

# praxis

Fachinformation für (Zahn-)Medizinische Fachangestellte



## **Resilienz und Kommunikation**

Klare Kommunikation als  
Schlüssel zur Konfliktlösung

# UMFRAGE

JETZT MITMACHEN!

WELCHES **THEMA**  
INTERESSIERT SIE  
BESONDERS?

SIE MÖCHTEN MEHR ZU EINEM BESTIMMTEN THEMA  
IM **praxis**-MAGAZIN LESEN? SIE HABEN KONKRETE FRAGEN ODER  
WÜRDEN GERNE SELBST ZU WORT KOMMEN UND IM MAGAZIN  
ERSCHEINEN?

DANN SCHREIBEN SIE UNS! WIR FREUEN UNS ÜBER EINE E-MAIL AN:  
[KOMMUNIKATION@UKAACHEN.DE](mailto:kommunikation@ukaachen.de)

WIR GREIFEN IHRE IDEEN GERNE AUF!

**UNIKLINIK  
RWTHAACHEN**



## Resilienz und Kommunikation

Klare  
Kommunikation  
als Schlüssel  
zur Konflikt-  
lösung



### IMPRESSUM

**Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt:** Uniklinik RWTH Aachen, Vorstandsvorsitzender: Professor Dr. med. Thomas H. Ittel, Stabsstelle Unternehmenskommunikation: Dr. Mathias Brandstädter **Fotos:** Uniklinik RWTH Aachen, Adobe Stock, Fotolia **Druck:** Hausdruckerei Uniklinik RWTH Aachen **Anschrift der Redaktion:** Redaktion Uniklinik RWTH Aachen, Pauwelsstraße 30, 52074 Aachen **E-Mail:** [kommunikation@ukaachen.de](mailto:kommunikation@ukaachen.de)

**4**

**Gelassen in herausfordernden Situationen**  
Rückblick auf den 6. Aachener MFA-/ZFA-Tag  
am 18. November 2023 im Quellenhof

**6**

**Resilienz und Kommunikation**  
Klare Kommunikation als Schlüssel zur  
Konfliktlösung

**8**

**Willkommen im Team**  
Tipps für die gelungene Einarbeitung neuer  
Kolleginnen und Kollegen

**10**

**Körpersprache und Selbstfürsorge**  
Zwei Interviews mit den Coaches Frauke Hombrecher  
und Angelika Lenes

**12**

**Personalien**  
Drei neue Klinikdirektoren an der Uniklinik RWTH Aachen

**14**

**Die besten Hausmittel bei Erkältung**  
Tipps gegen Schnupfen und Co.

**16**

**Stiftung Universitätsmedizin Aachen:**  
Musiktherapie auf der Palliativstation

## Gelassen in herausfordernden Situationen

Rückblick: Der 6. Aachener MFA-/ZFA-Tag im Quellenhof überzeugt mit abwechslungsreichen Workshops und Vorträgen – gewürzt mit einer guten Prise Humor.

**Nach einer gefühlten Ewigkeit war es endlich wieder so weit: Über 100 medizinische und zahnmedizinische Fachangestellte der Region kamen am 18. November im Quellenhof Aachen zusammen, um sich auszutauschen und interessante Vorträge und Workshops zu besuchen.**

Ursprünglich an einer anderen Location geplant, die aufgrund eines Wasserschadens nicht nutzbar war, konnte der wertige Rahmen alle Teilnehmerinnen rundum überzeugen. „Der Veranstaltungsort und das hervorragende Catering haben das abwechslungsreiche Programm optimal abgerundet und kamen bei den Teilnehmenden sehr gut an. Wir freuen uns sehr über die äußerst positive Resonanz“, so Florian Schaefer, Leiter Praxiskommunikation.

Der Tag startete mit der Keynote-Rede von Dr. Martin Morgenstern. Unter dem Titel „Gelassen gewinnen: Cool bleiben, wenn Dich der Affe reitet“ teilte Dr. Morgenstern gewürzt mit einer Prise Humor seine Erkenntnisse und Erfahrungen, wie man trotz herausfordernder Situationen souverän und gelassen agieren kann. Weiter ging es mit einem abwechslungsreichen Gesundheitsprogramm mit Vorträgen und Workshops, bei denen die Besucherinnen und Besucher ihr Wissen vertiefen und gleichzeitig Gesundheit und Wohlbefinden in den Fokus rücken konnten. Neben wichtigen Themen wie Digitalisierung und Kommunikation gab es hilfreiche Tipps zur Selbstfürsorge, Körpersprache oder Einarbeitung neuer Kolleginnen und Kollegen.

Lesen Sie auf den folgenden Seiten Wissenswertes zu ausgewählten Vorträgen des Tages. Weitere Impressionen sowie die Präsentationen der Vorträge und Workshops finden Sie auf unserer Homepage (siehe QR-Codes unten).



„Ich bedanke mich bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, Referentinnen und Referenten und Kooperationspartnern für den gelungenen Tag. Gerne wollen wir unsere Tradition fortsetzen und auch im nächsten Jahr wieder einen MFA-/ZFA-Tag anbieten“, sagt Florian Schaefer. Der Termin wird rechtzeitig auf [www.mfa-zfa-aachen.de](http://www.mfa-zfa-aachen.de) bekanntgeben.

Impressionen des Tages finden Sie in unserem Veranstaltungsclip

Einfach hier scannen



Die Präsentationen der Vorträge und Workshops finden Sie hier

Einfach hier scannen



„Cool bleiben, wenn Dich der Affe reitet“: Keynote-Speaker Dr. Martin Morgenstern war mit seinem Vortrag zu den Big Five des mentalen Trainings eines der Highlights des diesjährigen Aachener MFA-/ZFA-Tags.



Das abwechslungsreiche Programm, interessante Referentinnen und Referenten und das edle Ambiente des Quellenhofs machten den 6. Aachener MFA-/ZFA-Tag zur rundum gelungenen Veranstaltung.

## Resilienz und Kommunikation

Klare Kommunikation als Schlüssel zur Konfliktlösung

**Kommunikation ist eine simple Sache – einerseits. Andererseits ist sie doch sehr komplex und schwierig: Nicht immer sagt man, was man wirklich meint. Das Gegenüber versteht auch nicht immer richtig, was man gesagt hat oder erklären wollte, und manchmal möchte eine Kollegin einem auch dadurch etwas sagen, dass sie nicht mehr mit einem spricht. Kommunikation ist schon ohne Konflikte eine echte Herausforderung: Wenn es dann um Widerstandskraft und innere Stärke geht, wird sie aber zum Schlüssel für viele Alltagssituationen in Beruf und Privatleben.**

„Resilienz“ ist ein Modebegriff, über den schon viel geschrieben und gesprochen wurde. Bezogen auf den Menschen beschreibt er die Fähigkeit von Personen oder Gemeinschaften, schwierige Lebenssituationen wie Krisen oder Katastrophen ohne dauerhafte Beeinträchtigung zu überstehen. Wie aber wird man widerstandsfähiger und stressfester, was muss man dafür tun? Menschen, die in Krisen stecken oder besonders gefordert werden, wechseln in der Regel relativ schnell zu einem oft (frühkindlich) erlernten Denkschema, welches in vielen Fällen das Problem eher vergrößert. Wer Überforderung empfindet, teilt sich selten direkt und eindeutig wie ein Erwachsener mit, sondern macht sich eher durch schlechte Laune, spitze Bemerkungen, Schimpfen, negative Bemerkungen oder Fluchtinstinkte Luft. Was aber sind die Regeln für eine „gesunde“ Kommunikation?

**DREI ZENTRALE FAKTOREN** Mathias Brandstädter, Leiter der Kommunikationsabteilung der Uniklinik, resümiert im Nachgang an seinen Vortrag beim MFA-Tag drei zentrale Faktoren, die einen starken Einfluss auf die eigene Resilienz haben: „Erstens sollten Sie sich gezielt um das Team und die Beziehung zu den Kolleginnen und Kollegen bemühen. Das klingt selbstverständlich, ist es aber oft nicht. Machen Sie sich bewusst, dass Beziehungen immer Kommunikationsarbeit sind. Bricht die Kommunikation ab, wird sie mühe- oder respektlos, schadet das der Beziehung nachhaltig bis hin zum Bruch. Umgekehrt gilt: Pflegen Sie den kommunikativen Austausch, stärken

Sie die Beziehung.“ In einem zweiten Schritt ist es von entscheidender Bedeutung, sich und anderen ruhig und abgeklärt sagen zu lernen, was man kann und möchte und was nicht. Dabei gilt, klar und eindeutig sich selbst gegenüber formulieren zu können, was man sich wünscht und dies anderen deutlich und mit fester Absicht mitteilen zu können. Das Thema ist unter dem Stichwort „Grenzen setzen“ bekannt und ist eine Frage der inneren Haltung. Die Kommunikation ist dabei stets ein Spiegel der eigenen Überzeugungen. Dabei ist aber zu beachten, dass es nicht um puren Egoismus geht. Denn: Machen Sie sich in der Kommunikation bewusst, dass ihr Gegenüber auch Probleme und Herausforderungen hat. Wer bewusst kommuniziert, überlegt, was das eigene Tun und Sprechen beim Gegenüber auslöst und bezieht das in die eigenen Erwägungen mit ein.



**JAMMERN MACHT LUFT, LÖST ABER KEINE PROBLEME** Das richtige Mindset, die Haltung ist ein dritter wesentlicher Faktor. Hier gilt: Nicht uferlos lamentieren, schimpfen, jammern! Das Beschreiben einer Sachlage ist sprachlich schon ein Teil der Problemlösung, negative Färbungen eines Problems hingegen machen eine Lösung unwahrscheinlicher. Brandstädter: „Formulieren Sie lösungsorientiert, nicht problembezogen! Fördern Sie ein positives Selbstbild. Was einen in Krisen oftmals taumeln lässt, ist das fehlende Vertrauen in die eigenen Problemlösungsfähigkeiten. Vertrauen Sie vielmehr darauf, dass Sie in der Lage sind, Probleme zu bewältigen und Ihrem Instinkt zu folgen. Auch in schwierigen Situationen kann es helfen, die Langzeitperspektive zu bewahren und das Problem in einen breiteren Kontext einzuordnen. Auch wenn es schwerfällt: Behalten Sie eine optimistische Erwartungshaltung bei.“

Denn wer sich dem Jammern zu sehr hingibt, läuft Gefahr, auch für die anderen Kolleginnen und Kollegen zur Belastung zu werden. Es gibt aber auch das positive Gegenüber dieser Entwicklung: Motivation kann ansteckend wirken. Wer kann, sollte motivieren. Wenn das nicht so gut klappt, sollte man sich gezielt Motivation suchen oder selbst erzeugen. Aber: Demotivieren Sie nicht! Das demotiviert andere – und Sie auch wieder!



Den Vortrag von Mathias Brandstädter gibt es hier



## Willkommen im Team

### Tipps für die gelungene Einarbeitung neuer Kolleginnen und Kollegen

Der erste Arbeitstag in der Praxis ist nicht nur für die neue Kollegin aufregend; auch für das bereits bestehende Praxisteam ändert sich einiges. Neben der Frage, wie gut jemand ins Team passt, bedeutet die Einarbeitungszeit zunächst vor allem mehr Aufwand für alle Beteiligten. In ihrem Vortrag „Willkommen im Team – Tipps für die gelungene Einarbeitung neuer Kolleginnen und Kollegen“ beleuchtete Sandra Grootz, Stellvertretende Leiterin der Kommunikationsabteilung der Uniklinik RWTH Aachen, die verschiedenen Ebenen und Phasen des Onboardings. *praxis* fasst zusammen.

Zuerst die gute Nachricht: Medizinische Fachangestellte ist der beliebteste Ausbildungsberuf bei Frauen in Deutschland, dicht dahinter auf Platz 3 liegt der Beruf der Zahnmedizinischen Fachangestellten. Trotzdem wechseln Auszubildende nach Abschluss ins Krankenhaus oder orientieren sich neu, erfahrene MFAs wandern ebenfalls zunehmend ab. Gründe dafür sind die geringe Bezahlung und mangelnde Wertschätzung, wie eine Befragung im Auftrag des PKV Instituts unter 200 Medizinischen und Zahnmedizinischen Fachangestellten ergeben hatte. Die Referentin betonte: „Das System und die Zahlungsmodalitäten können wir nicht ändern. Der zweite Aspekt jedoch, die Wertschätzung, ist eine wichtige Stellschraube, an der wir drehen können und unbedingt sollten. Sie beginnt mit einer erfolgreichen Pre- und Onboardingphase.“



#### ONBOARDING – WAS IST DAS ÜBERHAUPT?

Der Begriff Onboarding bezeichnet die Einarbeitung und Integration, also das „an Bord nehmen“ von neuen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und umfasst alle Maßnahmen, die die Integration fördern. Hierbei werden drei Ebenen unterschieden: die fachliche Integration, also das faktische Wissen, die soziale Integration und die wertorientierte Integration, die viele Praxen in einer eigenen Praxisphilosophie festgeschrieben haben. Diese drei Ebenen wiederum gilt es in verschiedenen Phasen adäquat abzubilden: Vorbereitung, Orientierung, Integration.

„In der Vorbereitungsphase, auch Preboarding genannt, sollten beispielsweise organisatorische Fragen wie Arbeitskleidung oder Verkehrsanbindung geklärt und Arbeitsmittel

organisiert werden. Hilfreich kann es zudem sein, bereits im Vorfeld eine Patin zu benennen, die die neue Kollegin betreuen wird und ihr mit Rat und Tat zur Seite steht. Das gibt Sicherheit für den Einstieg“, so Grootz. Die darauf folgende Orientierungsphase meint die ersten Arbeitswochen, die ganz im Zeichen der Einarbeitung stehen: das Bekanntmachen von Informationsmedien wie Kalender, Ordner, Praxisformulare, Infos zur Terminvergabe, Technikeinweisungen, der Umgang mit Medikamenten etc. sind dann an der Tagesordnung.

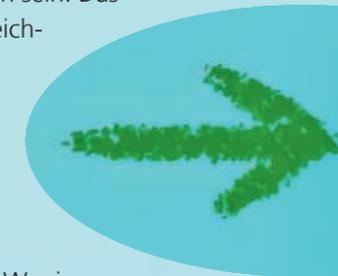
Die Orientierungs- und die anschließende Integrationsphase gehen fließend ineinander über. „Beziehen Sie die neue Kollegin in Gespräche ein. Eine Möglichkeit, sich besser kennenzulernen, können gemeinsame Pausen mit einzelnen Personen im Wechsel sein. Wichtig sind aber vor allem Geduld und Verständnis im Umgang – selbst dann, wenn man selbst gerade im Stress ist“, erläutert Grootz.



### Onboarding leicht gemacht – Praxistipps



So viel zur Theorie. Auch für die Praxis hatte die Referentin ein paar Tipps im Gepäck. „Ein Einarbeitungsordner im Sinne eines FAQ-Katalogs wirkt Wunder. Fragen zu Ablageorten, Arbeits- und Pausenzeiten, Dienstplangestaltung oder Verhalten im Krankenfall sollten darin festgeschrieben sein. Das macht zunächst Arbeit, erleichtert den Alltag aber ungemein. Checklisten für alle drei Phasen des Onboardings sind ebenfalls sehr hilfreich.“



**DIE MÜHE LOHNT SICH!** Wer in der Praxis tätig ist, weiß eines ganz sicher: Man hat kaum Zeit. All der Aufwand macht sich am Ende jedoch bezahlt, ist Grootz überzeugt: „Je netter eine neue Kollegin empfangen wird, desto wohler fühlt sie sich. Und je wohler sich jemand fühlt, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit eines Arbeitsplatzwechsels, man hat somit weniger Fluktuation im Team. Außerdem kann die neue Kollegin mehr Aufgaben übernehmen und das gesamte Team entlasten, je besser sie eingearbeitet wurde. Gelungenes Onboarding stärkt also das gesamte Team.“

#### TAKE-HOME-MESSAGE:

„Man vergisst oft, worum es sich gehandelt hat, aber nie, wie man behandelt wurde!“



# Körpersprache und Selbstfürsorge

Zwei Interviews mit den Coaches Frauke Hombrecher und Angelika Lenes



## Welche Bedeutung hat Selbstfürsorge?

**Selbstfürsorge bezeichnet das bewusste Handeln, sich aktiv um das eigene körperliche, emotionale und mentale Wohlbefinden zu kümmern. Im Rahmen eines Workshops konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, welche verschiedenen Formen die innere Einstellung annehmen kann. Warum es wichtig ist, freundlich und mitfühlend mit sich umzugehen, erklärt Frauke Hombrecher vom Geschäftsbereich Personal/ Personalentwicklung der Uniklinik RWTH Aachen.**

**Frau Hombrecher, Selbstfürsorge beinhaltet die Pflege eigener Bedürfnisse, um Stress abzubauen und die eigene Resilienz zu stärken. Warum ist sie so wichtig für das allgemeine Wohlbefinden?**

**Hombrecher:** Achtsamer Umgang mit der eigenen Person stellt eine grundlegende Säule für die eigene physische und psychische Gesundheit dar. In unserer oft schnelllebigen und hektischen Welt ist es daher umso wichtiger, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen, um zu regenerieren und die eigene Gesundheit zu stärken.

**Welche Vorteile bringt eine gestärkte innere Haltung im privaten wie auch beruflichen Alltag mit sich?**

**Hombrecher:** Auf persönlicher Ebene stützt Selbstfürsorge nicht nur das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Eigenschaften, sondern ermöglicht auch eine effektivere Stressbewältigung, fördert das emotionale Gleichgewicht und stärkt die Resilienz gegenüber beruflichen Belastungen. Im Berufsalltag sind Menschen, die sich selbst gut behandeln, in der Regel auch besser in der Lage, für ihre Mitmenschen da zu sein oder sich kreativ einzubringen. Sie sind leistungsfähiger und zufriedener und können den Herausforderungen des Arbeitsalltags besser begegnen.

**Warum wird Achtsamkeit für das eigene Wohlbefinden in der heutigen Zeit oft vernachlässigt oder als egoistisch betrachtet?**

**Hombrecher:** In unserer leistungsorientierten Gesellschaft wird die Zeit für die eigenen Bedürfnisse manchmal als Zeitverschwendung, Schwäche oder Egoismus missverstanden. Man sollte daher betonen, dass Selbstfürsorge kein Egoismus ist, sondern die Basis bildet, um langfristig gesund und produktiv bleiben zu können. Vernachlässigen wir unser persönliches Wohlbefinden, kann dies zu gesundheitlichen Problemen wie Burnout führen, die langfristig niemandem zugutekommen.

## Wie lässt sich Selbstfürsorge in den Alltag integrieren? Gibt es konkrete Praktiken oder Tipps?

**Hombrecher:** Kleine Auszeiten im Alltag können ganz unterschiedliche Formen annehmen. Achten Sie auf ausreichend Schlaf, eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung. Lernen Sie auch mal Nein zu sagen und wenden Sie sich ganz bewusst positiven Ereignissen zu. Gönnen Sie sich in Ihrem Alltag kleine Pausen in Form von Meditationen oder Spaziergängen, schaffen Sie sich ein gesundes Arbeitsumfeld und stärken

Sie Ihre Selbstfürsorge, indem Sie klare Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit festlegen und soziale Beziehungen pflegen.

Den Vortrag von Frauke Hombrecher gibt es hier

## Körpersprache und Stimme – unsere unterschätzte Kraft

**Jede unserer Aussagen wird, ob bewusst oder unbewusst, von Gestik, Mimik und Stimme begleitet, denn sobald wir von anderen wahrgenommen werden, wirken wir – ob wir wollen oder nicht. Die nonverbalen Faktoren verleihen den gesprochenen Worten eine zusätzliche Dimension, beeinflussen unsere Wahrnehmung und tragen dazu bei, wie unsere Botschaften interpretiert werden. Wie man sich dieser unterschätzten Details bewusster wird und die nonverbale Kommunikation als Hilfsmittel einsetzen kann, haben interessierte MFA und ZFA im Rahmen eines Workshops bei Andrea Lenes erfahren.**

**Frau Lenes, Sie sind Trainerin für Kommunikation im Gesundheitswesen. Warum sind Körpersprache und Stimme oft unterschätzte Elemente der Kommunikation?**

**Lenes:** Körpersprache und Stimme sind vor allem in der zwischenmenschlichen Kommunikation wichtig, ihre Wirkung wird allerdings oft vernachlässigt und unterschätzt. Die Menschen neigen dazu, sich mehr auf das gesprochene Wort zu konzentrieren und dabei die oft unterbewussten, sehr subtilen, aber entscheidenden nonverbalen Details wie Körperhaltung, Gestik und Stimmlage zu übersehen, beziehungsweise nicht bewusst wahrzunehmen. Sie wirken jedoch bereits, bevor wir verbal zu kommunizieren beginnen. Ein selbstbewusster Blick, aufrechte Haltung und klare Kommunikation können daher Vertrauen schaffen oder Souveränität und Zuversicht vermitteln. Im Gegensatz dazu schwächen Unsicherheit und Nervosität, ausgedrückt durch ausweichende Blicke, gekrümmte Körperhaltung oder zitterige Stimme, die Wirkung der Botschaft ab. Diese nonverbalen Signale beeinflussen, wie unsere Botschaften beim Gegenüber ankommen und interpretiert werden. Sie vermitteln Nuancen und Emotionen, die die bloßen Worte nicht senden.

Den Vortrag von Andrea Lenes gibt es hier

**Warum ist es wichtig, sich der nonverbalen Kommunikation bewusst zu werden, besonders in beruflichen Situationen?**

**Lenes:** Im Berufsalltag sind vor allem klare, überzeugende Kommunikationsfähigkeiten entscheidend. Ein bewusstes Verständnis für die nonverbalen Signale kann daher zu einer effektiveren Kommunikation beitragen. Blickkontakt zum Beispiel wirkt souverän und erleichtert gleichzeitig, die Gefühlslage des Gegenübers besser einzuschätzen. Gesten während eines Gesprächs können außerdem das Gesagte verstärken. Die richtige Körpersprache und Stimme helfen dabei, Professionalität zu vermitteln und Vertrauen aufzubauen, Teammitglieder zu inspirieren oder Beziehungen zu stärken. Auch im Gespräch mit Patientinnen und Patienten kann ein ausbalancierter Einsatz von Körpersprache und Stimme eine Verbesserung in der Verständigung ausmachen.

**Haben Sie konkrete Tipps, wie man Körpersprache und Stimme verbessern kann?**

**Lenes:** Sich ein wenig zu reflektieren und sich der nonverbalen Kommunikation bewusst zu werden, ist der erste Schritt. Beobachten Sie sich selbst in verschiedenen Situationen und analysieren Sie Ihre Körpersprache und Stimme. Halten Sie Augenkontakt und tragen Sie Ihre Anliegen klar und deutlich vor. Sie können dies beispielsweise leicht vor dem Spiegel oder mit einer vertrauten Person üben, um Sicherheit und Selbstbewusstsein zu entwickeln. Seien Sie ruhig mutig und versuchen Sie, nicht nur auf den Inhalt der gesprochenen Worte zu achten, sondern auch darauf, wie Sie diese vermitteln möchten.

## Personalien

Drei neue Klinikdirektoren  
an der Uniklinik RWTH Aachen



Uniklinik RWTH Aachen begrüßt  
Univ.-Prof. Dr. med. Florian Vondran als neuen Direktor der  
Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Transplantationschirurgie

**Zum 1. November 2023 hat Univ.-Prof. Dr. med. Florian Vondran die Nachfolge von Univ.-Prof. Dr. med. Ulf Neumann als Direktor und Lehrstuhlinhaber der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Transplantationschirurgie an der Uniklinik RWTH Aachen angetreten. Der ausgewiesene Transplantationschirurg übernimmt die W3-Professur für Allgemein-, Viszeral- und Transplantationschirurgie der RWTH Aachen University. Zuletzt war Prof. Vondran als leitender Oberarzt und Wissenschaftler in der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Transplantationschirurgie der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) tätig.**

Zuletzt verantwortete Prof. Vondran die klinischen Bereiche der hepatobiliären und Pankreaschirurgie sowie der Transplantationschirurgie an der MHH. Neben der onkologischen Viszeralchirurgie und der Transplantation von Leber, Niere und Pankreas bei Erwachsenen widmete er sich hierbei auch erfolgreich der transplantationsmedizinischen Behandlung von Kindern sowie der Transplantation nach Lebendspende.

Zusätzlich zu seiner klinischen Expertise ist Prof. Vondran seit vielen Jahren innerhalb und außerhalb der MHH eng wissenschaftlich vernetzt. „Meine wissenschaftlichen Schwerpunkte konzentrieren sich auf die Leber, insbesondere auf die Untersuchung von Prozessen zur Regeneration

dieses Organs nach erfolgter Teilentfernung sowie der Optimierung von Transplantaten durch den Einsatz der neuartigen Maschinenperfusion“, erklärt der Leberchirurg und Wissenschaftler.

Durch seine langjährige klinische und wissenschaftliche Tätigkeit innerhalb des größten Transplantationszentrums Deutschlands gewinnt der Standort Aachen mit Prof. Vondran einen ausgewiesenen Experten im Bereich der Transplantationschirurgie. Mit rund 30 ärztlichen Mitarbeitenden und circa 3.000 stationären und ambulanten Eingriffen jährlich ist die Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Transplantationschirurgie der Uniklinik RWTH Aachen eines der größten viszeralchirurgischen Zentren in Nordrhein-Westfalen. Prof. Vondran blickt seiner neuen Wirkungsstätte freudig entgegen: „Ich freue mich sehr auf meine neue Aufgabe und die ausgezeichneten Chancen, die die Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Transplantationschirurgie der Uniklinik RWTH Aachen bietet. Die chirurgische Therapie hat sich in den letzten Jahrzehnten rasant weiterentwickelt. Wir werden unser Bestes geben, unseren Patientinnen und Patienten eine chirurgische Versorgung auf Spitzenniveau anzubieten und zugleich an dem Verständnis für die Ursache von Krankheiten und deren bestmögliche Therapie unter Einsatz neuester Technologien zu arbeiten“, führt der neue Klinikdirektor aus.



Univ.-Prof. Dr. med. Michael Siniatchkin  
übernimmt die Klinik für Kinder-  
und Jugendpsychiatrie

Führungswechsel am Ende einer Ära: **Univ.-Prof. Dr. med. Michael Siniatchkin** hat zum 1. Oktober Univ.-Prof. Dr. med. Beate Herpertz-Dahlmann abgelöst, die seit 1997 die Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters an der Uniklinik RWTH Aachen aufgebaut und geleitet hat und nun altersgemäß in den Ruhestand geht. Zuletzt tätig als Direktor der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie am Klinikum Bethel und des Universitätsklinikums OWL folgte Prof. Siniatchkin nun dem Ruf auf die W3-Professur für Kinder- und Jugendpsychiatrie nach Aachen und stärkt künftig die Versorgung psychisch erkrankter Kinder und Jugendlicher mit innovativen Therapien in der Region.

Prof. Siniatchkin stammt gebürtig aus der ehemaligen Sowjetunion. Nach seinem Studium in Saratow und Moskau in Russland arbeitete und forschte der Mediziner unter anderem an den Universitätskliniken Kiel, Marburg und Frankfurt am Main und schließlich als Chefarzt am Universitätsklinikum OWL der Universität Bielefeld.

Neben der Entwicklung neuer Therapieverfahren für Kinder, Jugendliche und deren Familien liegen seine Forschungsschwerpunkte in der Verhaltens- und Entwicklungsneurobiologie und Pathophysiologie psychischer Störungen, die er in den kommenden Jahren in Aachen ausbauen möchte.



Neue kommissarische Leitung der  
HNO-Klinik: Prof. Dr. med.  
Sebastian P. Schraven

Seit dem 1. Oktober 2023 steht die Klinik für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Kopf- und Hals-Chirurgie an der Uniklinik RWTH Aachen unter neuer ärztlicher Führung: **Prof. Dr. med. Sebastian P. Schraven** hat die kommissarische Leitung übernommen und löste den bisherigen Klinikdirektor Prof. Dr. med. Stephan Hackenberg ab. Vor seinem Wechsel war Prof. Schraven als Stellvertretender Direktor der Klinik und Poliklinik für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Kopf- und Halschirurgie „Otto Körner“ an der Universitätsmedizin Rostock tätig.

Der gebürtige Aachener war vor seinem Wechsel an die Uniklinik RWTH Aachen bei den universitären HNO-Kliniken Tübingen, Würzburg und Rostock beschäftigt. Seit 2018 hatte er die Position des Stellvertretenden Direktors der Klinik und Poliklinik für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Kopf- und Halschirurgie „Otto Körner“ an der Universitätsmedizin Rostock inne.

Klinische Schwerpunkte des 40-Jährigen sind unter anderem die plastisch-rekonstruktive und minimal-invasive onkologische Chirurgie sowie die Mikrochirurgie des Ohres und der lateralen Schädelbasis inklusive Hörimplantate (Cochlea Implantate und aktive Mittelohrimplantate). „Ich freue mich darauf, in meine Geburtsstadt zurückzukehren, neue Impulse zu setzen und blicke einer vertrauensvollen Zusammenarbeit positiv entgegen“, betont Prof. Schraven.

# Die besten HAUSMITTEL bei ERKÄLTUNG



Eine Erkältung ist unangenehm und wirft einen manchmal ganz schön aus der Bahn. Bevor Sie gleich zu Medikamenten greifen – oder als Unterstützung und Vorbeugung – versuchen Sie es auf die sanfte Art: mit Hausmitteln aus der Natur.

## Wickel

Kalte Wickel an der Wade helfen bei Fieber, heiße Wickel am Oberkörper bei Atemwegsschwerden. Zusätzlich wirken bei Husten und Halsschmerzen Kartoffelstampf, ätherische Öle oder eine Zwiebel (auch bei Ohrenschmerzen) im Wickel.

## Kräuter

Viele Kräuter stärken das Immunsystem und beschleunigen den Heilungsprozess: als Tee, aber auch im Dampfbad. Besonders geeignet sind Pfefferminze, Salbei, Kamille, Thymian und Lindenblüten.



## Zwiebeln

Bei Husten helfen ihre Dämpfe! Sie wirken schleimlösend und entzündungshemmend. Eine Zwiebel aufgeschnitten neben das Bett legen oder kleingeschnitten mit etwas Honig in einem geschlossenen Gefäß ziehen lassen und den entstehenden Sirup einnehmen.

## Gurgeln

Bei Halsschmerzen kann Gurgeln mit Salzwasser oder Salbeitee wahre Wunder wirken.

## Trinken und Schlafen

Eigentlich ist es selbstverständlich: Wer krank ist, sollte sich auskurieren – bestenfalls im Bett mit viel Schlaf. Damit die Schleimhäute schön feucht bleiben, zusätzlich mit viel Wasser und ungesüßtem Tee entgegenwirken.

## Ölziehen

Morgens einen Esslöffel Öl (auf nüchternen Magen) in den Mund nehmen und 15 Minuten schlürfen, kauen und ziehen, um Giftstoffe aus dem Mund zu lösen. Öl ausspucken!

## Honig

Gegen Hustenfälle und Heiserkeit wirkt Honig mit seinen desinfizierenden und antiseptischen Eigenschaften. Pur, in heißer Zitrone oder im Tee genießen.



## Ingwer und Kurkuma

Sie wirken antibakteriell und entzündungshemmend und schmecken auch noch gut! Am besten frisch als Tee aufkochen.

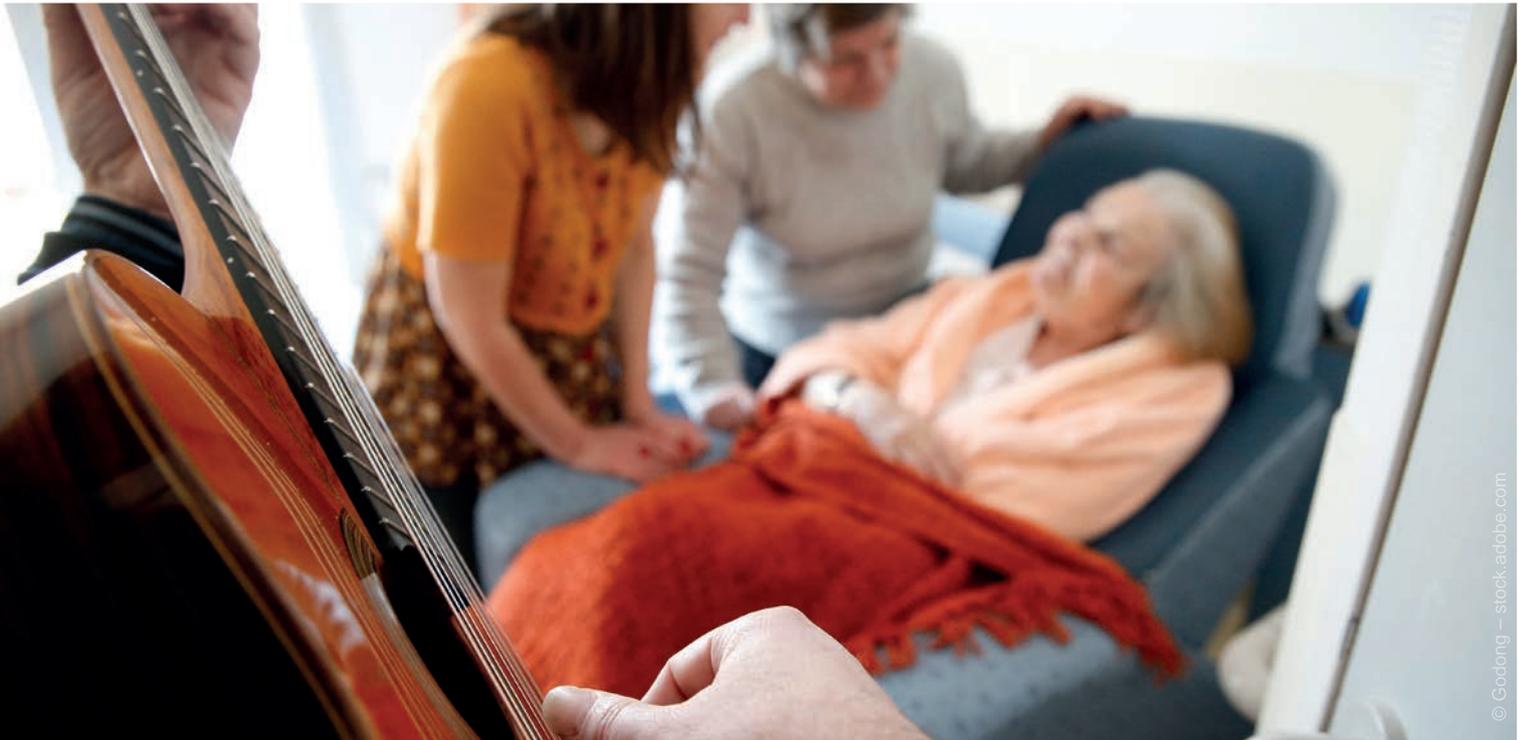
## Dampfbaden

Ein heißes Bad mit einigen Tropfen ätherischem Öl tut gut. Die Muskeln können entspannen und der Dampf befeuchtet die Schleimhäute.

## Inhalieren

Mehrfach täglich mit Salzwasser oder mit Kamille und/oder Erkältungssalbe. Schleim wird gelöst und Krankheitserreger werden aus dem Körper transportiert.





## Musiktherapie auf der Palliativstation

Erlebnisorientierte, kreative und therapeutische Begleitung.

Wir alle kennen die Wirkung, die verschiedene Musikstile auf unser Empfinden und Erleben haben können. Musik kann beruhigen, beleben und etwas zum Klingen bringen, was man nicht in Worte fassen kann – und sie wird häufig zu Therapiezwecken genutzt. Je nach Beschwerden kann Musik sogar als Medizin verstanden werden. Musiktherapie kann nachweislich beruhigen, die Atmung regulieren, Schmerzwahrnehmung verändern, Ängste mildern und so insgesamt die Lebensqualität verbessern.

**Die Stiftung UniversitätsmedizinAachen fördert das Projekt „Musiktherapie der Palliativstation“ mit rund 12.000 Euro. Helfen Sie bei der Etablierung der Musiktherapie und verbessern Sie damit die Lebensqualität schwerstkranker Menschen.**

### Werden Sie zum Schrittmacher!

#### SPENDENKONTO:

Sparkasse Aachen, IBAN: DE88 3905 0000 1072 4490 42, BIC: AACSD33XXX

Wenn Sie eine Spendenquittung wünschen, geben Sie bitte Ihre Adresse beim Überweisungszweck an.

Oder nutzen Sie ganz einfach das **ONLINE-SPENDENFORMULAR** auf [www.stiftung-um-aachen.de](http://www.stiftung-um-aachen.de).

