



Birke Thielen bewältigt IRONMAN-Triathlon auf Hawaii

Ein Jahr nach schwerer OP startet KNG-Kollegin erfolgreich bei IRONMAN-Weltmeisterschaft.
Mehr ab Seite 4.

Kinder- und Jugendpsychiatrie Alzey

In der RFK Alzey wird mit Herzblut daran gearbeitet, dass psychisch Erkrankte zurück in ein normales Leben finden.

In der Weihnachtsbäckerei

Unsere Küchenchefs haben Rezepte für Sie bereitgestellt, für die Sie garantiert nicht viel Zeit benötigen.



Inhalt

TITELSTORY

- 4 Im Triathlon-Tempel zur Höchstleistung**
Für Birke Thielen aus der Klinik Nette-Gut ging durch die Teilnahme an der IRONMAN-Weltmeisterschaft auf Hawaii ein Traum in Erfüllung. Für den musste sie hart arbeiten, denn ein Jahr vor dem Start warf sie eine Operation weit zurück.

WISSENSWERT

- 8 Kinder- und Jugendpsychiatrie der RFK Alzey**
In der Kinder- und Jugendpsychiatrie (KJP) der Rheinhessen-Fachklinik Alzey arbeiten Kolleginnen und Kollegen verschiedener Fachrichtungen mit Know-how und Herzblut daran, dass psychisch erkrankte Kinder und Jugendliche zurück in ein möglichst normales Leben finden. Ein Besuch vor Ort.

VITAL

- 12 In der Weihnachtsbäckerei**
In der Vorweihnachtszeit haben die meisten von uns Stress. Irgendetwas fehlt immer, obwohl wir doch schon in so vielen Läden so viel Geld ausgegeben haben. Wenn das Weihnachtsgebäck fehlt, ist dazu noch schlechte Stimmung angesagt, denn es ist ein Muss in dieser Zeit. Unsere Küchenchefs Joachim Schnellting und Martin Neumann haben Rezepte bereitgestellt, die schnell nachzubacken sind.



Empfehlungen der Redaktion



14

ENTSPANNT

- 14 Buch- und Hörbuch-Tipps**
Unsere Empfehlungen für die Weihnachtszeit

FORTLAUFEND

- 15 Vorschau, Sudoku, Impressum**

APPDATE

Immer gut informiert

Die LKH-App forum plus für Mitarbeitende bietet Ihnen alles Wissenswerte rund ums LKH auf einen Blick. Gestaltet als digitale Mitarbeiterzeitung mit Social-Media-Funktionen wie Kommentaren und Likes. Download gleich hier:



Liebe Mitarbeiterinnen, liebe Mitarbeiter,

in dieser Ausgabe des LKH-Magazins stellen wir Ihnen die Kolleginnen und Kollegen der Kinder- und Jugendpsychiatrie unserer Rheinhessen-Fachklinik Alzey vor, die Tag für Tag die schwere Aufgabe haben, Menschen – die am Anfang ihres Lebens stehen – das Rüstzeug an die Hand zu geben, ihren weiteren Weg positiv gestalten zu können. Besonders nach Corona hat der Aufnahmedruck in der Kinder- und Jugendpsychiatrie stark zugenommen.

In der zweiten großen Geschichte berichten wir über eine Kollegin, die eine große sportliche Leistung vollbracht hat. Birke Thielen aus der Ergotherapie unserer Klinik Nette-Gut hat im Oktober an der IRONMAN-Weltmeisterschaft auf Hawaii teilgenommen und 226 Kilometer im Meer, auf dem Rennrad und beim Marathon erfolgreich zurückgelegt. Und das, nachdem sie vor einem Jahr eine schwere Operation über sich ergehen lassen musste.

Und dann wären da noch die Rezepte, die uns unsere Küchenleiter aus Andernach und Meisenheim zur Verfügung gestellt haben. Probieren Sie mal, den Quarkstollen nachzubacken. Das Rezept klingt einfach und der Geruch von Selbstgebackenem in den eigenen vier Wänden gehört in der Adventszeit ja auch dazu. Apropos Adventszeit: Beim Blick in den Kalender müssen

Advents- und Weihnachtsfans dieses Jahr sehr tapfer sein, denn Heiligabend fällt auf den vierten Advent, was bedeutet, dass die Adventszeit nur drei Wochen kurz ist. Zum Glück – mag man sagen – beginnen die Weihnachtsmärkte teilweise wieder früher.

Im Ernst: Ich wünsche Ihnen an dieser Stelle eine wunderschöne Adventszeit, ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Start ins Jahr 2024.

Ihr Dr. Alexander Wilhelm



Birke Thielen:

Im Triathlon-Tempel zur Höchstleistung

Kollegin der Klinik Nette-Gut bewältigt IRONMAN auf Hawaii in 11 Stunden und 16 Minuten

Für Birke Thielen aus der Klinik Nette-Gut ging durch die Teilnahme an der IRONMAN-Weltmeisterschaft auf Hawaii ein Traum in Erfüllung. Für den musste sie hart arbeiten, denn ein Jahr vor dem Start warf sie eine Operation weit zurück. Die Ausnahmesportlerin hat sich zurückgekämpft und blickt nun mit Stolz auf ihren größten sportlichen Erfolg.

Von Wolfgang Pape

„Triathlon“

Triathlon heißt, dass Athletinnen und Athleten auf der Langdistanz 3,86 Kilometer durchs Meer (mit Wellen, Strömung und Fischen) schwimmen, gleich danach 180,2 Kilometer auf dem Rad zurücklegen, um im Anschluss einen Marathon über 42,195 Kilometer zu laufen. Das mag für den ein oder anderen etwas verrückt klingen, lässt aber erahnen, welche unglaubliche körperliche und mentale Fitness dahintersteckt. Hawaii gilt als Mekka des Triathlonsports. 1978 wurde dort erstmals ein Triathlon über die Langdistanz ausgetragen, seither hat die Strecke Weltruhm erlangt.

„Once in a lifetime“

Einmal im Leben beim Triathlon auf Hawaii starten! Birke Thielen trat an und kam ins Ziel – und das mit einem super Ergebnis von **11 Stunden, 16 Minuten und 24 Sekunden**. Sie wurde 36. in ihrer Altersklasse. Insgesamt belegte sie Platz 408 (bei mehr als 2.000 Starterinnen).



Die Augen der sympathischen Ergotherapeutin aus der Klinik Nette-Gut leuchten, wenn sie von diesem Erlebnis erzählt. Der Traum der wahrscheinlich meisten Triathleten ging für sie tatsächlich in Erfüllung: Birke Thielen hat im Oktober an der IRONMAN-Weltmeisterschaft auf Hawaii teilgenommen. Und das war vor einigen Monaten gar nicht mehr in Sichtweite. Im vergangenen Jahr musste sie sich einer schweren Operation unterziehen, weil sie zunehmend Probleme bekam, die sie beim Sport und selbst im normalen Alltag behinderten.

Was macht man nach einer OP, die Störungen im Bewegungsapparat beheben soll? Na klar, das Training wieder aufnehmen. Und die Rennen: Im Januar stieg Birke Thielen wieder ein, im März fiel die Entscheidung, noch mal die Langdistanz anzugehen und im Juli qualifizierte sie sich bei der Europameisterschaft in Frankfurt am Main in ihrer Altersklasse für eine Teilnahme an der Weltmeisterschaft auf Hawaii. Beeindruckend!

Die Freude über die Qualifikation war natürlich sehr groß. Doch sie bedeutete auch einen enormen Auf-



wand. Birke Thielen ist keine Profisportlerin, sie muss alles selber finanzieren (sie hat deswegen sogar einen Nebenjob). Alleine der Startplatz auf Hawaii kostete 1.500 Dollar. Und dann ist man noch nicht da, hat kein Hotel und, und, und. Aber es musste sein – „ich wollte das einfach erleben“, sagt sie. Ihr Freund und ihre Mutter („mein größter Fan“) waren wie so oft dabei. In der Heimat fieberten Kolleg:innen, Patient:innen und natürlich Freunde aus dem Koblenzer Triathlonverein mit.

Akklimatisierung sehr wichtig

Anfang Oktober ging nach 18 Stunden Flugzeit schließlich die Flugzeuggtür auf und die feuchtwarme Luft auf Hawaii sorgte bei Birke Thielen sofort für ein „Hang loose“-Feeling. Der erste Morgen: „Wie im Paradies.“ Sie erzählt von der sehr vielfältigen Landschaft, von Vulkanen, vom Dschungel, vom Meer. Die Pflanzen seien dort größer, die Farben intensiver.

Dass die Anreise bereits elf Tage vor dem Rennen stattfand, hat einen Grund: Der Körper muss langsam an die gänzlich anderen Gegebenheiten gewöhnt werden. Die Luft ist feuchter als in Europa, man muss mehr trinken. Der Unterschied ist so groß, dass das Auslassen einer Versorgungsstation beim Rennen das vorzeitige Aus bedeuten kann. Die ersten Trainingseinheiten vor Ort waren leicht. Die besondere Landschaft rückte in den Hintergrund, jetzt ging es um Rhythmus und Zahlen, um Wattzahlen beim Radfahren zum Beispiel. Eine Besonderheit gab es in diesem Jahr: Der „IRON-MAN“ wurde im Grunde zum „IRONWOMAN“, da wegen der Masse der Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Rennen getrennt wurden. Das heißt, 2023 fand die Weltmeisterschaft der Männer in Nizza statt. Im nächsten Jahr wird getauscht. Wie gut, dass sich Birke Thielen in diesem Jahr qualifiziert hat.



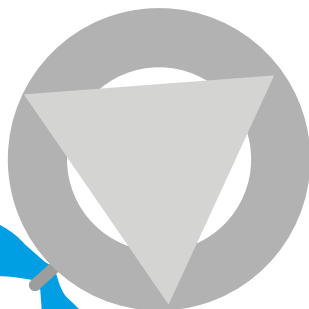
Den Wettkampftag hat Birke Thielen noch in sehr guter Erinnerung: „Ich hatte keinen tollen Tag.“ Sie bekam unterwegs arge Probleme mit dem Salzwasser, das sie beim Schwimmen aufgenommen hatte, was Zeit kostete. Aber: „Von den Knochen her war alles super.“ Nach dem Rennen war sie jedoch so ausgetrocknet, dass sie erstmals nicht an der „Finish-line-Party“ teilnahm (und das auf Hawaii). Auch an den bloßen Zahlen war ihr persönlicher Eindruck nicht ablesbar. Das Ergebnis war mit 11 Stunden, 16 Minuten und 24 Sekunden gut.

Dennoch war sie enttäuscht: „Man musste mir sagen, ich solle überlegen, wo ich vor einem Jahr war.“ Da war wegen der OP nämlich noch gar nicht an den Sport zu denken. Nach dem Rennen blieb sie noch etwas auf Hawaii – nahm sich Zeit fürs „Runterfahren“. Birke Thielen erzählt vom nächtlichen Tauchen mit Mantarochen (fünf Meter Spannweite), vom Sonnenuntergang auf dem Mauna Kea, dem höchsten Vulkan der Hauptinsel (vom Meeresboden gerechnet der höchste Berg der Welt). Sie berichtet, sie habe „noch nie so etwas Schönes gesehen“. Als auf dem Hochplateau die Sonne untergegangen war, konnte sie „die Sterne von der Milchstraße abpflücken“.

Jetzt ist „Off-Season“

Nun ist sie wieder in Deutschland, der Alltag war gleich wieder da. In der Klinik durfte sie viel erzählen, Kolleg:innen wie Patient:innen fragten, wie es denn war. Sportlich ist Birke Thielen nun in der „Off-Season“. Triathlet:innen sollen nun Kraft schöpfen für die nächste Saison und ganz normale Dinge tun, die dem Sport in der warmen Jahreszeit mal wieder zum Opfer fielen. Danach plant sie mit ihrem Trainer die nächste Zeit und es geht „mit leichtem Training“ wieder los.

Wer allerdings glaubt, Birke Thielen lasse es nach dieser Höchstleistung künftig ruhiger angehen, der täuscht sich. Sie ist bereits angemeldet für den Triathlon am 7. Juli 2024 in Roth. „Da wäre noch eine Rechnung offen!“, sagt sie kämpferisch. Dieser deutsche IRON-MAN (also wieder über die Langdistanz) ist berühmt. Ein paar Zahlen, um zu erkennen, wo unsere Kollegin gelegentlich ihre Wochenenden verbringt: In Roth starten rund 3.500 Athlet:innen aus 60 Ländern vor etwa 250.000 Zuschauer:innen. ■





Kinder- und Jugend- psychiatrie der RFK Alzey

Therapie mit einem besonderen pädagogischen Auftrag

In der Kinder- und Jugendpsychiatrie (KJP) der Rheinhesen-Fachklinik Alzey arbeiten Kolleginnen und Kollegen verschiedenster Fachrichtungen mit Know-how und Herzblut daran, dass psychisch erkrankte Kinder und Jugendliche zurück in ein möglichst normales Leben finden. Ein Besuch vor Ort.

Von Wolfgang Pape

Zwischen sieben und 18 Jahren sind die Patient:innen der vier KJP-Stationen auf dem Alzeier Klinikgelände, erklärt Alexander Eckhardt, Stationsleiter der Stationen P1 und P2 der Rheinhesen-Fachklinik (RFK). Das kinder- und jugendpsychiatrische Angebot wird noch ergänzt durch eine Tagesklinik in Worms. Die Krankheitsbilder in der KJP umfassen ein breites Spektrum, beispielsweise ADHS, Depressionen, Anpassungsstörungen, aber auch Essstörungen.

Auf der Station H1 werden die Jüngsten aufgenommen. Auf Station H2 sind die Patient:innen bis 14 Jahre alt – diese Station sei zugleich ein „Bindeglied“ zwischen den Stationen H1 und P1, der Therapie-Jugendstation für 14- bis 18-Jährige, so Alexander Eckhardt. Auf der Station P1 bietet das Behandlungsteam auch bereits sehr reifen ju-

gendlichen Patienten (Adoleszenten) einen Therapieplatz an. „Diese Station ist, wie auch die Stationen H1 und H2, offen geführt“, sagt der Stationsleiter. „Wir legen hier sehr viel Wert auf ‚Verselbstständigung‘, der pädagogische Auftrag der P1 hat einen anderen Schwerpunkt.“

Die Station P2 ist fakultativ geschlossen. Dort finden die meisten Akutaufnahmen statt. Besonders auf der P2 zeigt sich mitunter eine harte Realität. Alexander Eckhardt berichtet, dass auf dieser Station beispielsweise suizidale Patient:innen behandelt werden, weshalb es nötig sei, diese durch visuell überwachte Zimmer zu schützen und somit eine Sicherheit im Alltag herzustellen. Auf dem Flur stehen Betten, die zu Fixierungen bereitgehalten werden müssen. Seit kurzer Zeit gibt es einen eigenen Gartenbereich für die geschlossene Station.

„Aufnahmegründe haben sich gewandelt“

„Die Krankheitsbilder und die Aufnahmegründe haben sich gewandelt.“ Alexander Eckhardt berichtet von mehr Selbstverletzungen, Depressionen und Handlungen in suizidaler Absicht vor der eigentlichen Aufnahme. Auch Transsexualität ist ein Thema in der KJP. Während der Coronapandemie wurde es insgesamt für die Kinder und Jugendlichen „nicht einfacher“. Die Einschränkungen, die die Kinder und Jugendlichen während dieser Zeit erlebt haben, haben das soziale Miteinander und die psychosoziale Entwicklung erschwert und behindert, was die Abteilung jetzt immer noch hinsichtlich der Aufnahmeanfragen merkt.

Je nach Krankheitsbild sind die Patient:innen im Durchschnitt acht bis zwölf Wochen in der Kinder- und Jugendpsychiatrie. Wird aus einer Krisenintervention eine längerfristige Behandlung, wird die Therapie oft mit den Patient:innen und deren Angehörigen gemeinsam besprochen. Dabei ist die Einbeziehung der Eltern von zentraler Bedeutung. Das Ziel der Therapie ist, dass das Kind stabil zurück in den normalen Alltag kann und dort im Anschluss gegebenenfalls weiterbehandelt wird. Die stationäre Behandlung in Alzey, unterstreicht Alexander Eckhardt,

sei „oft der Beginn einer längerfristigen Behandlung“.

Eltern geht es verständlicherweise nicht gut, wenn das eigene Kind eine psychische Krankheit durchleben muss. Also muss sich das Team der „individuellen Prozessbegleiter“ (so verstehen sich die Mitarbeitenden) insbesondere auch um die Eltern kümmern und diese grundsätzlich einbeziehen. In diesem Zusammenhang entstand in einer Arbeitsgruppe mit Kolleg:innen der Mainzer KJP vor ein paar Jahren das Konzept der sogenannten „Blickwinkelgespräche“, die genau das berücksichtigen. Viele Eltern nehmen diese Unterstützung gerne an.

„Das ist es, was ich gerne erlebe in der Psychiatrie“

Bei der Therapie in der KJP geht es auch darum, den Kindern und Jugendlichen Sicherheit zu vermitteln. Das gelingt am besten über gute Beziehungsarbeit. Alexander Eckhardt berichtet, dass es hierfür neue Wege gebe. In diesem Zusammenhang verweist er auf die Inhalte des Safewards-Konzeptes. Die Methode zeigt auf, was Konflikte auslöst, und bietet praxiserprobte Interventionen an, um Aggressionen gar nicht



Durch die Aktion „Leser helfen“ der Allgemeinen Zeitung Alzey konnten unter anderem Sportgeräte angeschafft werden. Dieses steht im Garten der geschlossenen Station der KJP.

erst entstehen zu lassen. „Das ist es, was ich gerne erlebe in der Psychiatrie“, sagt der Stationsleiter.

Bis zu 400 Notaufnahmen pro Jahr

Das Einzugsgebiet der KJP in Alzey umfasst den Landkreis Alzey-Worms, die Stadt Alzey, einen Teil des Kreises Mainz-Bingen und den Rhein-Hunsrück-Kreis. Die Warteliste ist leider sehr lang. Allein die folgende Zahl verdeutlicht, welch großer Druck oft auf dem Behandlungsteam lastet: Bis zu 400 Notaufnahmen müssen pro Jahr untergebracht werden – bei neun dazu zur Verfügung stehenden Akut-Behandlungsplätzen. Leider kommt es deswegen oft zu Überbelegungen. Umso größer ist die Erleichterung, dass die Klinik Viktoriastift in Bad Kreuznach seit der Sanierung in diesem Jahr ebenfalls ein kinder- und jugendpsychiatrisches Angebot etabliert hat.

Anamnese – Differenzialdiagnostik – Therapieplanung

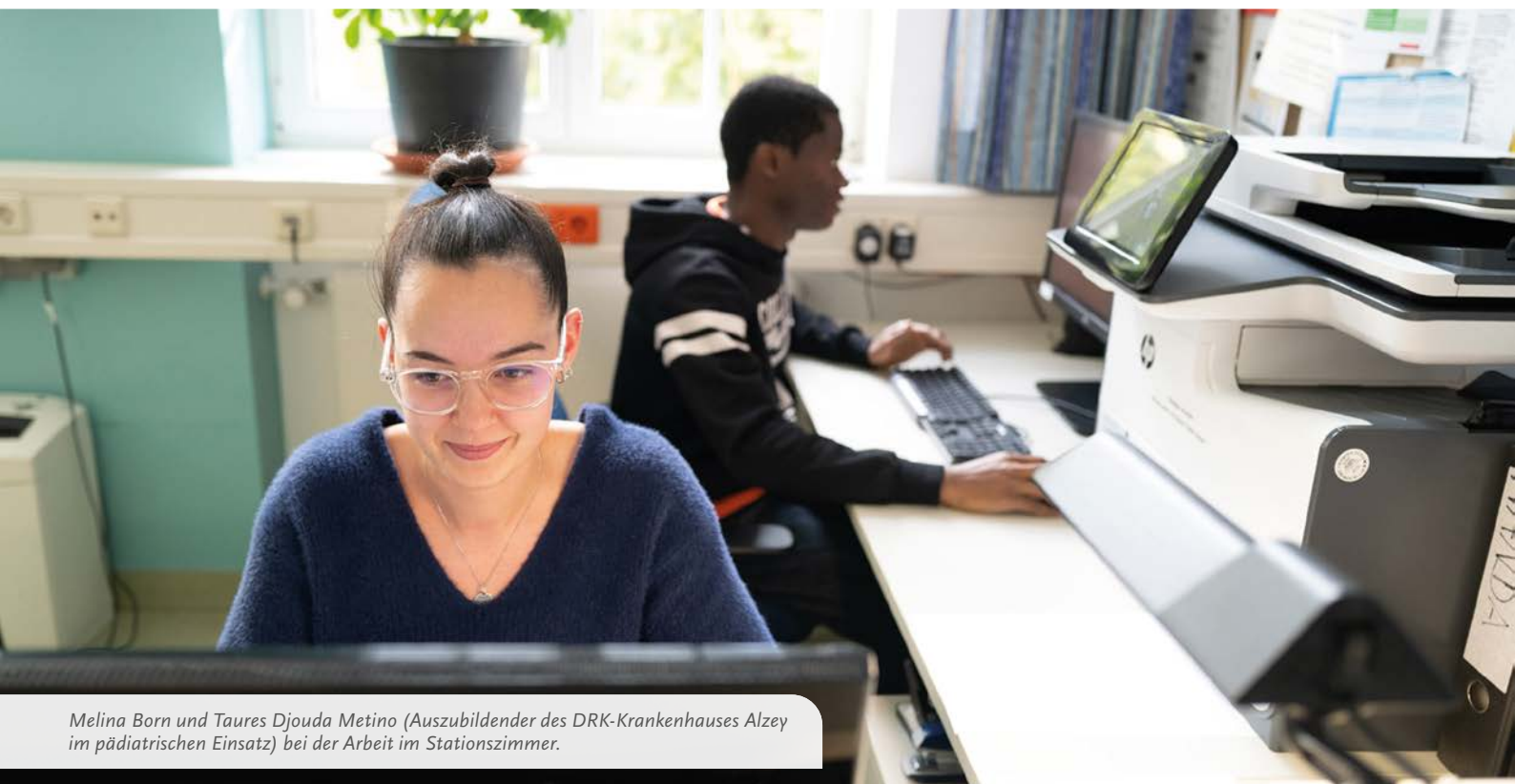
Aufgenommen werden die Patient:innen geplant über eine Warteliste oder als Notaufnahmen (die KJP verfügt auch über eine eigene Institutsambulanz). Zunächst stehe die Anamnese an, erklärt Alexander Eckhardt, „von der Geburt bis zum heutigen Tag“. Das Gespräch mit den Eltern ist für die anamnestische Erhebung elementar. Dabei kann man „genauer hinschauen“, ob es im Vorfeld schon Hinweise zur Krankheitsentwicklung gegeben hat. Danach erfolgt die Differenzialdiagnos-

tik, schließlich werden die Therapien geplant und abgestimmt. Manche Kinder sind aufgrund ihrer Erkrankung nicht in der Lage, gleich an Gruppentherapien teilzunehmen. Mit neuen Ideen, oft aus der Mitarbeiterschaft, versucht die KJP, gute individuelle Angebote zu finden und immer modern zu bleiben.

Mediennutzung auf Station eingeschränkt

Neben besonderen pädagogischen und therapeutischen Angeboten, etwa zur Stärkung der sozialen Kompetenz, Skills- oder Achtsamkeitstraining, ist laut Alexander Eckhardt „der ganze Alltag ein therapeutisches Übungsfeld“. Die Patient:innen werden dazu befähigt, hauswirtschaftliche Tätigkeiten selbst durchzuführen – das heißt, sie kümmern sich um Dinge, die auch zu Hause erledigt werden müssen. Für diese Aufgaben teilen sie sich in der „Jugendkonferenz“ selbst ein – über die Ergebnisse der Jugendkonferenz wird an der Pinnwand im Flur informiert. Gemeinsam zu den Mahlzeiten am Tisch zu sitzen, ist für viele nicht mehr normal. Auf den Stationen wird es so gehandhabt, da das Gruppensystem grundsätzlich versucht, familiäre Strukturen zu bieten.

Ein großes Thema auf den Stationen ist erwartungsgemäß die Mediennutzung. Jugendliche Patient:innen können während ihrer Ausgangszeiten ihre Smart-



Melina Born und Taures Djouda Metino (Auszubildender des DRK-Krankenhauses Alzey im pädiatrischen Einsatz) bei der Arbeit im Stationszimmer.

phones nutzen. Auf der Station ist dies jedoch untersagt. Bei manchen Patient:innen ist es sogar ratsam, erst einmal auf Social Media zu verzichten, da im Vorfeld schlechte Erfahrungen damit gemacht wurden – beispielsweise Ausgrenzungs- oder Mobbing Erfahrungen. Ganz auf Smartphones zu verzichten, ist in einer Zeit, in der auch die Hausaufgaben über Apps verteilt werden, nicht angebracht.

Kliniklehrer:innen halten Kontakt zu den Heimschulen

Bei einer durchschnittlichen Behandlungsdauer von bis zu zwölf Wochen soll natürlich auch der Anschluss an die Heimschule nicht verloren gehen. Dazu gibt es Lehrer:innen, die den Kontakt mit den Heimschulen der Patient:innen halten. Hat ein Kind Schulangst, kann zum Beispiel bereits während der Behandlung zu Schulbelastungserprobungen eine Begleitung durch die Lehrer:innen in der Heimschule erfolgen.

Multiprofessionelles Team arbeitet Hand in Hand

Damit die jungen Patient:innen wieder gesundheitlich stabiler werden, braucht es viel Fachwissen, Erfahrung und eine große Motivation, also ein multiprofessionelles Team, das genau weiß, was zu tun ist, und sich ergänzt. Die Krankheiten sind zudem komplex, die Kinder und Jugendlichen bringen ganz individuelle Vorgeschichten mit, die Arbeit mit den Eltern erfordert Fingerspitzenge-

fühl. In der Kinder- und Jugendpsychiatrie der RFK Alzey arbeiten Pflegefachkräfte, Pflegekräfte mit Fachweiterbildungen, Ärzte, Fachärzte, Kinderkrankenschwestern, Erzieher, Heilpädagogen, Heilerziehungspfleger, Psychologen, Psychotherapeuten, Motopädagogen, Ergotherapeuten, Sporttherapeuten und Auszubildende verschiedener Berufsgruppen. Personell sei die Abteilung „gut aufgestellt“, sagt Alexander Eckhardt. Das liege am besonderen Behandlungsauftrag.

Anschlussbehandlung notwendig

Die Entlassplanung beginnt bereits mit der Aufnahme auf der Station. Das gesamte Team ist stets über den Behandlungsfortschritt der Patientinnen und Patienten informiert; wöchentlich gibt es eine Helferrunde sowie Einzelfallbesprechungen und Behandlungsplanungen. Zudem gibt es eine enge Zusammenarbeit mit den zuständigen Jugendämtern.

Sind die jungen Menschen dann entlassen, ist oft eine Anschlussbehandlung in Form von weiteren ambulanten Unterstützungen notwendig. Alexander Eckhardt sagt, dass die Jugendlichen mit der Unterstützung des Behandlungsteams selbst mit potenziellen Behandlern außerhalb der Klinik telefonierten. Das sei ein gutes Training und schaffe gleich eine Verbindung zu den künftigen Therapeuten. ■



Zwischen den Therapien mit den jungen Patient:innen, bleibt stets sehr viel Arbeit im Büro übrig: (v.l.) Stephan Andrijevic, Oberärztin Dr. Mithra Wenzel und Stationssekretärin Stefanie Frank.

Quarkstollen

Schmeckt selbst gemacht
noch besser!

„Ein Stollen in Puderzucker ummantelt,
symbolisiert das Christuskind in seinen
Windeln.“ Joachim Schnellting



Joachim Schnellting, Küchenchef
des Gesundheitszentrums Glantal

Zutaten:

- 500 Gramm Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 500 Gramm Magerquark
- 2 Eier
- 150 Gramm Zucker
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 1 Prise Salz
- abgeriebene Zitronenschale
- 2 Esslöffel Haselnüsse
- 2 Esslöffel Rosinen
- 4 Esslöffel Zitronat
- 4 Esslöffel Orangeat

Es soll Menschen geben, für die ein Stollen zu Weihnachten gehört wie ein geschmückter Baum. Wer Stollen kauft, muss genau wissen, wo man einen guten bekommt. Oder man backt gleich selbst einen. Was benötigt man dazu? Ein Rezept von einem Fachmann oder einer Fachfrau, die Zutaten und etwas Zeit. Für den Fachmann haben wir gesorgt: Joachim Schnellting, Küchenleiter des Gesundheitszentrums Glantal, schickte uns das Rezept für einen Quarkstollen. Für die Zutaten sorgen Sie selbst. Viel Spaß beim Backen!

So wird's gemacht:

Alle Zutaten zu einem festen Teig verkneten und einen Stollen formen. Backzeit: 1 Stunde bei 190 Grad.

Cornflakes-Plätzchen



Einfach, schnell und lecker!

In der Vorweihnachtszeit haben die meisten von uns Stress. Irgendetwas fehlt immer, obwohl wir doch schon in so vielen Läden so viel Geld ausgegeben haben. Wenn das Weihnachtsgebäck fehlt, ist dazu noch schlechte Stimmung angesagt, denn es ist ein Muss in dieser Zeit. Martin Neumann, Küchenleitung der Rhein-Mosel-Fachklinik und der Klinik Nette-Gut, schickte uns ein „supereinfaches und schnelles Rezept“. Die Wahrscheinlichkeit, dass man die Zutaten dafür zu Hause hat, sind zudem hoch.



Martin Neumann, Küchenleitung
Rhein-Mosel-Fachklinik und Klinik
Nette-Gut

Zutaten:

- 100 Gramm Cornflakes
- 250 Gramm Kuvertüre nach Wahl

So wird's gemacht:

Cornflakes leicht anbrechen und Kuvertüre im Wasserbad schmelzen (nicht zu heiß). Vorsichtig zusammenfügen. Mit einem Löffel kleine Häufchen auf Backpapier setzen und abkühlen lassen, bis die Masse fest ist.



Die Unternehmenskommunikation des Landeskrankenhauses hat die Adventszeit derweil mit einem gemeinsamen Kekse-Backen eingeläutet – natürlich corporategerecht.

BUCH-TIPP



Echte Kerzen wären schon schöner.

Neue Weihnachtsgeschichten

Verlag: Reclam Verlag

Seiten: 219

ISBN: 978-3-15-020650-8

Echte Kerzen wären schon schöner. Neue Weihnachtsgeschichten

Weihnachten ist das Fest der Besinnlichkeit. Man trifft sich mit seinen Lieben und freut sich schon Wochen vorher darauf. Es wird festlich gekocht, geschlemmt und man beschenkt sich. Das wird gut vorbereitet. Und eben bei der Vorbereitung kann es schnell weniger besinnlich werden. Wenn man ehrlich ist, ist Weihnachten nicht nur das Fest der Liebe und der Besinnlichkeit. Es ist auch die Zeit der Fragen, die über Krieg oder Frieden unterm Weihnachtsbaum entscheiden: „Machen wir Bescherung vor oder nach dem Essen?“, „Wollen wir uns dieses Jahr etwas schenken?“ und „Echte Kerzen oder doch LED?“.

Unter anderem von dem Irrsinn weihnachtlicher Schnäppchenjäger, Bären auf Motorrädern und einem Weihnachtsmann, der mit Gott in der Sauna schwitzt, erzählen Petra Hartlieb, Ingrid Kaltenegger, Uta Köbernick, Sven Kemmler, Fee Badenius, Dagmar Schönleber, Fritz Eckenga, Katinka Budenkotte und Bernd Gieseking.

Das Buch umfasst Weihnachtsgeschichten von heute zum Verschenken, aber auch als kleine Feiertagsflucht vorm trubeligen Beisammensein.

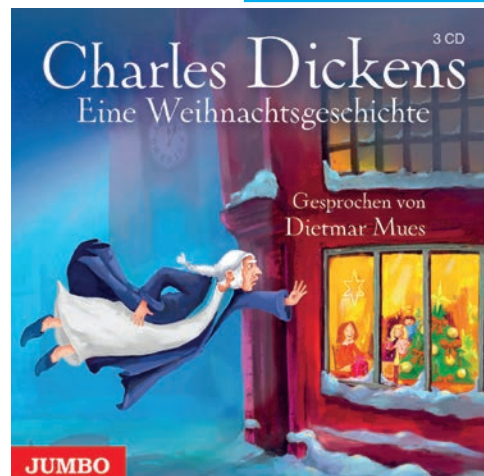
Text: Wolfgang Pape ■

Charles Dickens: Eine Weihnachtsgeschichte

Wer kennt ihn nicht, den zynischen, alten Ebenezer Scrooge, der es selbst am Weihnachtsabend bedauert, seinem Angestellten freigeben zu müssen, Bittsteller verjagt und die Einladung seines Neffen zum Weihnachtsessen barsch ablehnt? Scrooge, dessen Name als Bezeichnung für extremen Geiz in die englische Umgangssprache Eingang gefunden hat, gehört eindeutig zu den berühmt-berüchtigtsten Figuren der Weltliteratur. Erst durch die Geister vergangener, gegenwärtiger und zukünftiger Weihnachtsfeste erkennt Scrooge den wahren Sinn von Weihnachten.

Das Werk wurde etliche Male verfilmt und zählt wahrscheinlich zu den Standardwerken für die Weihnachtszeit. Um sich selbst und den Nachwuchs von der Flimmerkiste fernzuhalten, ist dieses Hörbuch eine wunderbare Alternative. Und das ist sicher: Unsere Kinder müssen diese Geschichte unbedingt kennen! *Text: Wolfgang Pape ■*

HÖRBUCH-TIPP



Charles Dickens:

Eine Weihnachtsgeschichte

Gesprochen von: Dietmar Mues

Laufzeit: 3 h 26 min 43 sek

ISBN: 978-3-8337-2960-7

Vorschau

Freuen Sie sich auf den **März 2024**

INNOVATION



Wie begegnet man Menschen mit herausforderndem Verhalten in der Gerontopsychiatrie? Wir fragen bei unseren Needz-Experten in der RFK nach.



INTENSIV

Gewalt auf psychiatrischen Intensivstationen - Welche Mittel gibt es, sie zu reduzieren? Wir fragen zwei Advanced Practice Nurses an der RMF.

Sudoku

Das Rastergitter ist so auszufüllen, dass die Zahlen 1 bis 9 jeweils nur einmal vorkommen – in jeder Spalte, in jeder Zeile und in jedem der neun kleineren Quadrate.

				5	8			9
		7				6		5
		9	1			7	8	
				4		9	6	
6		4		3		2		7
	2	5		9				
	8	6			5	1		
4		2				3		
3			2	8				

Die Auflösung finden Sie in der Mitarbeiter-App LKH forum plus.

Impressum

REDAKTION:

Landeskrankenhaus Unternehmenskommunikation,
Markus Wakulat, Wolfgang Pape

AUTOREN:

Wolfgang Pape, Markus Wakulat,
Joachim Schnellting, Martin Neumann

GESTALTUNG:

credia communications GmbH / www.credia.de

DRUCK:

Richter Druck- und Mediacenter GmbH & Co. KG
Elkenroth, www.richter-druck.de

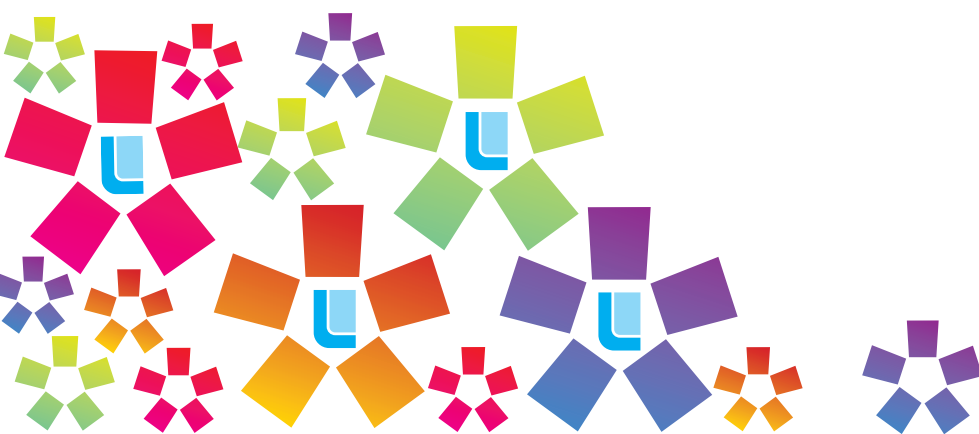
FOTOS UND GRAFIKEN:

Birke Thielen (Seite 2, 6)
finisherpix (Titel, S. 4, 7)
Freepik.com (S. 2, 14)
Jumbo Verlag (S. 14)
Markus Wakulat (S. 13)
Reclams Verlag (S. 14)
Tobias Vollmer (S. 3)
Wolfgang Pape (S. 2, 8, 9, 10, 11)

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird hin und wieder auf die gleichzeitige Verwendung diverser geschlechtsbezogener Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für alle Geschlechter.

**MITARBEITER:INNEN
WERBEN
MITARBEITER:INNEN**

Helfen SIE uns, IHR
Team zu stärken!
Mitarbeiterempfehlung
leicht gemacht.

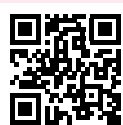


So einfach geht's ...



Registrieren

landeskrankenhaus.
1brd.com/register
oder
QR-Code
scannen:



Teilen

Stellenausschreibungen
teilen oder direkt jeman-
den empfehlen, den Sie
kennen.



Prämien kassieren

Punkte für Aktivitäten
sammeln und Prämien
für eine erfolgreiche Ein-
stellung erhalten!

Das lohnt
sich!

Professionals 500 €
Azubis/FSJ/BFD 250 €

Fragen? Julia Franz, Personalmarketing Landeskrankenhaus (AÖR)
Telefon (0 67 31) 50-23 02
personalmarketing@landeskrankenhaus.de