

# LÄÄVE

Spickzettel

**LEBEN RETTEN  
IN 3 SCHRITTEN**

*Magazin fürs **Leben***

**SOMMER-  
GRUSS**

Erfrischender  
Meal-Prep-Salat

**CARDIAC ARREST CENTER**

*Herzliches  
Happy End*

Besuchen Sie  
uns auch auf:



**WAS IST EIN  
MVZ?**

Teil 2 der Reihe

**CED ZENTRUM  
KÖLN**

365 Tage versorgt

**AUSBILDUNGSPLATZ  
GESUCHT?**

Direkt bewerben!

# SPORTLICHER SOMMER

Liebe Leserinnen und Leser,

herzlich willkommen zur neuen Ausgabe unseres Lääve-Magazins. Ich möchte Ihnen einen Einblick in einige aktuelle Themen und Entwicklungen in unserem EVKK geben.

Die schleppende Krankenhausplanung in NRW und die Krankenhausreform bleiben zentrale Themen in der Gesundheitsbranche. Die Krankenhausplanung im Land ist nicht abgeschlossen. Somit ist unklar, welche Leistungen ganz konkret am EVKK angeboten werden können und die Transparenz in der Refinanzierung durch die Krankenhausreform fehlt. Nur eines ist klar: Es wird nicht mehr Geld geben. Was bleibt, ist die strukturelle Unterfinanzierung der Krankenhäuser – die Preissteigerungen decken nicht die Kostensteigerungen.

Unter diesen schwierigen Rahmenbedingungen setzen unsere Mitarbeitenden alles daran, die hohe Versorgungsqualität aufrechtzuerhalten und weiterhin die bestmögliche Betreuung für Sie zu gewährleisten.

Ein wichtiges Projekt in diesem Zusammenhang ist die Umgestaltung unserer Eingangshalle im Zuge der – gemeinsam mit der Notdienstpraxis Köln-Kalk – Etablierung einer verzahnten integrierten Notfallversorgung. Diese wird in Kürze abgeschlossen sein und einen reibungsloseren Ablauf sowie eine freundlichere Atmosphäre bieten.

Ein weiterer Meilenstein ist die erste Rezertifizierung unseres Cardiac Arrest Centers. Diese Auszeichnung bestätigt erneut unser Engagement und unsere Expertise in der Behandlung von Herzstillständen. Mein Dank gilt dem gesamten interdisziplinären Team, das Tag für Tag Herausragendes leistet.

Mit dem Sommer vor der Tür freue ich mich besonders, die Eröffnung einer Fotoausstellung im Eingangsbereich ankündigen zu dürfen. Bis Ende September stellen wir Ihnen Kalker Motive einer lokalen Fotografin vor. Ein Besuch lohnt sich auf jeden Fall!

Sie suchen eine spannende und sinnstiftende Ausbildung im Gesundheitswesen? Wir bieten die Möglichkeit, eine erstklassige Ausbildung zur Pflegefachfrau oder zum Pflegefachmann bei uns zu absolvieren. Werden Sie Teil unseres engagierten Teams und profitieren Sie von einer umfassenden Betreuung und einem unterstützenden Arbeitsumfeld. Bewerben Sie sich jetzt und starten Sie Ihre Karriere in einem zukunftssicheren Beruf! Mehr in dieser Lääve-Ausgabe.

Mit der EM und den Olympischen Spielen wünsche ich Ihnen allen eine sportliche und angenehme Sommerzeit.



Ihr Marcus Kirchmann

Geschäftsführer des  
Ev. Krankenhauses Köln-Kalk

## Berufsbild Pflegefachfrau / Pflegefachmann

„PFLEGEN IST NICHT NUR WASCHEN“



Sophie Asch, Leonie von Jan, Chiara Thümmig, Aliya Jenn (v. l.)

**LÄÄVE: Sie haben sich für die Ausbildung zur Pflegefachkraft entschieden und sind nun seit Oktober 2023 Schülerinnen der KPS. Was macht die Ausbildung in der Pflege aus?**

**Aliya Jenn:** In der Pflege finde ich den individuellen Kontakt mit Menschen und deren unterschiedlichen Krankengeschichten spannend.

**Sophie Asch:** Immer wieder die Dankbarkeit von Patientinnen und Patienten zu erleben macht den Beruf besonders.

**Leonie von Jan:** Das stimmt! Man bekommt Dankbarkeit zurück für das, was man tut.

**Chiara Thümmig:** Um auf die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten eingehen zu können, lernen wir an der KPS berufsorientiert – also genau das, was wir später in unserem beruflichen Alltag brauchen.

**LÄÄVE: Warum würden Sie sich wieder für die Ausbildung an der Evangelischen Krankenpflegeschule in Kalk entscheiden?**

**Leonie von Jan:** Ich wohne selbst hier in Kalk und finde, dass man die Herzlichkeit des Veedels auch in der Schule und im Krankenhaus, zum Beispiel bei den Patientinnen und Patienten, wiederfindet. Außerdem haben wir in der Schule einen guten Klassenverband und können uns aufeinander verlassen.

**Aliya Jenn:** Schon vor meinem Ausbildungsstart habe ich positives Feedback zur KPS von ehemaligen Schülerinnen und Schülern bekommen. Ich konnte jetzt selbst erfahren: Wir haben hier ein herzliches, kompetentes und verbundenes Team von Lehrkräften.

**Sophie Asch:** Ich bin hier gut angekommen. Meine Rückfragen werden ernst genommen. Wenn ich etwas nicht weiß, gibt es jemanden, der mir weiterhilft. Das gibt mir Sicherheit.

**Chiara Thümmig:** Aus persönlichen Erfahrungen weiß ich, wie die ausgebildeten Pflegefachkräfte am EVKK arbeiten. Sie gehen auf die Patientinnen und Patienten ein, der Umgang ist herzlich – das gefällt mir!

**LÄÄVE: Worauf freuen Sie sich in Ihrer Ausbildung besonders?**

**Sophie Asch:** Ich freue mich darauf, die Vielfalt des Berufs zu erfahren und die verschiedenen Stationen im Krankenhaus kennenzulernen. In den nächsten zwei Jahren und darüber hinaus möchte ich Verantwortung übernehmen und selbstständiger werden.

**Aliya Jenn:** Ich möchte mehr über die Geschichte meines Berufs erfahren und noch mehr Einblicke bekommen. Wie vielfältig das Berufsfeld ist, haben wir im ersten Ausbildungsjahr schon gesehen: Pflegen ist nicht nur Waschen.

**LÄÄVE: Danke für das Gespräch!**

Mehr Infos zur Bewerbung finden Sie auf Seite 8.



Hier direkt bei der  
Evangelischen Krankenpflegeschule  
Köln (KPS) bewerben!

# 3 Fragen an

**HARPREET-  
KAUR GIDDA**

Medizinische Fachangestellte im  
Magen Darm Zentrum am Wiener Platz



**Harpreet-Kaur Gidda ist Medizinische Fachangestellte (MFA) im Magen Darm Zentrum am Wiener Platz (MDZ). Die Praxis ist auf Gastroenterologie, Hepatologie, Chirurgie und Proktologie spezialisiert. Mehr zum MDZ finden Sie auf Seite 6.**

## **Frau Gidda, was sind Ihre Aufgaben im MDZ?**

„Ich bin meist die erste Ansprechpartnerin für unsere Patientinnen und Patienten – ob am Telefon oder am Empfang, wenn sie unser MDZ betreten. Dazu gehört auch die Praxisorganisation hinter den Kulissen.“

Außerdem arbeite ich im Labor mit und unterstütze in der Endoskopie. Meist habe ich also direkten Kontakt mit den Patientinnen und Patienten. Und ich mag die Vielfältigkeit meiner Aufgaben.“

## **Was verbindet Sie mit dem MDZ?**

„Meine gesamte Berufstätigkeit! Ich bin seit 2009 in dieser Praxis und habe hier meine Ausbildung absolviert. Dadurch kenne ich nicht nur die Ärztinnen und

Ärzte schon sehr lange, sondern auch etliche unserer Patientinnen und Patienten. So konnte ich zu vielen von ihnen eine vertrauliche Beziehung aufbauen.“

## **Was ist das Besondere an Ihrem Job?**

„Die Zusammenarbeit und menschliche Art, die wir als Team in unserer Praxis leben. Ein Beispiel: Bei den oft chronischen Erkrankungen unserer Patientinnen und Patienten treten manche Beschwerden heftig und plötzlich auf, da ist jeder froh, möglichst

schnell einen Termin zu bekommen. Wir stimmen uns untereinander immer so ab, dass wir jede Lücke ausloten und den Betroffenen oft zügig eine Sprechstunde anbieten können. Es ist ein schönes Gefühl, den Menschen damit zu helfen.“

## **Interdisziplinäre Zusammenarbeit**

### **Das Kölner Zentrum für chronisch-entzündliche Darmerkrankungen**



Am Zentrum für chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) des EVKK arbeiten Fachärztinnen und Fachärzte verschiedener

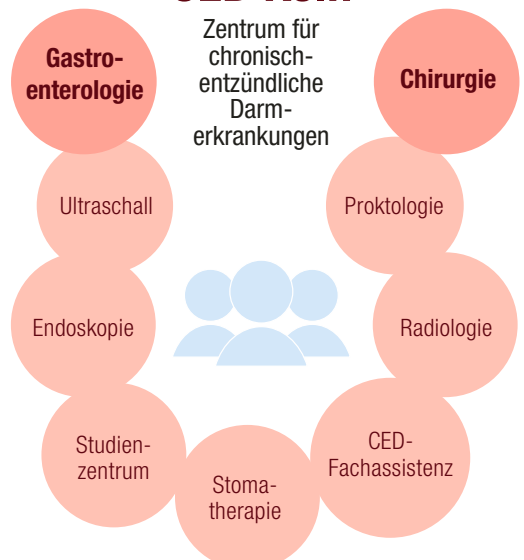
Gebiete interdisziplinär zusammen, um CED-Patient\*innen zu beraten. Die langjährige Erfahrung mit Krankheiten wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa hilft dem Behandlungsteam, den optimalen Behandlungsweg für alle Betroffenen zu finden. Dazu trifft sich das Team regelmäßig zu CED-Fallkonferenzen. Im CED-Zentrum arbeiten die Klinik für Gastroenterologie, Pneumologie und Allgemeine Innere

Medizin, die Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie und die Medizinischen Versorgungszentren köln-ost und Magen Darm Zentrum Wiener Platz zusammen. Außerdem gehören die CED-Fachassistenz und die Stomatherapie zum Team. Klinische CED-Notfälle werden rund um die Uhr an 365 Tagen durch das Zentrum am EVKK versorgt. Informationen zu den einzelnen Kliniken sowie Fachärztinnen und -ärzten des Zentrums gibt es auf den Internetseiten des EVKK, mvz köln-ost und Magen Darm Zentrum Wiener Platz.

[www.evkk.de](http://www.evkk.de)  
[www.mvz-koeln-ost.de](http://www.mvz-koeln-ost.de)  
[www.mdz-koeln.de](http://www.mdz-koeln.de)

### **CED Köln**

Zentrum für  
chronisch-  
entzündliche  
Darm-  
erkrankungen



# HERZ- STILLSTAND MIT HAPPY END



„Ich habe an den 12. April keine Erinnerung mehr. Auch die Tage im künstlichen Koma fehlen. Schlimm war diese Zeit jedoch für meine Familie! Sie bangte tagelang um mich. Keiner wusste, ob und in welcher körperlichen oder geistigen Verfassung ich wieder aufwachen würde. Ich bin froh und dankbar, noch am Leben zu sein!“

Wie aus heiterem Himmel trifft es in Deutschland an die 70.000 Menschen pro Jahr: Plötzlich hört das Herz auf, zu schlagen. Dann zählt wirklich jede Sekunde! Denn ohne Atmung und Kreislauf werden das Gehirn und sämtliche Organe nicht mehr mit Sauerstoff versorgt. Unser Patient Hans Peter Schaefer (77) hat dieses kritische Ereignis überlebt. Eine wahre Erfolgsgeschichte in Sachen Lebensrettung.

Der passionierte Fotograf, der früher in der Jugendhilfe gearbeitet hatte, fuhr am 12. April mit seinem Rad in Deutz Richtung Severinsbrücke. Im Kunstverein war er mit seiner Frau verabredet. Ausgelöst von einem Kammerflimmern, setzte sein Herzschlag aus, er stürzte bewusstlos vom Rad. Dann hatte Hans Peter Schaefer dreimal großes Glück. 1.: Er wurde schnell von einer Fußgängerin

gefunden, die telefonisch die Polizei verständigte (wir empfehlen den Notruf unter der 112 und eine sofortige Herzdruckmassage). 2.: Die Polizei kam sehr schnell und startete die Reanimation. Der Rettungswagen brachte den Mann auf schnellstem Wege ins Cardiac Arrest Center (CAC) des EVKKs. Warum das der 3. Glücksfall für den sympathischen Mann aus Poll war, erfahren Sie auf der nächsten Seite.

## LEBEN RETTEN IN 3 SCHRITTEN

Wenn Sie einen Menschen leblos auffinden, befolgen Sie entschlossen diese drei einprägsamen Schritte. Leben retten – Sie können das. Nur Mut!



### 1. PRÜFEN

Überprüfen Sie, ob die leblose Person noch atmet. Hebt sich der Brustkorb oder der Bauch? Hören oder spüren Sie den Atem?



### 2. RUFEN

Stellen Sie keine Atmung fest, rufen Sie SOFORT den Rettungsdienst unter 112 an. Sollte noch eine Person da sein, wählt diese die Notrufnummer, während Sie direkt mit dem 3. Schritt starten.



### 3. DRÜCKEN

Beginnen Sie die Herzdruckmassage. Drücken Sie das Brustbein 1–2 Mal pro Sekunde 5 cm nach unten und entlasten es wieder. Machen Sie nur das, bis der Rettungsdienst übernimmt.

## LEBENS-CHANCEN-VERBESSERER:

# CARDIAC ARREST CENTER



Priv.-Doz. Dr. Frank Eberhardt  
Chefarzt der Klinik für Kardiologie

„Einen Patienten, wie Herrn Schaefer, nach nur 10 Tagen in einer so guten Konstitution entlassen zu dürfen, ist für unser gesamtes Team die schönste Belohnung. Und motivierender Antrieb, im Notfall immer alles zu geben.“

Im ganzen Stadtgebiet verfügt – neben der linksrheinischen Uniklinik – nur das EVKK über ein zertifiziertes Cardiac Arrest Center (CAC). Hier werden Patientinnen und Patienten mit Herz-Kreislaufstillstand aufgenommen. Da bei der Rettung wirklich jede Sekunde zählt, wurden die Abläufe hier so koordiniert und optimiert, dass alle notwendigen Untersuchungen und Behandlungen sofort beginnen können. Ein markanter Telefon-Alarm ruft das benötigte Personal zusammen. In den Räumen (Schockraum, Herzkatheter-Labor, CT usw.), die alle dicht beieinander liegen, laufen dann alle ärztlichen und

pflegerischen Handgriffe nach Prioritäten schnell, standardisiert und routiniert ab. Dafür sorgen auch die regelmäßigen, interdisziplinären Schulungen. Seit 2021 gibt es das CAC in unserem Haus.

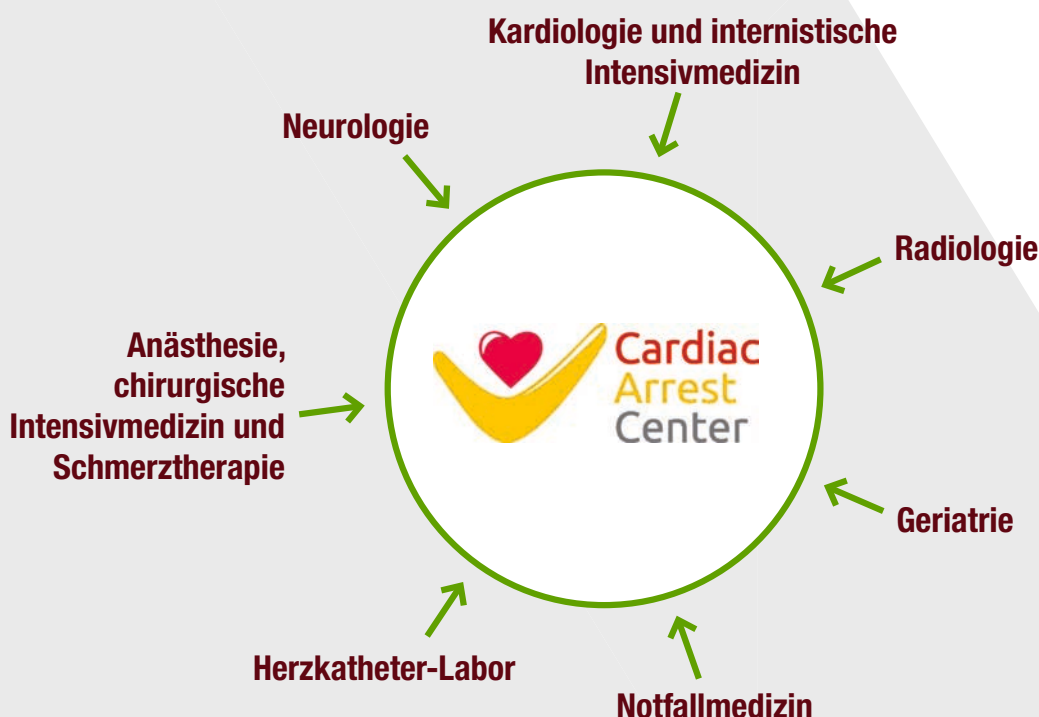
**Die beste Nachricht: Durch diese Institution konnten wir die Chancen der eingelieferten Menschen auf ein selbstbestimmtes Leben um das Dreifache erhöhen!**

In diesen Tagen erwarten wir übrigens die Rezertifizierung unseres CACs. Aktuell berichten wir darüber unter:



evangelischeskrankenhauskalk

## Im kardiologischen Notfall arbeiten im CAC eng zusammen:



# DIE MEDIZINISCHEN VERSORGUNGSZENTREN DES EVKKS TEIL 2

In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen wieder ein MVZ (Medizinisches Versorgungszentrum) vor, das von unserem Krankenhaus betrieben wird. MVZs sind Praxen, in denen mehrere Ärztinnen und Ärzte für ihre Patientinnen und Patienten synergetisch zusammenarbeiten. Ergänzen sich die Fachgebiete, hat das für Sie mehrere Vorteile: Sie profitieren von dem gebündelten Fachwissen und dem großen Erfahrungsschatz des Teams. Das gilt insbesondere für das **MAGEN DARM ZENTRUM WIENER PLATZ (MDZ)**.

Das MDZ ist mit über 7.000 Endoskopien im Jahr die größte rechtsrheinische Praxis für Gastroenterologie, Hepatologie und Chirurgische Koloproktologie und Teil des zertifizierten Darmzentrums im EVKK. Mit neuesten Techniken wie hochauflösender Endoskopie und 3D-Ultraschall

bietet es die gesamte Bandbreite der Medizin rund um Magen, Darm und Leber aus einer Hand. Im MDZ arbeiten Ärztinnen und Ärzte aus verwandten Fachgebieten eng zusammen. So profitieren Patientinnen und Patienten vom Fachwissen jedes Spezialist\*innen – und durch

die Bündelung der Leistungen entfallen unnötige Wartezeiten. Die Anbindung ans Krankenhaus ermöglicht kurze Wege, wenn umfassendere Untersuchungen (zum Beispiel Gallengangsspiegelungen oder Kontrastmittel-Ultraschall) oder größere Operationen nötig sind.



Vier Gastroenterologen, zwei Chirurgen, ein kompetentes Team. Von links: Dr. Maria Concetta Lo Nigro, Dr. Johanna Dinter, Dr. Jan-Hinnerk Weingärtner, Dr. Elke Christiane Bästlein, Dr. Martin Kowallik und Dr. Anna Schmidt

# PERSÖNLICH **NAH AM MENSCHEN.** MEDIZINISCH ENG VERNETZT.

Als Teil der Ambulanten spezialärztlichen Versorgung (ASV) für chronische Darmerkrankungen arbeitet das MDZ Wiener Platz eng zusammen mit den Abteilungen für Gastroenterologie und Chirurgie am EVKK. Außerdem sind viele

weitere Fachrichtungen wie Rheumatologie, Dermatologie, Radiologie und Augenheilkunde eingebunden: Das ermöglicht einen engen fachlichen Austausch und schnelle Termine für die Patient\*innen.

**Dr. Elke Christiane Bästlein** (Fachärztin für Innere Medizin/Gastroenterologie/Proktologie) gründete 2010 mit dem EVKK das MDZ Wiener Platz und legt einen besonderen Schwerpunkt auf die Früherkennung von Darmkrebs. Als langjähriges Vorstandsmitglied der Patientenvereinigung für chronische Darmerkrankungen stellt sie den Patienten in den Mittelpunkt: „Medizin muss die Lebensqualität der Menschen verbessern“.

**Dr. Jan-Hinnerk Weingärtner** (Facharzt für Innere Medizin/Gastroenterologie) wechselte als Oberarzt vom Krankenhaus ins MDZ. Der langjährig erfahrene Endoskopiker ist Spezialist für chronisch-entzündliche Darmerkrankungen und bietet eine Transitions-Sprechstunde für Jugendliche mit chronischen Erkrankungen an.

**Dr. Martin Kowallik** ist Chirurg für proktologische Erkrankungen wie Hämorrhoiden, Fisteln, Enddarmvorfälle, Schließmuskelschwäche und viele andere. Als einer der ersten Ärzte deutschlandweit arbeitet er im MDZ mit hochauflösendem 3D-Ultraschall. So findet er Ursachen für Beckenbodenbeschwerden, die mit klassischen Methoden oft unentdeckt bleiben.

**Dr. Anna Schmidt** (Fachärztin für Innere Medizin/Gastroenterologie) legt einen besonderen Schwerpunkt auf die Behandlung von Erkrankungen der Leber. Mit ihrer Leber-Sprechstunde bietet sie umfassende Beratung zu Hepatitis, Fettleber, Stoffwechselstörungen und Autoimmunerkrankungen an.

**Dr. Maria Concetta Lo Nigro** ist als Proktologin Spezialistin für Hauterkrankungen der Analregion und erweitert das Spektrum des MDZ Wiener Platz um ein besonders schonendes Verfahren zur Behandlung von Steißbeinfisteln: Beim Pit-Picking werden Fisteln minimalinvasiv entfernt, sodass die Wunde schnell abheilt.

**Dr. Johanna Dinter** (Fachärztin für Innere Medizin/Gastroenterologie) verstärkt seit vier Jahren das Team mit ihrer Expertise in der Endoskopie und für chronisch-entzündliche Darmerkrankungen. Die frühere Oberärztin der Gastroenterologie der Uniklinik Köln leitet zudem das mvz köln-ost und kann so mehrere Standorte optimal miteinander vernetzen.



Dr. Anna Schmidt

### Wir sprechen Ihre Sprache

„Wir arbeiten da, wo Köln am kölschsten ist: Auf der ‚Schäl Sick‘, mitten in Mülheim. Wir sind dem bunten Leben hier eng verbunden: Von ‚Günaydin‘ bis ‚До свидания‘ – wir sind ein multikulturelles Team und kommen selbst aus zwölf Nationen mit all ihren Sprachen.“



Dr. Jan-Hinnerk Weingärtner

### Junge Menschen im Mittelpunkt

„Aus Kindern werden Erwachsene – diese Phase ist mit einer chronischen Erkrankung besonders schwierig. Wir begleiten junge Patienten in einer eigenen Transitions-Sprechstunde und passen die Behandlung an ihre persönliche Lebenssituation an.“



Dr. Maria Concetta Lo Nigro

### Wir sind da – von Frau zu Frau

„Beckenbodenbeschwerden wie Entleerungsstörungen, Schließmuskelschwäche oder Verstopfung – wir wissen, dass viele der Beschwerden, die wir behandeln, gerade für Frauen sehr intime Themen sind. Vertrauen Sie sich uns an: Bei uns behandeln Frauen Frauen!“



### MDZ MAGEN DARM ZENTRUM WIENER PLATZ

Fachgebiete: Gastroenterologie, Hepatologie, Chirurgie, Proktologie  
Genovevastraße 9  
51065 Köln  
Tel. 0221 964 44 60  
post@mdz-koeln.de



### mvz köln-ost

Fachgebiete: Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED), Proktologie, Unfallchirurgie/Orthopädie, Alterstraumatologie, Wirbelsäulenchirurgie  
Johann-Classen-Straße 68  
51103 Köln  
Tel. 0221 870 88 88  
info@mvz-koeln-ost.de



### mvz Frauenheilkunde und Geburtshilfe Kalk

Fachgebiete: Gynäkologie und Geburtshilfe  
Rolshoverstraße 4–6  
51105 Köln  
Tel. 0221 98 71 30  
info@frauenheilkunde-kalk.de



### mvz rechts vom Rhein

Fachgebiete: Neurologie und Orthopädie/Unfallchirurgie  
Böckingstraße 54–56  
51063 Köln-Mülheim  
Tel. 0221 977 79 60  
team@praxis-rechts-vom-rhein.de



# WAS BEDEUTET DAS EVKK FÜR SIE?

„Ich bin seit 2022 Leiter der Stadtteilbibliothek Kalk. Darüber freue ich mich sehr: Kalk ist einfach mein Veedel, mit meiner Familie wohne ich selbst hier. Die Bibliothek wurde 1884 als erste Volksbibliothek im Rheinland gegründet. Bei der Gründung des EVKK 1904 gehörten zum Bestand bereits 4.300 Bände. Sowohl die Stadtteilbibliothek als auch das Krankenhaus sind Institutionen mit Geschichte, die heute immer noch eine zentrale Rolle im Leben der Menschen im Veedel spielen.“

Leiter der Stadtteilbibliothek  
Bodo Pohla

Stadtteilbibliothek  
Köln-Kalk  
Kalker Hauptstraße 247–273  
geöffnet: Mo–Fr 10 bis 19 Uhr  
Sa 10 bis 14 Uhr



Ausbildungsplatz gesucht?

Beginnen Sie ab Oktober 2024  
Ihre Ausbildung zur  
Pflegefachfrau oder zum  
Pflegefachmann an der KPS!

## CHECKLISTE FÜR IHRE BEWERBUNG

### Das bringen Sie mit:

- (Fach-)Abitur, einen mittleren Schulabschluss oder einen sehr guten Hauptschulabschluss Klasse 10
- Abgeschlossene Ausbildung (Pflegefachassistent\*in oder Krankenpflegehelfer\*in)
- gesundheitliche Eignung
- ausreichende Deutschkenntnisse (mindestens B2)
- gerne ein Pflegepraktikum

### So können Sie sich bewerben:

- Unter [www.kps-koeln.de](http://www.kps-koeln.de) im Bewerbungsportal das Bewerbungsformular ausfüllen

### Dafür brauchen Sie:

- Lebenslauf
- wenn vorhanden, Nachweise über Praktika
- ggfs. B2-Sprachnachweis Deutsch

### Noch Fragen?



Die Evangelische Krankenpflegeschule Köln erreichen Sie unter  
Tel. 0221 8289-1912 oder  
[info@kps-koeln.de](mailto:info@kps-koeln.de).

Einblicke in die Ausbildung an der KPS gibt es im Interview auf Seite 2.



Neu:

Über den QR Code direkt bewerben!

## WASSERMELONEN-FETA-SALAT

So schmeckt  
den Sommer!

### ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

- 1 Scheibe Melone, 50 g Fetakäse, geröstete Kürbiskerne,
- 2 Blätter Minze, 1 EL Zitronensaft, etwas Honig,
- 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer

Bei Hitze ist dieser Meal-Prep-Salat eine gute Idee. Der schnell gemachte Wassermelonen-Feta-Salat ist herzhaft und fruchtig zugleich. Sie können ihn super mitnehmen und vermeiden so Verpackungsmüll (zero waste). Zudem versorgt er Ihren Körper mit viel Flüssigkeit.

Für eine erfrischende Portion benötigen Sie – neben einem sauberen Schraubglas: Eine Scheibe Melone entkernt und gewürfelt, darauf geben Sie 50 g Fetakäse, ein paar geröstete Kürbiskerne und zwei zerkleinerte Blätter Minze. Für das Dressing verrühren Sie erst 1 EL Zitronensaft mit etwas Honig, Salz und Pfeffer. Dann kommt 1 EL Olivenöl hinzu. Dressing über den Salat geben, Glas verschließen, kalt stellen und später genießen.

Fürs Leben.  
EVKK.de

### IMPRESSUM

Redaktion: Nina Spiel; Stefanie Boor, Franziska Klaes (EVKK)  
Kontakt: Evangelisches Krankenhaus Kalk gGmbH, Buchforststraße 2, 51103 Köln  
EVKK-Unternehmenskommunikation, Mail: [presse@evkk.de](mailto:presse@evkk.de)

Sekretariat der Geschäftsführung: Verena Heß

Verantwortlich im Sinne des Presserechts – v. i. S. d. P.: Marcus Kirchmann

Konzeption: kaiserkom GmbH, Köln

Bildnachweise: Peter Obenaus (S. 1, 5, 6), EVKK (S. 1–4), iStock (Tera Vector S. 3, LadadikArt S. 4, TAK S. 8)