumenwiese ein wichtiges Nahrungshabitat: einerseits profitieren sie von den Insekten, andererseits auch vom Samenangebot. Eine richtig angelegte heimische

Blumenwiese ist nachhaltig, weil sie, einmal angelegt und regelmäßig gepflegt, ein dauerhafter Lebensraum ist.

Nun soll ja auf der Fläche an der Helios Klinik in Cuxhaven eine Wildblumenwiese wachsen. Welches Saatgut sollten wir vorzugsweise verwenden, um eine nachhaltige und heimische Blumenwiese zu erhalten? Um eine nachhaltig wachsende Wildblumenwiese anzulegen, sollte vorzugsweise auf Saatgut aus der Norddeutschen Region (sog. zertifiziertes Regiosaatgut) zurückgegriffen werden. Denn Wildpflanzen weisen in der Regel bestimmte genetische Anpassungen an ihre Region auf. So sind meist im Laufe der Zeit Anpassungen an die typischen Eigenheiten des Bodens, des Klimas oder

anderer Umweltbedingungen entstanden. Ich empfehle daher für diese Fläche zertifiziertes Regiosaatgut der Firma Rieger-Hofmann oder Saaten Zeller.

Wie sollten wir unsere Fläche am besten vorbereiten und das Saatgut einarbeiten? Zunächst einmal müsste die vorhandene Grasnarbe abgetragen werden und die Erde mit einem Sandgemisch aufgelockert werden. Dieser Boden stellt sich als optimale Oberfläche für die Ansaat dar. Das regionale Saatgut sollte dann in feuchten Monaten, bestenfalls im Herbst, aufgebracht werden. Es darf nicht eingearbeitet werden, da die Blumen Licht zum Keimen brauchen. Die Wildblumen sind auf nährstoffreichen Böden eher konkurrenzschwach und brauchen einen

Vorsprung vor den Gräsern, der durch die geringe Saatgutmenge erreicht wird. Wenn die Wiese dann blüht, ist jährliches Mähen für die Pflege vollkommen ausreichend.

MEHR ALS

700.000

NABU-Mitglieder und -Förderer setzen sich heute für die Natur ein. Sie sind in rund 1.500 lokalen Kreisverbänden und Gruppen in ganz Deutschland organisiert und vornehmlich ehrenamtlich tätig. In den Landesverbänden und auf Bundesebene leisten hauptamtlich besetzte Geschäftsstellen Naturschutzarbeit.

Gibt es über die Wildblumenwiese noch weitere Möglichkeiten, wie wir unsere Klinikfläche noch artenreicher und vielfältiger gestalten können?

Über die bunte Wildblumenwiese hinaus gibt es selbstverständlich noch weitere Möglichkeiten, Tieren Lebensraum bereit zu stellen. So können beispielsweise „Wildbienenhotels“ den Bienen Unterschlupf bieten. Man kann auch an einigen Stellen den Boden durch lehmhaltigen Sand austauschen. Da der überwiegende Teil unserer Wildbienen im Boden nistet, sind solche vegetationsfreien Stellen für den Wildbienenenschutz besonders wertvoll. Allein in Niedersachsen leben rund 270 verschiedene Solitärbienearten. Dort muss man zu den manch ungeliebten Wespen differenzieren: Die genannten Bienearten können den Menschen nicht gefährlich werden, denn sie stechen nicht. Ebenfalls kann ich mir gut vorstellen, dass wir hier Fledermauskästen anbringen könnten. Einmal angebracht, halten diese sehr lange und bieten den Fledermäusen ein sicheres Quartier zum Schlafen oder um ihre Jungen zur Welt zu bringen.



UPDATE

Diese Standorte blühen 2021:

- Cuxhaven
- Gifhorn
- Kiel (Wahlstedt)
- Mittelweser (in Arbeit)
- Schleswig
- Schwerin
- Uelzen



Teamwork in Wahlstedt – auch für den Umweltschutz. FOTO: JANE AY

Drei Wiesen für eine lebendige Umwelt

Anfang Mai hieß es für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Helios Zentralapotheke Nord-West in Wahlstedt: Buddeln. Gemeinsam legten sie drei Wiesen für Insekten und Nützlinge an. Unterstützung bei der anstrengenden Urbanisierung erhielten sie nicht nur in Form eines Baggers. Henning Wulf, Leiter der Zentralapotheke, kümmerte sich um das leibliche Wohl der Helfer. Auch Thomas Schmidt, Leiter des Helios Logistikzentrums in Wahlstedt, packte tatkräftig mit an.

Ideengeberin der Aktion ist die Pharmazeutisch-Technische Assistentin Anne Schröder. Die Naturliebhaberin entwarf auch das Konzept. Kerngedanke dabei war, ein umfangreiches Nahrungsangebot für Insekten und Nützlinge zu schaffen. So entstanden neben einer Schmetterlingswiese auch eine Wiese für Bienen und eine für Nützlinge mit der entsprechenden Flora. „Insekten haben es schwer, ausreichend Nahrung und ein günstiges Habitat zu finden. Ohne sie wird es aber auch der Mensch bald schwer haben“, sagt die junge Mutter. Daher sei die folgende spezielle Wiesenrezeptur wärmstens empfohlen.



Für die Schmetterlingswiese:

Ringelblumen, Anemone, Mandelröschen, Mohnblumen, Sommerchrysanthe, Sonnenhut, Kornblumen, Malve, Lein und ein mittig platzierter farbenfroher Sommerflieder



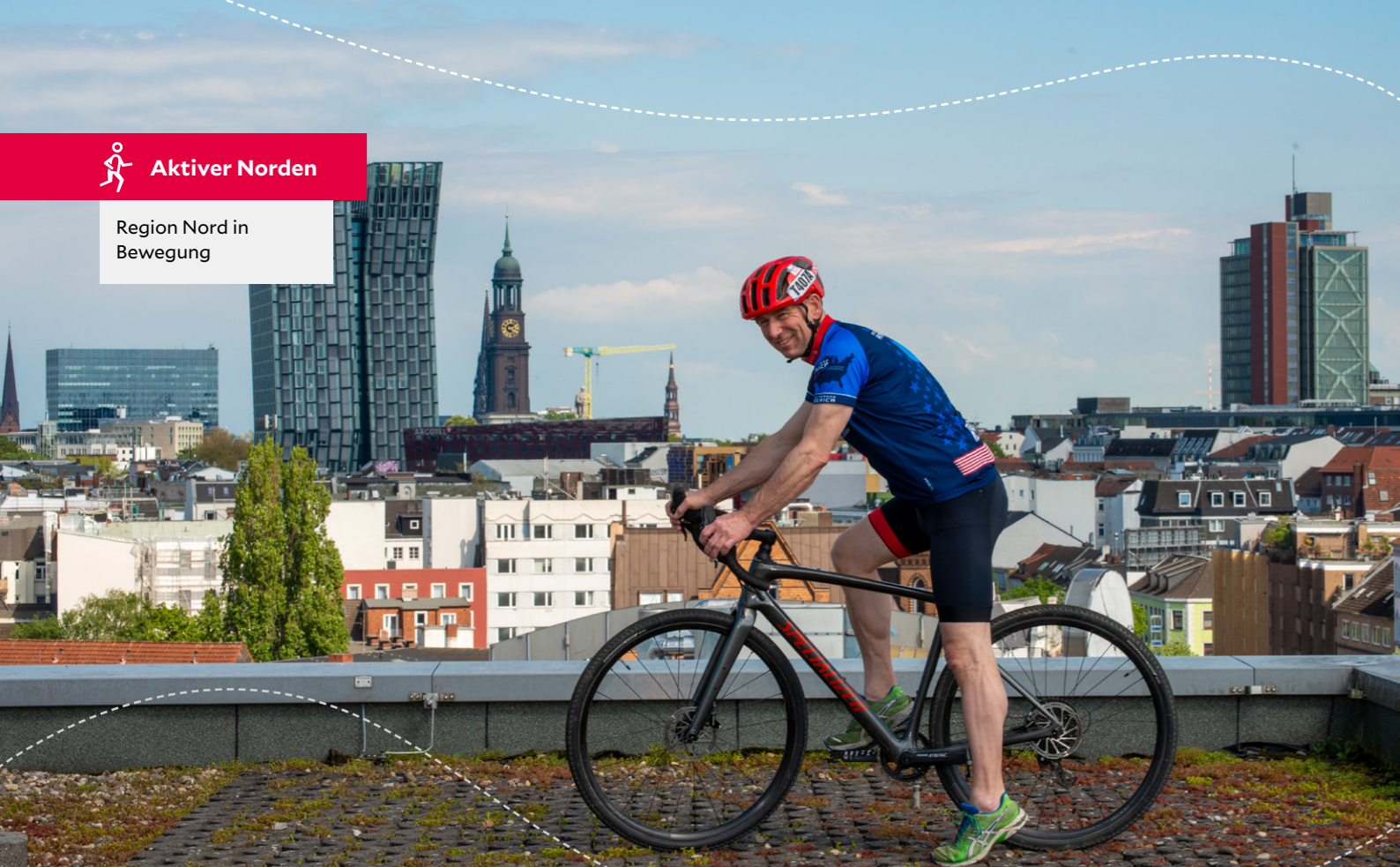
Für die Bienenweide:

Ringelblume, Wiesenkümmel, Echter Koriander, Ackerschroterich, Garten-Rettich, Sonnenblume, Schleifenblume, Gartenkresse, Echte Kamille, Schwarzkümmel, Majoran, Klatschmohn, Garten-Dill, Marienglockenblume und Gartenfenchel



Für die Nützlingswiese:

Kornrade, Feldrittersporn, Natternkopf, Schafgarbe, Wiesen-Margarete, Salbei, Klatschmohn, Kap-Ochsenzunge, Sonnenflügel, Kapuzinerkresse und Brennnessel. Da eine Wildblumenwiese immer kompatibel mit einem Obstbaum ist, kann mittig ein Sauerkirschbaum gesetzt werden. Das Laub wird im Herbst entfernt und in die Ertragszone gelegt, dann ist es bestes Futter für Würmer und andere Kleinstlebewesen.



Nicht nur in den USA, sondern auch in Deutschland bestritt Dr. Ansoerge ein hartes Rennen: Das „Race across Germany“ von Flensburg nach Garmisch-Patenkirchen – 1.100 Kilometer nonstop in 48 Stunden. Foto: Sven Brüggemann

Fest im Sattel: ENDO-Arzt und Radrenn-Fahrer

Dr. Christian Ansoerge (54) fährt gern sportlich Fahrrad. Und wenn es geht, so oft wie möglich. Auf seinem Rennrad ist der Mediziner, der in der ENDO-Klinik als Spezialist für Endoprothetik tätig ist, nicht nur an den Wochenenden und im Urlaub unterwegs. Jeden Morgen fährt er 50 Kilometer zur Arbeit und zurück – auch bei Regen und Windstärke sieben. „Seit mehr als 30 Jahren fahre ich mit großer Leidenschaft Rennrad“, so der Vater zweier Söhne. „Auf dem Rennrad gebe ich alles und kann meine Grenzen erkunden.“ Elfmal hat Dr. Ansoerge bereits die Alpen im Winter überquert. Hinzu kommen Starts bei der 300 Kilometer langen „Vätternrundan“ in Schweden, dem größten Amateur-Radrennen Europas, und beim Radmarathon durch Norwegen (540 Kilometer). Und auch Afrika hat er mit seinem Rennrad durchquert.

2018 hat sich Dr. Ansoerge dann einen langgehegten Traum erfüllt: Er nahm gemeinsam mit seinem Bruder und einem weiteren Kollegen am „Race across America“ teil, dem härtesten Radrennen der

Welt. Bei diesem Rennen hatten die drei Mediziner von der West- bis zur Ostküste der USA rund 4.800 Kilometer und mehr als 51.000 Höhenmeter zurückgelegt – in acht Tagen, neun Stunden und 46 Minuten. Um das vorgegebene Zeitlimit von neun Tagen einzuhalten, saßen die Mediziner im Wechsel rund um die Uhr im Sattel.

„Dieses Rennen hat sehr viel Vorbereitung erfordert und wir haben als Training rund 1.000 Kilometer pro Monat zurückgelegt“, so Dr. Ansoerge. „Für die Wüste haben wir beispielsweise extra in der Sauna trainiert.“ Weil alle drei Ärzte Vollzeit in Klinik oder Praxis arbeiten und Familie haben, die nicht zu kurz kommen sollte, erfordern solche Sportprojekte viel Disziplin. „Es funktioniert, weil wir mit Herzblut dabei sind“, sagt Dr. Christian Ansoerge.

Der sportlichen Höchstleistung stellt sich Dr. Ansoerge übrigens nicht nur aus sportlichen Gründen: Der Orthopäde möchte auf das Thema

Organspende aufmerksam machen und für die Unterstützung von Projekten wie „Kinderhilfe Organtransplantation“ und „Sportler für Organspende“ werben. „Wir als Ärzte möchten eine Verbindung zwischen Sport, Medizin und Kindern schaffen, denn wir sind alle Väter“, sagt der Orthopäde. Vor drei Jahren kam so durch das Rennen in den USA ein „guter vierstelliger Betrag“ für die „Kinderhilfe Organtransplantation“ zusammen. Außerdem konnten die GermanDocs 10.000 Euro an die Kinderkrebshilfe übergeben, nachdem sie die Strecke von Flensburg nach Garmisch unter 48 Stunden geschafft und ihre originalen USA-Rennen-Räder versteigert haben.



Jeder Kilometer zählt

Vom 1. Mai bis 15. Juli laufen 27 Kolleginnen und Kollegen aus der Helios St. Marienberg Klinik Helmstedt in der digitalen Firmenstaffel Sachsen-Anhalt. Das Motto lautet: Einfach loslaufen. Egal wohin, egal wann oder wie schnell – jeder gelaufene Kilometer zählt für das Team Helios. Die Aktion soll den Teamgeist und Zusammenhalt im Unternehmen stärken und nebenbei hält sie auch noch richtig fit. Für faire Siegeschancen unter allen Teams und Teilnehmenden stellt die Firmenstaffel eine spannende Mischung aus Firmenwertungen, Einzelwertungen und Teamwertungen zusammen.

Nun ist der erste Monat vergangen und die 27 teilnehmenden Kolleginnen und Kollegen der Helios Klinik Helmstedt sind bereits 1.354,5 Kilometer gelaufen (Stand: 28.05.). Von 241 Teams liegt Helmstedt aktuell auf dem 71. Platz. In der Teamwertung der Top-5-Frauen belegt die Klinik momentan sogar den 28. Platz.

→ Alle Firmenwerte sind online einsehbar: www.firmenstaffel.de/digital/ergebnisse/firmenwertungen

Unsere schöne Wesermarsch: Schnappschüsse der „Helios Runners“ bei der Laufchallenge

Laufgruppen der Helios Klinik Wesermarsch erfolgreich bei Sportgasm Frühjahrs-Challenge

Das Ziel in diesem Frühjahr waren 400 Kilometer in vier Wochen in einem Fünfer-Team zu absolvieren. Die insgesamt sieben Teams der Klinik haben sich der Herausforderung gestellt und beachtliche Leistungen hingelegt. Sechs der sieben Teams erreichten das Ziel und legten die geforderten Kilometer im Einzellauf zurück. In einem starken Starterfeld sicherte sich das Team „Helios Runners 2“ mit insgesamt 1.494 zurückgelegten Kilometern damit Platz 9 in der Teamwertung.

Die Helios Klinik Wesermarsch unterstützt den Wettbewerb aber nicht nur durch eine hohe Beteiligung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, sondern stellt auch Nordenham-Gutscheine im Wert von insgesamt 300,- Euro als Sponsoring bereit. 20 Gutscheine mit jeweils 15,- Euro werden unter allen Challenge-Bezwingern verlost.

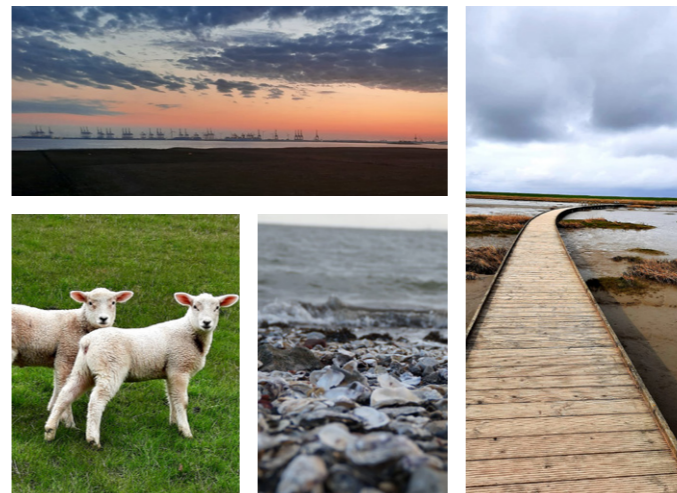
Während der Läufe haben die Helios-Runners umwerfende Bilder aus der Wesermarsch festgehalten. Bei dem Anblick bekommt man doch sofort auch Lust auf einen Spaziergang oder eine Laufrunde.



„Ich komme als anderer Mensch zurück, als der ich aufgebrochen bin.“ Antonia Keidel hat sich mit der Tour bewiesen, zu was sie alles fähig ist. FOTO: PRIVAT

Von Schwerin nach Lausanne

Rund 1.300 Kilometer mit dem Rad – das ist die Strecke, die sich Antonia Keidel aus der Schweriner Carl-Friedrich-Flemming-Klinik vorgenommen hat. Von der Landeshauptstadt in Mecklenburg-Vorpommern geht es quer durch Deutschland bis in den Westen der Schweiz. Da die Tour gut unter das Regions-Motto „Der Norden wird grüner und aktiver“ passt, begleitet das Schweriner Krankenhaus ihre Tour auch auf den Social-Media-Kanälen. „Es ist nicht das erste Mal, dass ich eine ausgedehnte Tour mache“, erzählt die Psychologin. „Aber so weit war es vorher noch nicht“. Auf dem Weg macht Keidel ein paar Mal Halt bei Bekannten, doch meistens wird das Lager auf einem Feld neben dem Weg aufgeschlagen. Bis zum Redaktionsschluss des Newsletters war sie bereits über Osnabrück und Münster in Oberhausen angekommen und hatte damit fast 460 Kilometer nach vier Tagen zurückgelegt. In Lausanne, im französischsprachigen Teil der Schweiz gelegen, wartet eine Freundin auf Antonia Keidel, bevor es dann wieder mit dem Zug nach Schwerin geht.



Wie läuft es bei unseren Sportler:innen?

Rund 100 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wollen – mit Unterstützung von Denise Hanke – fit bleiben oder fitter werden. Fünf von ihnen lassen sich dabei regelmäßig von uns begleiten. Wie es ihnen in den letzten Monaten ergangen ist und ob sie ihre Motivation halten konnten, erfahren Sie hier.

Julia Lopens

Der Sport hat sich gut in mein Leben integriert. Ich fühle mich nach dem Sport motiviert und gut gelaunt. Ich hatte so einige Tage dabei, an denen ich mich nur schwer motivieren konnte. Das habe ich aber durch mehr Abwechslung im Sport wieder in den Griff bekommen. Ich wärme mich jetzt häufiger mit dem Springseil auf und verändere hin und wieder meine Laufrunde. Ich reite endlich wieder häufiger, was auch meinem Pferd gut tut.

Mein Krafttraining habe ich in zwei Trainingstage eingeteilt. Tag A und Tag B. An A-Tagen trainiere ich Bauch, Beine und Po, an den B-Tagen Rücken, Schulter, Brust und auch den Bauch. Mein Bauch ist definitiv noch immer meine Problemzone. Aber ich bleibe dran.



FOTO: PRIVAT



FOTO: PRIVAT

Sandra Jasker

Bis auf das Wetter – manchmal – hat mir nichts meine Motivation genommen, meine Joggingrunde zu drehen. Unser Hund ist gerne mit dabei. Er ist ein ausgebildeter Jagdhund. Und als er ein vorbeilaufendes Reh sah – er läuft an der Leine – ging es nochmal schneller!

Und wenn das Wetter ganz und gar nicht mitmacht, geht auch eine Workout-Runde im Wohnzimmer.



FOTO: PRIVAT

Jane Ay

Mein Plan ist, etwas für meine Fitness und mein Wohlbefinden zu tun. Daher habe ich keinen echten Druck, zumal Sportveranstaltungen bisher noch abgesagt sind. Ich hoffe, bald auf ein konkretes Ziel hin trainieren zu können und damit einen zusätzlichen Anreiz zu haben. Mir fehlt es oft mehr an Geduld als an Motivation. Über meine persönlichen Fortschritte freue ich mich aber schon.



FITNESS UND KRAFT BEHALTEN

So gelingt der Start in den sportlichen Modus

Die Corona-Pandemie dringt bis in alle Lebensbereiche vor, auch in Sport und Fitness. Die gute Nachricht: „Sportbedingte orthopädische Behandlungen, wie Operationen am Kreuzband, sind aufgrund der eingeschränkten Sportmöglichkeiten deutlich zurückgegangen“, weiß Dr. Richard Jung, Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin und Belegarzt am Helios Agnes Karll Krankenhaus in Bad Schwartau. Doch durch fehlende Aktivitäten in Fitnesscentern oder Vereinen leidet der Bewegungsapparat. Muskulatur, Sehnen und Bänder werden weniger beansprucht. Wenn Sport vielerorts wieder möglich ist, wird das die Gefahr von Überbelastungen deutlich erhöhen, prognostiziert er.

Häufiges Problem ist eine falsche Einschätzung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Sein Tipp: Die Belastung nicht zu hoch wählen und stattdessen auf die korrekte Ausführung der Bewegungen achten und mehr in Richtung Ausdauer arbeiten. Zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche á 30 Minuten seien ausreichend, um fit zu bleiben. Und für Jogger gelte, den Lauf mit Dehnübungen zu beenden.



FOTO: WENDY WEI © PEXELS



Reife(n) Leistung!

Ein 30-minütiges Workout mit dem Hula-Hoop-Reifen verbrennt ca. 200 Kalorien – also ein echtes Koordinations- und Ausdauertraining! Es verbessert die Körperbeherrschung, ist gelenkschonend und stärkt zusätzlich diverse Muskelpartien, vor allem in der so wichtigen Körpermitte. Anfängliche Schwierigkeiten mit dem Training sollten nicht abschrecken, dran bleiben lohnt sich. An den ersten Tagen reichen ein paar Minuten täglich aus, danach langsam steigern. „Schwingen ohne Schnaufen“ ist das Motto. Ein ideales Ziel wären drei- bis viermal „Hullern“ pro Woche, jeweils 20 bis 30 Minuten. Hula-Profis schaffen es, sich auf 60 Minuten zu steigern.

FOTO: OLIVER BORCHERT



Übung 1: Kleine Schritte machen
Dreht der Reifen gut, kann man die Körperstabilisation mit kleinen Schritten herausfordern. Zwei kleine Schritte nach rechts, danach zwei kleine Schritte nach links oder zwei kleine Schritte nach vorne und wieder zurück helfen dem Training und gegen Langeweile. Ungefähr eine Minute lang sollte man versuchen, diese Übung durchzuhalten, danach legt man eine Pause ein.

Übung 2: Armtraining
Um auch die Arme zu trainieren, kann man den Hula-Hoop am ausgestreckten Arm auf das Handgelenk legen und gleichmäßig anfangen zu schwingen. Dabei sollte der Arm seine Position nicht zu stark verändern und stabil in der Luft gehalten werden. Um die Schwierigkeit bei dieser Übung weiter zu erhöhen, ist es möglich, den Arm nach oben über den Kopf zu bewegen. Nach einer Minute kann die Seite gewechselt werden.

JobRad in Uelzen gestartet

UELZEN „Wir leasen Ihnen Ihr Wunsch-Fahrrad!“ – Von diesem Angebot profitieren jetzt auch die Mitarbeiter:innen des Helios Klinikums Uelzen. Ob auf dem Weg zur Arbeit, im Alltag, im Urlaub oder beim Sport: Wer JobRad nutzt, muss lediglich 0,25 Prozent des Brutto-Listenpreises seines neuen Rads versteuern. Hygienefachkraft Anja Jentsch hat dem JobRad-Start lange entgegengefeuert und als erste Kollegin ihren Vertrag abgeschlossen. Mit ihrem neuen Pedelec unternimmt sie regelmäßig ausgedehnte Touren mit der Familie.



Ein Mann – ein Traum: Klinikgeschäftsführer Christian Thiemann läuft seinen ersten Marathon

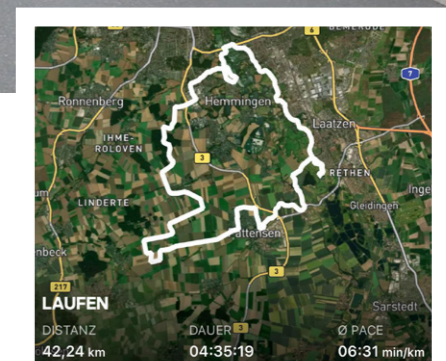
MITTELWESER Das Joggen war für Christian Thiemann, Geschäftsführer der Helios Kliniken Mittelweser, schon immer ein idealer Ausgleich zum Job. Doch in den vergangenen vier Monaten hat er auf ein ganz besonderes Ziel hintrainiert: einmal einen Marathon zu laufen. Jetzt hat er die Distanz von 42,2 Kilometern erfolgreich absolviert. Jedoch nicht, wie man die Strecke üblicherweise läuft – im Rahmen einer großen Veranstaltung und mit Startnummer – sondern auf eigene Faust. Die Route hatte sich Thiemann zuvor am Computer selbst zusammengestellt, mit Start und Ziel in seinem Heimatort Pattensen. Dort wurde er von seiner Fahnschwingernden Familie empfangen, nach einer Laufzeit von gut viereinhalb Stunden. Unterm Strich war Christian Thiemann damit zufrieden: „Es lief sich eigentlich sehr gut, bis auf die letzten acht Kilometer, da hatte ich schon arg zu kämpfen.“



Kurz und knapp

Dürfen wir vorstellen? Miriam Becksvoort ist die neue BGM-Beauftragte in Helmstedt

Die Ökotrophologin weiß, dass sich die eigene Gesundheit über die Ernährung beeinflussen lässt. „Gesundheit ist für mich etwas viel Komplexeres. Deswegen finde ich es spannend, wie man durch verschiedenste Maßnahmen die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter fördern und erhalten kann“, erzählt Miriam Becksvoort. Für die 32-Jährige ist das Betriebliche Gesundheitsmanagement mehr als nur Gesundheitstage, Rückenurse und Lauftreffs. Ebenfalls zum BGM gehören Arbeitsschutz und -sicherheit sowie das Betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM). BGM ist ein strukturierter und koordinierter Prozess. „Die Möglichkeit, im BGM über den eigenen Tellerrand hinaus zu schauen und weitere Aspekte mit anderen Professionen aufgreifen zu können, reizt mich sehr“, so die Ernährungsexpertin.



Haben Sie Vorschläge, Anregungen oder Kritik zum Thema Nachhaltigkeit? Dann schreiben Sie uns an:
gruenernorden@helios-gesundheit.de

Aus Gründen des Umweltschutzes versenden wir diesen Newsletter per E-Mail und drucken nur eine geringe Auflage auf Umweltpapier (PEFC™) für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ohne E-Mail-Zugang.

IMPRESSUM

Verleger: Helios Verwaltung Nord GmbH

Geschäftsführer: René George und Torsten Hammer, Wismarsche Straße 393–397, 19049 Schwerin, Telefon: (0385) 520-2019

Verantwortlich für den Inhalt: Christian Becker (V.i.S.d.P.) c/o Helios Kliniken Schwerin, Wismarsche Straße 393–397, 19049 Schwerin

Redaktion: Jane Ay, Christian Becker, Mathias Bonatz, Dr. Michaela Freund-Widder, Patrick Hoppe, Lisa Iffland, Sonja Mengerling, Katharina Recht, Silke Schomburg, Andrea Schumann

Gestaltung und Satz: Nina Sander

Titelbild: Elina Sazonova © Pexels

Erscheinungsweise: Vierteljährlich

Kontakt: gruenernorden@helios-gesundheit.de

