

Life



Neue Luft zum Leben

Reinhard Herhold (68) war todkrank – Lungenfibrose. Heute spielt er wieder Trompete.

Patientin mit Hirnblutung
„Wie ein Messer im Hinterkopf“

Clelia (11) fragt nach
Reiter:innen im Athleticum

Hitzestress für Schwangere
Zu früh auf der Welt

ORGANSPENDE

#HamburgEntscheidetSich

Jede Entscheidung zählt!



Unterstützt von:



organspende-info.de



Foto: Eva Hiecht

Herzlich willkommen, liebe Leser:innen,



Joachim Pröls,
Direktor für Patienten-
und Pflegemanagement
und UKE-Vorstandsmitglied

wie ein Wunder empfand Veronika Herhold die Rettung ihres Mannes Reinhard, der dringend eine neue Lunge benötigte, angesichts des Organmangels in Deutschland aber kaum Aussicht auf Heilung hatte. Das Wunder ist für Familie Herhold eingetreten, heute spielt das Ehepaar wieder gemeinsam Volleyball und unternimmt Radtouren, wie in unserer Titelgeschichte ab Seite 8 zu lesen ist.

Organtransplantationen sollten inzwischen, 56 Jahre nach der ersten Herztransplantation, viel häufiger vorkommen. Doch nur die wenigsten Patient:innen werden tatsächlich mit einer neuen Niere oder einem neuen Herzen versorgt. Ein modernes Transplantationsgesetz und die Bereitschaft, Organspender:in zu werden, könnten viel häufiger solch' ein vermeintliches Wunder wahr werden lassen. Haben Sie einen Organspendeausweis? Ich trage meinen immer bei mir.

Ein weiteres Thema: Wie vielfältig die Möglichkeiten im UKE sind, Beruf und Leben zu verbinden, erzählen Mitarbeitende ab Seite 38. Neugierig geworden? Dann kontaktieren Sie uns! Zunächst jedoch viel Spaß beim Schmökern in der neuen Ausgabe der UKE Life.

Ihr



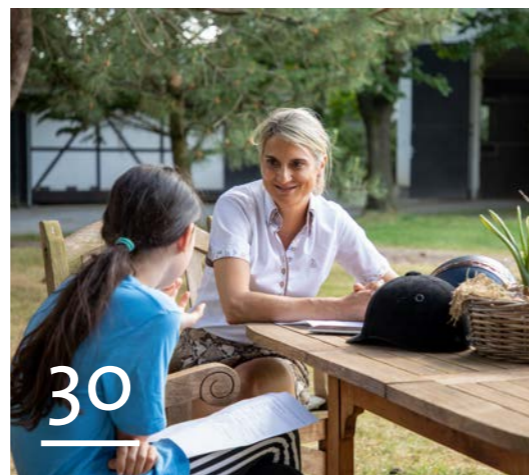
8



16



26



30



32



38

Inhalt

NEUES AUS DEM UKE

6 8. UKE-Benefizlauf beendet, Kongress für Krebspatient:innen, erfolgreiche Alzheimerforschung.

TITELTHEMA

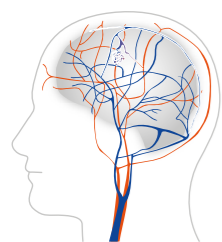
8 **Neue Luft zum Leben**
Lungenfibrose lautete die Diagnose bei Reinhard Herhold (68). In beinahe letzter Sekunde erhielt er ein neues Organ.

PATIENT:INNENBERICHT

16 **Aus dem Gleichgewicht**
Eine schwere Hirnblutung hat Yoga-Lehrerin Susanne Althoff (51) aus der Bahn geworfen. Jetzt sucht sie nach neuen Wegen.

GESUNDHEITSAKADEMIE

24 **Zielgerichtet gegen Rheuma**
Individuelle Therapien können die schmerzhaften Gelenkentzündungen in Schach halten.



Tierfoto: Axel Kirchhof
Fotos: Eva Hecht (3); Axel Kirchhof (2); David Maurer; Illustration: Sabine Wuttke

STADTPIRATEN

26 **Lieblingsplatz**
Viel Natur und doch schnell in der Stadt – das schätzt Pastorin Emmermann an Kirchwerder.

WAS MACHT...?

28 **Moin & Tschüss**
Kirsten Ehlers ist neu in der Martini-Klinik, Dr. Gabriele Andersen hat das UKE verlassen.

30 **Kinderreporterin**
Eine Sprechstunde für Reiter:innen – das hat Kinderreporterin Clelia (11) neugierig gemacht.

32 **Hitzestress für Schwangere**
Anhaltend hohe Temperaturen können auch die Schwangerschaft beeinflussen.

LIEBLINGSREZEPT

36 **Herzhafte Ribollita**
UKE-Chefkoch Gilbert Köcher empfiehlt eine leckere Suppe.

KARRIERE IM UKE

38 **Beruf und Leben verbinden**
Drei Kolleg:innen erzählen, wie das im UKE möglich ist.

DENKSPORT

40 **Sudoku
Kreuzwörterrätsel
Impressum**

KIEK MOL

42 **Infos kurz und knapp**
Das UKE in den sozialen Medien, Neuigkeiten aus der Blutspende, Meldungen und Adressen.



UKE Life im Internet: www.uke.de/life
Schreiben Sie uns: redaktion@uke.de

Filme aus dem UKE gibt's hier:
www.youtube.com/@UKEkanal



Erster Kongress für Krebspatient:innen

Volles Haus

Bis auf den letzten Platz gefüllt war das historische Erika-Haus auf dem UKE-Gelände, als das Universitäre Krebszentrum UCCH zum ersten Patient:innenkongress einlud. **Wie können Patient:innen besser an Forschung und Therapie beteiligt werden?** lautete die zentrale Frage. Im nächsten Jahr gibt's eine Neuauflage! ■

Fortschritt!

Forschritt in der Alzheimerforschung: Forschende des UKE haben eine Variante eines Gens identifiziert, das vor Alzheimer schützen könnte. **Dafür haben sie in Kolumbien Patient:innen untersucht, die aufgrund einer Genmutation besonders früh an Alzheimer erkranken.** Einer der Probanden blieb jedoch bis zu seinem 72. Lebensjahr gesund. Die Forscher:innen hoffen, daraus neue Schlüsse ziehen zu können. ■



Aktive OncoKids

Sommer, Sonne, Sonnencreme: So lautete das Motto für krebserkrankte Kinder und Jugendliche, die im Juli vom Norddeutschen Regatta Verein (NRV) zu einer Segeltour auf die Außenalster eingeladen wurden. Dabei stand Bewegung an frischer Luft für die Mädchen und Jungen sowie deren Freund:innen und Geschwister an erster Stelle. Mit drei Booten und jeweils einem erfahrenen Segelprofing es aufs Wasser.

Das Netzwerk ActiveOncoKids (NAOK) ist ein bundesweites Projekt mit dem Ziel, Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in allen Phasen einer Krebserkrankung Sport- und Bewegungsangebote zu ermöglichen. Die im UKE behandelten Kinder hatten dank regelmäßiger finanzieller Unterstützung der Fördergemeinschaft Kinderkrebs-Zentrum Hamburg auch schon die Möglichkeit, sich beim Reiten auszuprobieren. ■



8. UKE-Benefizlauf: Erlös für organtransplantierte Kinder

Sportlich, sportlich!

Ausgelassene Stimmung beim Finale des 8. UKE-Benefizlaufs im Eppendorfer Park: **Tagesschausprecher Thorsten Schröder** drehte mit **rund 170 Läufer:innen die finalen Runden** durch den Park. 80 Tage lang sind über **600 Sportbegeisterte** allein oder in Gruppen für den guten Zweck gelaufen, Rad gefahren oder geschwommen.

Insgesamt legten die Sportler:innen 108410 Kilometer zurück und umrun-

deten damit mehr als zweieinhalb Mal die Erde. **Der Erlös – 46 731 Euro** wurden gespendet – kommt den organtransplantierten Kindern im Kinder-UKE zugute.

Beim Abschlussfest im Eppendorfer Park sorgten **Tagesschaumoderatorin Susanne Holst** und **Co-Moderatorin Petra Gilb-Julié** aus dem UKE für ein buntes Bühnenprogramm mit Spaß und Unterhaltung. Sportliche und kreative Stationen, unter anderem von der Hamburger Polizei und der Freiwilligen Feuerwehr Lokstedt, luden die rund 700 großen und kleinen Besucher:innen zum Mitmachen ein.

2024 folgt die neunte Auflage des UKE-Benefizlaufs: Vom 24. April bis 13. Juli kann für die Kinderintensivstation gelaufen, geradelt, geschwommen und gespendet werden. ■



Susanne Holst, Thorsten Schröder und der HSV-Dino vergeben die Preise aus der großen Tombola

September

Noch hauchen Rosen ihre süßen Düfte
Und freuen Falter sich im Sonnenschein
Und schießen Schwalben durch die lauen Lüfte,
Als könnt des Sommerspiels kein Ende sein

Nur ab und an, kaum dass der Wind die Äste
Des Baumes rührt, löst sich leise ein Blatt
Wie sich ein stiller Gast vom späten Feste
Heimlich nach Hause stiehlt, müde und satt.

Gustav Falke (1853-1916)



Tausend Tage bis zum letzten Atemzug

Als beim Unkrautzupfen die Puste wegblieb, dachte Reinhard Herhold, 68: Vielleicht ein Infekt? Tatsächlich waren bereits Millionen Lungenbläschen zerstört. Kurz vor dem Ersticken blieb dem Todkranken nur noch ein Prozent Hoffnung: auf eine neue Lunge.

Erdbeeren aus dem eigenen Garten – das Pflücken ist in diesem Jahr kein Problem für Reinhard Herhold



„Wer denkt gleich an das Schlimmste, wenn mal der Kreislauf spinnt?“

Text
Silvia Dahlkamp

Fotos
Axel Kirchhof

Etwas stimmte nicht. Reinhard Herhold, damals 65, stand auf dem Dach seiner Schreberlaube und keuchte. Vorgebeugter Oberkörper, Hände auf den Oberschenkeln. Was war los? Er hatte doch nur ein bisschen Moos gekratzt. Jetzt hetzte sein Atem wie nach einem schnellen Fünf-Kilometer-Lauf: hektisch, flach. Alles drehte sich. Luft, er brauchte Luft. Der Hobbygärtner ließ sich auf die Wellblechpappe fallen – japste, wollte Schleim abhusten. Aber da war kein Schleim. Zum Glück beruhigte sich der Puls. Die Puste kam wieder. Herhold stieg die Leiter runter, grübelte: ein Infekt?

Es war kein Infekt. „Aber wer denkt gleich an das Schlimmste, wenn mal der Kreislauf spinnt?“, fragt der Rentner. Vier Jahre nach dem Tag im Schrebergarten sitzt er in seinem Wohnzimmer in Warnemünde: Nicht mehr der Typ breite Schultern, starke Arme, der nach der Attacke im Garten noch zum Beachvolleyball radelte: 95 Kilo schwer, 1,80 Meter groß, sportlich, gesund. Der nicht ahnte, dass gerade auf dem Dach der erste seiner letzten Tage begonnen hatte. Es war ein Donnerstag. Abends probte die Big Band. Herhold blies die Trompete. Noch 1000 Tage. In seiner Lunge hatte bereits das Sterben angefangen.

Fibronale Erscheinungen. „Ach, das kann ein Nebel sein“, beruhigte der Hausarzt sechs Wochen später, als die Röntgenbilder kamen. Zu Hause schnaufte Herhold die Treppe hoch: drei Stockwerke, viele Pausen. Auf dem Sofa kamen die Zweifel. Er hat gegoogelt und bekam mitten im Sommer eine Gänsehaut, als er von der „Narbenlunge“, der Lungenfibrose, las: „Lebenserwartung drei bis fünf Jahre.“

Warnemünde. Die Staubkörner tanzen im Wohnzimmer, im warmen Sonnenlicht. Es ist nicht leicht zu erklären, wie man sich fühlt, wenn das Leben plötzlich endlich wird, einerseits. Minuten länger als Stunden erscheinen, andererseits, weil jede Sekunde nur noch ein Ringen ist: nach Luft. „Wie viele Atemzüge

habe ich noch bis zum letzten Atemzug?“, hat sich Reinhard Herhold immer wieder gefragt. Die Big Band traf sich schon lange ohne ihren Trompeter. Das Instrument lag verpackt in einer Kiste. „Verkauf es, wenn ich nicht mehr da bin“, hatte er zu seiner Frau gesagt.

Sein Leben hing nur noch an einem dünnen Sauerstoffschlauch und an einem Prozent Hoffnung: auf ein Spendeorgan. Die letzte Chance, die einzige Rettung für todkranke Lungenfibrose-Patient:innen. Herhold ist einer von 13 Kranken, die im vergangenen Jahr am Universitären Transplantations Centrum



Juni 2022: Reinhard Herhold in der Klinik. Er wiegt nur noch 55 Kilo, bekommt kaum Luft – sein Zustand verschlechtert sich in den folgenden Tagen dramatisch

im UKE eine neue Lunge bekamen. „Am 24. Juni 2022 wurde ich ein zweites Mal geboren“, sagt er – nur zwei Tage, nachdem sein Name auf die Dringlichkeitsliste gesetzt wurde.

„Ein Wunder“, sagt Veronika Herhold, 68, und streicht verstohlen eine Träne aus den Augen. Es sind andere Tränen als vor der Operation, Freudentränen. Sie hockt in dem Sessel, in dem ihr Mann immer zusammensackte, weil er den Weg vom Schlafzimmer ins Bad nicht mehr schaffte. Fünf Meter. Pause, dann weiter. Bis gar nichts mehr ging. Später hat sie jeden Tag an seinem Bett in einer Rostocker Klinik gegessen. Sie blinzelt und wiederholt noch einmal: „Ein Wunder.“

Als wäre nie etwas gewesen: Veronika und Reinhard Herhold genießen die Nähe zum heimischen Ostseestrand und spielen sich wie früher die Bälle zu

„Zeit ist so wertvoll.
Mein Gott, sie ist so wertvoll.“

Im Flur hängen Fotos: Tage im Schrebergarten. Herhold am Grill. Herhold mit seinen Söhnen in der Hollywoodschaukel. Herhold mit seinen fünf Enkel im Planschbecken. Ein kräftiger Opi, ein Anpacker. Als er ins Krankenhaus kam, waren seine Arme fast so dünn wie ein Besenstil. Er konnte nur noch flüstern, wenige Worte: „Ich kann nicht mehr.“ Dann Stille, bis auf das schnelle Hecheln, das so typisch für Fibrosepatient:innen ist. Seine Frau schluchzte: „Ganz sicher kommt ein Spendeorgan.“ Das Beatmungsgerät presste Luft in Herholds Lungen. Dort hatte wildes Bindegewebe bereits



Familienidyll: Die Erleichterung steht Enkelin Jasmin und Ehefrau Veronika ins Gesicht geschrieben, dass Opa und Ehemann Reinhard bei ihnen ist – wieder fit und putzmunter

Millionen Lungenbläschen, sogenannte Alveolen, zerstört, die wie winzige Trauben an den Zweigen der Bronchiolen hängen.

Gesunde Menschen haben mehr als 300 Millionen „Trauben“. Hier tanken die roten Blutkörperchen täglich rund 10 000 Liter Sauerstoff. Es ist die Energie, die Muskeln und Organe zum Leben brauchen. Ohne Energie keine Kraft. Herhold konnte nicht mehr essen oder trinken. Über einen Tropf floss Astronautenkost in seine

Venen. Morphiumspritzen lagen bereit, ebenso die Zusage für einen Palliativplatz.

Etwa 8500 todkranke Menschen stehen in Deutschland auf der Warteliste für ein Spendeorgan. „Sie leben in einem Ausnahmezustand, der weit über die Grenzen der seelischen Belastbarkeit geht“, sagt Christine Oelschner, Transplantationsbeauftragte im UKE. Da sind die körperlichen Schmerzen, aber auch die Panik, die kommt, weil der Körper an piependen Monitoren hängt und mit jedem Tag die Hoffnung schwindet: 2021 gab es bundesweit nur 933 Spender:innen, so die Deutsche Stiftung für Organtransplantation.

„Zeit ist so wertvoll. Mein Gott, sie ist so wertvoll“, sagt Reinhold Herhold. Gestern hat er im Garten Tomaten, Kartoffeln und Gurken geerntet. Im vergangenen Jahr war daran nicht zu denken, weil in seiner Lunge schon zu viel Bindegewebe wucherte. Bisher ist es der Forschung noch nicht gelungen, die Vorgänge der chronischen Krankheit zu entschlüsseln, an der mehr Männer als Frauen leiden. Dabei kommt es in den tautropfengroßen Lungenbläschen zu Entzündungen. Gewebshormone sorgen dafür, dass sich die Wunden schließen. Dabei bleiben Narben zurück. Am Ende sind die elastischen Bronchialbäume vor Narben so starr und steif, dass sie aussehen wie eine geschrumpfte Honigwabe.

„Ich habe lange nichts bemerkt“, sagt Herhold, der nach dem Abitur Schiffsmaschineningenieur gelernt hat und nach der Wende 29 Jahre beim Landkreis Rostock arbeitete. Er war gerade seit zwei Jahren in Rente – extra frühzeitig, um die gemeinsame Zeit mit Frau und Familie zu genießen – als die Krankheit sich zum ersten Mal zeigte. Über sein Brustbein zieht sich eine 30 Zentimeter lange Narbe, winzige Stiche, fast verblasst. „Gott, worüber man sich früher aufgeregt hat – alles pillepalle“, sagt Herhold. Die Stimme stockt, wenn er erzählt. Nicht, weil ihm die Luft ausbleibt, ganz im Gegenteil. Vor fünf Tagen hat er bei der Nachsorge im UKE gefrotzelt: „Ich blas' Ihnen Ihr Messgerät kaputt.“ Tatsächlich: 107 Prozent. Wow!

Herholds Frau lacht. Er lacht auch. Das erste kritische Jahr ist überstanden. Die Wangen sind nicht mehr eingefallen, die Haut ist nicht



Daran war im Sommer 2022 nicht zu denken: Reinhard Herhold beim Leitergolf im heimischen Garten mit Ehefrau Veronika, Sohn Mario und Enkelin Mila

mehr grau. Langsam kommen auch die Muckis wieder. Nicht so wie früher, als Herhold die Einkaufskörbe in den Kofferraum wucherte, als wären darin Federn. „Aber Schmetterbälle beim Volleyball gehen wieder“, grinst der Rentner. Damit sein Körper das neue Organ nicht abstößt, muss er lebenslanglich das Immunsystem unterdrückende Medikamente, sogenannte Immunsuppressiva, schlucken. „Was soll's, ich darf leben“, sagt er. Wieder stockt die Stimme. Da sind zu viele Gefühle, die der Verstand einfach nicht ausschalten kann: Hoffnung. Verzweiflung. Trauer. Wut.

Februar 2020: Der Lungenfacharzt sagte ihm damals: „Ich habe Patient:innen, die leben seit über 20 Jahre mit der Krankheit.“ Sommer 2021: Herhold wartet mit dem Auto an einer roten Ampel. Plötzlich ist die Luft weg. Die Ampel wird grün. Seine Frau schreit: „Reinhard, Reinhard.“ Keine Luft. Er denkt: Das war's. Dezember 2021: Er wiegt nur noch 55 Kilo, spielt wie jedes Jahr den Weihnachtsmann. Das Kostüm

schlottert am Körper. Er denkt: „Halt durch. Die Enkelkinder sollen sich an einen fröhlichen Opi erinnern.“ Januar 2022: Immer weniger Luft. Krisengespräch beim Lungenfacharzt. Der schaut aufs Geburtsdatum und sagt: „1954? Sie sind zu alt für eine neue Lunge.“

Wieder zurück im Wohnzimmer, an den Tisch mit dem weißen Spitzendeckchen. Hier hat das Ehepaar gesessen und gedacht: Vorbei? Nein! Reinhard Herhold hat wieder den Laptop aufgeklappt und gegen das Schicksal gegoogelt. Auf der Homepage des UKE entdeckte er einen Aufruf: Fibrosepatient:innen für eine Studie gesucht. Doch zu spät. Seine Krankheit war bereits zu weit fortgeschritten. Die Ärzte überwiesen Herhold dennoch an die Hamburger Kolleg:innen in der Transplantationsambulanz. Und dort endlich eine gute Nachricht: Von einer strikten Altersbegrenzung war nicht die Rede.

„Viele Menschen haben immer gesund gelebt und sind auch im Alter noch unglaub-



Titelthema

Sie strahlen um die Wette – und haben allen Grund dazu (v.l.): Dr. Anna-Barbara Nolde, Reinhard Herhold, Transplantationsbeauftragte Christine Oelschner und Operateur Dr. Björn Sill

Der größte Wunsch? „Die goldene Hochzeit in zwei Jahren.“ Alle lachten.

lich fit“, sagt Dr. Björn Sill, der am UKE das Lungentransplantationsprogramm leitet. So wie Reinhard Herhold, der wie Mitte 50 wirkte. Trotzdem ist es wie ein Sechser im Lotto, überhaupt auf die Warteliste von Eurotransplant zu kommen. Über Sein oder Nichtsein entscheidet ein Punkte-Ranking. Sill: „Nur Schwerkranken mit hoher Überlebenschance werden gelistet.“ Deshalb müssen vor der Operation Begleiterkrankungen ausgeschlossen werden, auch die Psyche spielt eine Rolle.

März 2022, der erste Gesundheits-Check im UKE. Das Transplantationsteam fragt: Was ist ihr größter Wunsch? Reinhard Herhold zwinkerte seiner Frau zu, haucht: „Die goldene Hochzeit in zwei Jahren. Wir werden es

richtig krachen lassen.“ Alle lachten. So eine verrückte Idee. Um den Schweregrad von Lungenerkrankungen zu bestimmen, gibt es den Sechs-Minuten-Gehtest. Herhold schaffte keine sechs Meter – nicht einmal am Rollator.



Volle Kraft voraus: Beim Lungentest erreicht Reinhard Herhold schon nach wenigen Monaten Spitzenwerte

Bei einer Lungenfibrose kann niemand exakt sagen, wie viel Zeit noch bleibt. Wenn es aber zu Ende geht, geht es schnell. Die Ärzt:innen sprechen von Exazerbation. Bei Reinhard Herhold sanken die Werte der Lunge im Juni 2022 rapide. Eigentlich ist dann der Zeitpunkt für eine Transplantation gekommen. Doch noch stand Herhold nicht einmal auf der Liste von Eurotransplant. Es fehlten die Ergebnisse vom Herzen. „Ich weiß nicht, wie ich die Untersuchung in der Röhre überlebt habe“, sagt er.

„Ein Wunder“, sagt Veronika Herhold wieder. Als am 22. Juni die Nachricht kam, dass ihr Mann gelistet war, konnte sie es kaum glauben. Und schon gar nicht, als bereits einen Tag später, abends um 23 Uhr, der Anruf aus Hamburg kam: „Wir haben eine Lunge. Sie müssen sofort kommen.“ Vier Stunden später lag er auf dem OP-Tisch.

„Ein Wunder“, sagt jetzt auch ihr Mann. „In letzter Sekunde hat der liebe Gott mein Karteikärtchen noch einmal nach hinten gesteckt.“ Stille im Wohnzimmer. Wenige Sekunden später hat sich Herhold gefasst, strahlt: „Ich kann wieder Trompete spielen.“ Seine Hände trommeln auf dem Wohnzimmermörtisch. Er singt: „I can't get no satisfaction“. Er grinst: „Rolling Stones, cool.“ Vor zwei Monaten hat er das Instrument das erste Mal wieder aus der Kiste geholt, stundenlang alle seine Lieblings-Gigs geblasen. Er summt weiter: „Cause I try, and I try, and I try...“ Seine Frau Veronika sucht ein Taschentuch. ■



Die Trompete musste nicht verkauft werden: Mit neuer Lunge hört sich sein Spiel an wie früher – Ehefrau Veronika freut's!



Dr. Anna-Barbara Nolde, Lungenfachärztin im Universitären Transplantations Centrum des UKE

Lebensqualität steigt mit neuer Lunge sprunghaft

Aufgrund des Mangels an Spendeorganen können längst nicht alle Patient:innen, die eine neue Lunge benötigen, versorgt werden. Hohe Dringlichkeit und eine gute Prognose sind entscheidend.

Die Geschichte der Lungentransplantation begann 1963 in den USA. In Jackson, Mississippi, wurde erstmals ein Lungenflügel transplantiert; der Mann überlebte knapp drei Wochen. 60 Jahre später hat die Medizin gewaltige Fortschritte gemacht: „30 bis 40 Prozent aller Patient:innen **leben nach der Transplantation noch zehn Jahre** und länger“, sagt Dr. Anna-Barbara Nolde, Lungenspezialistin im Universitären Transplantations Centrum des UKE.

Auch im UKE gehören Lungentransplantationen zur klinischen Routine. Da jedoch Spendeorgane knapp sind, führt der Weg zu einer Operation über eine Warteliste von Eurotransplant mit einem strengen Ranking. Dabei sind **hohe Dringlichkeit und eine gute Prognose** wichtige Kriterien. Wer noch raucht, hat keine Chance auf eine neue Lunge. Erst wenn alle Befunde unauffällig sind, gibt ein interdisziplinäres UKE-Team aus den Bereichen Chirurgie, Pneumologie und Intensivmedizin die Ergebnisse an Eurotransplant weiter. Die Stiftung im niederländischen Leiden koordiniert die Daten von Organspender:innen und -empfänger:innen aus acht europäischen Ländern. Patient:innen müssen jedoch mitunter trotzdem lange warten, bis ein passendes Spendeorgan kommt. **Dann muss alles schnell gehen:** Während ein UKE-Team das Organ abholt, bereitet ein zweites in der Klinik die Operation vor, weil die Lunge innerhalb von Stunden nach der Entnahme wieder eingepflanzt werden muss.

Lungentransplantierte müssen ihr Leben lang Medikamente einnehmen und Nachsorge- und Blutkontrollen einhalten. „Dafür steigt ihre Lebensqualität erheblich“, sagt Dr. Nolde. „Oft können sie wieder Sport treiben und Musizieren. Jüngere gehen nach der Reha oft wieder arbeiten.“ ■ **Weitere Infos: www.uke.de/lungentransplantation**

Foto: Anja-Kathrin Meyer



Den Film zur Geschichte sehen Sie auf uke.de/life





Stretching im Kleingarten:
Susanne Althoff entspannt bei der Mermaid-Pose

MIT

ALSO

ZURÜCK
INS LEBEN

„Haben Sie denn eine Patientenverfügung?“ Auf diese Frage ist sie nicht gefasst. Die Lage ist offenbar ernst; es geht um ihr Leben, um ihre Unversehrtheit. Susanne Althoff ist mit einer schweren Hirnblutung ins UKE verlegt worden. Am nächsten Morgen soll sie operiert werden.

Text
Ingrid Kupczik

Fotos
Eva Hecht

Fünf Tage zuvor hat die 51-jährige Yoga-Lehrerin einen ruhigen Samstagabend genossen. Die beiden jüngsten ihrer vier Kinder, die noch bei ihr wohnen, sind unterwegs. Am Abend macht sie einige Yoga-Übungen, den Kopfstand und den Handstand gegen die Wand. Routinen. „Später wurde ich mehrfach danach gefragt, aber ich weiß sicher, dass ich dabei nicht auf den Kopf gefallen bin.“ Was sie zu dem Zeitpunkt noch nicht weiß: Sie hat eine seltene angeborene Anomalie der Blutgefäße im Gehirn, die arteriovenöse Malformation (AVM). Es handelt sich um eine Art Kurzschlussverbindung von Arterien und Venen. Das Gefäßknäuel kann wachsen, es kann auch aufplatzen.

Als sie an diesem Abend ins Bett gehen will, ist es plötzlich, als würde ihr Kopf explodieren. „Ich habe einen Stern gesehen, groß und grell. Mir wurde dann schwarz vor Augen, und ich musste mich übergeben.“ Übelkeit und Erbrechen halten die Nacht über und den

ganzen nächsten Tag an. Ihre beste Freundin, mit der sie abends chattet, ist alarmiert: Sind das nicht die Symptome ihrer Mutter, bevor diese einen Hirnschlag erlitt? Die Freundin ist am frühen Morgen zur Stelle und wählt dann umgehend die 112.

Susanne Althoff wird in die Notfallaufnahme eines nahegelegenen Krankenhauses gebracht, aber nicht als Notfall behandelt. Stattdessen liegt sie viele Stunden im Bett, bevor sie an der Reihe ist und in die Röhre des Computertomographen geschoben wird. Das 3D-Röntgenbild zeigt einen Bluterguss im Gehirn, der Arzt gibt Entwarnung: Sie könne nach Hause gehen. Falls es schlimmer wird, solle sie wiederkommen. „Ich glaube nicht, dass ich das schaffe“, entgegnet Patientin Althoff. Nun wird noch eine MRT-Untersuchung durchgeführt; das Ergebnis erfährt sie nicht, aber sie kommt auf die Intensivstation. An den nächsten Tagen geht es ihr wieder gut, sie wechselt auf die Normalstation, steht auf, bewegt sich und würde am liebsten so schnell wie möglich zurück nach Hause zu Sohn und Tochter. Allerdings spürt sie eine Anomalie: „Wenn ich lag, hatte ich so ein merkwürdiges Gefühl, als fließe es in meinem Kopf.“

Fistel löst Blutungen aus

Der fünfte Tag in der Klinik startet mit einer extremen Schmerzattacke, „als würde mir ein Messer in den Hinterkopf gerammt“. Die Patientin wird ins UKE verlegt, dort wird eine Angiografie durchgeführt, ein bildgebendes Verfahren, bei dem ein Kontrastmittel in die Arterien gespritzt und gleichzeitig eine Röntgenaufnahme gemacht wird, sodass die Hirngefäße auf einem Bildschirm sichtbar werden: Eine Blutfistel hat sich geöffnet und drei Hirnblutungen ausgelöst. Gleich am nächsten Morgen soll Susanne Althoff in der Neurochirurgie operiert werden. Sie macht sich keine weiteren Gedanken darüber – bis die Pflegefachfrau das Thema Patientenverfügung anspricht. Was will sie mir mit dieser Frage sagen? Muss ich meinen Kindern noch

INNERE RUHE

Tägliche Herausforderung: im Lot bleiben, auch wenn alles in Bewegung ist





Leben im vermeintlichen Gleichgewicht: Susanne Althoff hat sich eingerichtet, organisiert sich Hilfe und Unterstützung, wenn sie sie benötigt. Schritt für Schritt, so ihre Hoffnung, geht es aufwärts

etwas Wichtiges mitteilen, für den Fall, dass die OP schiefeht? Sie kann sich selbst beruhigen. „Meine Kinder wissen, dass ich sie lieb habe, so wie sie sind, in ihrer Einzigartigkeit. Ich war im Frieden mit mir.“ Sie schickt ihrem Ex-Mann einen Geburtstagsgruß und informiert ihn: „Morgen werde ich operiert. Für den Fall, dass...“ Sie nennt Verträge, Kontodaten, Dokumente und so weiter.

OP-Narbe vom Hinterkopf bis in den Nacken
Sechs Stunden dauert die OP. Als sie aus der Narkose aufwacht, tastet sie nach dem Verband auf ihrem Kopf, eine Art Turban. Wie es wohl darunter aussieht? Ein rasierter Schädel mit einer dicken Narbe, oder sind ihre schulterlangen Haare noch da? Von der Lösung der Operateure ist Susanne Althoff noch heute begeistert: „Die haben das richtig cool gemacht: Die Operationsnarbe verläuft vom

Hinterkopf gerade in den Nacken. Bis auf eine schmale rasierte Schneise ist das volle Deckhaar geblieben.“ Als sie nach der OP wieder auf der Normalstation liegt, testet sie ihre Beweglichkeit: Ein Bein lässt sich nicht durchstrecken. „Ich habe einen halben Tag daran gearbeitet, bis es wieder funktionierte.“ Sie umfasst bei ausgestreckten Beinen ihre Zehen und ist erleichtert.

Doch dann wird es schwer: Die Tage nach der OP sind unendlich mühsam. Susanne Althoff hat große Gleichgewichtsprobleme, hält sich kaum auf den Beinen, benötigt den Rollstuhl, später eine Gehhilfe. Augenbewegungen lösen Übelkeit aus, die Handynachrichten der Kinder kann sie nicht lesen, ohne dass ihr schlecht wird. Bei der Visite spricht sie den Arzt auf die Probleme an. „Wir gehen davon aus, dass Sie 80 Prozent Ihres Gleichgewichts zurückgewinnen werden“, sagt er.



Sanfte Klänge: Susanne Althoff und Freundin Leela genießen im heimischen Garten die Improvisation magischer Melodien auf der Handpan

„Damit wollte er mir bestimmt eine positive Nachricht vermitteln. Aber 80 Prozent, das war mir viel zu wenig!“ Sie möchte ihr altes Leben zurückhaben, mit viel Bewegung, mit dem geliebten Yoga-Unterricht. Dass für sie alles sehr gut gelaufen war und auch ganz anders hätte kommen können, wird ihr erst so richtig klar, als sie sich in einer Facebook-Gruppe mit anderen Betroffenen austauscht. Manche haben eine schwere Hirnblutung überstanden, nachdem ein Aneurysma, die Aussackung eines Blutgefäßes, gerissen war. „Sie sind deutlich schlechter dran als ich.“

Probleme mit dem Gleichgewicht bleiben

In den folgenden vier Wochen im RehaCentrum Hamburg gewinnt Susanne Althoff bereits einen Großteil ihrer früheren Bewegungsfähigkeit zurück. Und sie lernt, mit den Einbußen zurechtzukommen. Auch heute,

mehr als zwei Jahre nach dem lebensbedrohlichen Ereignis, nach intensivem Training in der Physiotherapie und zu Hause, hat sie Probleme mit dem Gleichgewicht. „Ich fange dann an zu wackeln. Das fühlt sich an, als würde man bei Seegang auf einem Schiff laufen. Der Gedanke, dass andere mich für betrunken halten könnten, ist mir sehr unangenehm.“ In Menschenmengen ist sie schnell überfordert. Sie berichtet vom Schulfest ihres Sohnes, als sie fast verzweifelte, weil sie sich den Weg zu einem freien Sitzplatz in der Aula bahnen musste. Dort angekommen, ging auch schon das Theaterstück los, bei dem ihr Sohn mitspielte. Sie brach in Tränen aus. „Das war alles zu viel für mich.“ Eine Mutter, die neben ihr saß, meinte mitfühlend: „Das ist aber auch wirklich so rührend.“

Susanne Althoff übt sich in dem, was sie auch in ihren Yoga-Kursen vermittelt hatte:



Hilfe und Halt suchen, wenn es nötig ist, und Geduld haben mit sich selbst: Was sie im Yoga-Unterricht vermittelte, übt Susanne Althoff nun auch für sich selbst

BALANCE

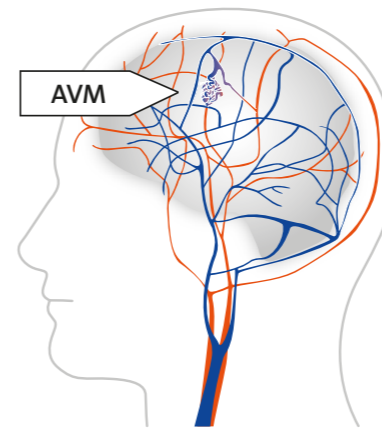
Geduld zu haben mit sich selbst. Und Hilfe anzunehmen. Seitdem mäht zum Beispiel ein freundlicher Nachbar den Rasen in ihrem Kleingarten. Mit den koordinierten – Susanne Althoff sagt kombinierten – Bewegungen wird es nur langsam besser: „Eine Straße ohne Ampel überqueren: links, rechts, links schauen, dann gehen. Das funktioniert noch nicht.“ Im Supermarkt ein Regal mit den Augen absuchen? „Da brauche ich Halt, sonst wird mir schwindelig.“ Ihr Auto hat sie im vergangenen Jahr verkauft, sie braucht es nicht mehr. Und auch auf das geliebte Radfahren wird sie bis auf Weiteres verzichten, denn noch fühlt sie sich viel zu unsicher, wenn ihr Radfahrer:innen oder andere Verkehrsteilnehmende entgegenkommen. Fliegen darf sie, im vergangenen Jahr hat sie Urlaub an ihrem Lieblingsort auf Lanzarote gemacht.

Yoga ist nach wie vor ein wesentlicher Bestandteil ihres Lebens. Wann immer es möglich ist, sitzt Susanne Althoff im Schneidersitz. Täglich macht sie ihre Übungen. „Wer weiß, wie ich aus dem Stadium mit der Gehhilfe herausgekommen wäre, wenn ich nicht mein Yoga gehabt hätte. Es verleiht mir innere und äußere Balance, ist Kraftquelle und Ruhepol. Auf dieses Tool kann ich immer zurückgreifen. Yoga ist für mich da, wie ein guter Freund.“ Ihren Kindern musste sie allerdings versprechen, nie wieder einen Kopf- oder Handstand zu machen.

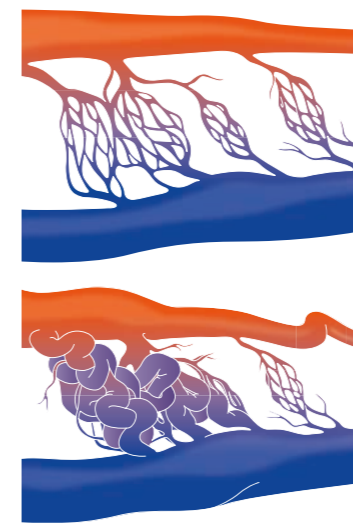
Zur richtigen Zeit am richtigen Ort

Schon wenige Wochen nach der Operation hatte sich Susanne Althoff geschmeidig in die Yoga-Brücke gebogen, ein Foto postete sie auf Instagram. Früher hatte sie Power-Yoga unterrichtet, vor allem im Hochschulsport, und sich später dem sanfteren Yin Yoga zugewandt. Heute gibt sie keinen Unterricht mehr, „ich brauche meine ganze Kraft für den Alltag“. Aber sie plant bereits neu: Als Schülerin hatte sie für den Lokalteil einer Tageszeitung geschrieben, während des Studiums in Berlin für Magazine gearbeitet und an einem Studienführer mitgewirkt. „Schreiben hat mir immer großen Spaß gemacht, ist dann aber in Vergessenheit geraten. Es könnte jetzt eine gute Alternative zum Yoga-Unterricht werden.“

Susanne Althoff hadert nicht mit ihrem Schicksal, auch wenn sie vielleicht Gründe hätte, da doch so viele Tage verstrichen, bevor ihre Hirnblutung erkannt wurde. „Andererseits weiß ich, dass ich nirgends so gut aufgehoben war wie im UKE. Besser hätte es nicht laufen können: Alles zur richtigen Zeit am richtigen Ort.“ Und die Aussicht auf 80 Prozent Gleichgewicht, von denen der Arzt vor zwei Jahren sprach: Hat sich da etwas getan? „Auf jeden Fall. Vielleicht bleiben es auf Dauer ‚nur‘ 80 Prozent, aber die kann ich immer effektiver nutzen.“ ■



Rund 150 000 km Blutgefäße versorgen Kopf und Körper mit Sauerstoff und Nährstoffen. In den Venen (blau) wird das Blut vom Körper zum Herzen transportiert, bei den Arterien ist es umgekehrt. Beide Gefäßarten sind durch feinste Kapillaren verbunden, in denen der Gas- und Stoffaustausch stattfindet.



Bei der Arteriovenösen Malformation (AVM) umgehen Arterien und Venen die Kapillargefäße und schließen sich kurz. Da das Blut mit hohem Fluss und Druck fließt, können sich Knoten bilden und es kann zu spontanen Blutungen kommen.



Prof. Dr. Jens Gempt leitet die Klinik und Poliklinik für Neurochirurgie im UKE

Warnzeichen ernst nehmen

Eine Gefäßfehlbildung im Gehirn bleibt vielleicht ein Leben lang unentdeckt. Sie kann aber auch von heute auf morgen eine Hirnblutung auslösen, die womöglich zu dauerhaften Beeinträchtigungen oder sogar zum Tod führt.

„Die Warnzeichen sollten daher unbedingt ernst genommen werden“, sagt Neurochirurg Prof. Gempt. Zu den Gefäßfehlbildungen gehören unter anderem das Aneurysma, die Aussackung eines Blutgefäßes, das Kavernom, bei dem sich kleine Venen knotenartig anhäufen, und die **Arteriovenöse Malformation (AVM)**, eine seltene Abweichung vom Bauplan der Blutgefäße. Bei der AVM kommt es zum Kurzschluss zwischen Venen und Arterien. Dabei bildet sich ein Knoten (Nidus), und es kann spontane Blutungen geben.

„Wer sonst nie oder nur selten heftige Kopfschmerzen und auch keine Migräne hat, **aber plötzlich Kopfschmerzen wie noch nie zuvor erlebt**, sollte dies unbedingt ärztlich abklären lassen, denn es ist neben neurologischen Ausfällen ein typisches Warnzeichen“, so Prof. Gempt, der schwerpunktmäßig Gefäßerkrankungen an Gehirn und Rückenmark behandelt. Der Experte schätzt den „klinischen Blick“ vieler Hausärzt:innen: „Sie können unter der Vielzahl der Patient:innen mit Kopfschmerzen jene herausfischen, bei denen etwas Schlimmeres dahintersteckt.“

Im Uniklinikum Eppendorf werden jedes Jahr mehrere hundert Patient:innen mit ausgeprägter AVM und anderen Gefäßfehlbildungen versorgt: In der Klinik für Neuroradiologie wird **als Erstes gecheckt, ob eine akute Blutung vorliegt**; zur Diagnostik gehören ein MRT des Schädels und eine Darstellung der Blutgefäße (Angiografie). In Zusammenarbeit der Kolleg:innen aus der Neuroradiologie, Neurochirurgie und Neurologie wird entschieden, ob die AVM operiert wird oder ihre Zuflüsse zunächst verklebt (embolisiert) werden, um den Blutverlust zu vermindern. Prof. Gempt: „Es gilt in jedem einzelnen Fall, das mögliche Operationsrisiko gegenüber dem Risiko einer erneuten Blutung sehr sorgfältig abzuwägen.“ ■

Weitere Infos: www.uke.de/neurochirurgie

Rheuma wirksam in Schach halten

Das Expert:innenteam der Gesundheitsakademie des UKE vermittelt regelmäßig neueste Erkenntnisse aus der Welt der Medizin. Heute gibt es wertvolle Tipps bei entzündlichem Rheuma.

Gesund essen, viel bewegen

Beim entzündlichen Rheuma, der Rheumatoiden Arthritis, kommt es insbesondere in den kleinen Gelenken zu Schmerzen und Schwellungen. Langfristig und unbehandelt können Knochen und Knorpel zerstört werden. Positiv beeinflussen lässt sich Rheuma mit gesunder Ernährung („Mittelmeerdät“), regelmäßiger Bewegung, Physiotherapie und Manueller Therapie. Hilfe und Unterstützung finden Betroffene auch bei der Deutschen Rheuma-Liga.

Zielgerichtete Behandlung

Die Entwicklung hochwirksamer Medikamente ist in den vergangenen Jahren rasant vorangeschritten. 2017 wurden erstmals Tabletten zugelassen, mit denen zielgerichtet Entzündungsvorgänge gestoppt werden können. Seitdem kommen jedes Jahr mehrere solcher Medikamente auf den Markt. Sie halten die Erkrankung bei etwa zwei Drittel der Patient:innen wirksam in Schach. Regelmäßige Kontrolluntersuchungen durch eine:n Rheumatolog:in sind weiterhin sinnvoll.

Rheuma bei Kindern und Jugendlichen

Auch Kinder und Jugendliche können an Rheuma erkranken. Etwa eines von 1000 Kindern unter 16 Jahren erkrankt pro Jahr an einer Gelenkentzündung. Bei den meisten klingen die Beschwerden innerhalb von Tagen oder Wochen ab, bei 10 bis 20 Prozent der Betroffenen verlaufen sie allerdings chronisch. Je früher eine Therapie aus Medikamenten, Krankengymnastik und Ergotherapie beginnt, desto besser. Tipp: Bei anhaltenden Beschwerden frühzeitig zum Arzt gehen. ■



Prof. Dr. Ina Kötter
Leiterin Sektion Rheumatologie, III. Medizinische Klinik und Poliklinik



Text: Uwe Groenewold; Foto: Anja-Kathrin Meyer; Illustration: tam/AdobeStock

Die nächsten Termine
finden Sie unter:
www.gesundheitsakademie-uke.de



Lieblingsplatz KIRCHWERDER

Zeit zum Durchatmen und den Blick ins Grüne – das mag Hildegard Emmermann an Kirchwerder in den Vier- und Marschlanden besonders.

„Ich liebe die Weite der Natur mit den Feldern, Wiesen und den noch verbliebenen Gärtnereien. Und gleichzeitig bin ich schnell mitten in der Stadt“, findet die Pastorin. Seit 2013 gehört sie zum sechsköpfigen Team der Krankenhausseelsorge im UKE und kümmert sich um die vielfältigen Anliegen der Patient:innen, Angehörigen und Mitarbeitenden. Einfach da zu sein und zuzuhören, Menschen unabhängig von ihrer Konfession in ungewohnten und schwierigen Situationen zu begleiten – all das ist Teil der täglichen Aufgaben von **Hildegard Emmermann**.

Nähe zur Natur gesucht

Als Ausgleich zu ihrer herausfordernden Tätigkeit sucht sie – so oft es geht – die Nähe zur Natur. Die Riepenburger Mühle ist die älteste und größte erhaltene Kornwindmühle Hamburgs, erstmals erwähnt 1318. Sie bietet sich vorzüglich als Ziel für einen Fahrradausflug mit der Familie an, an dessen Ende ein leckeres Eis im nahegelegenen Café lockt. Die Liebe zum Wasser kann Hildegard Emmermann besonders im Sommer direkt vor der eigenen Haustür ausleben, wenn die Seen im Umkreis zu einem erfrischenden Bad einladen. Neben diesen Freizeitaktivitäten bietet die Kirche St. Severini aus dem 12. Jahrhundert in Kirchwerder einen ruhigen und beschaulichen Ort zur Einkehr und Besinnung. Hier werden Tradition und Moderne besonders deutlich. Die Pastorin ist der Gemeinde verbunden und kennt sowohl Kirche als auch Gemeindezentrum aus ehrenamtlicher Tätigkeit und Predigtgottesdiensten gut. ■

Text: Mónica Estévez, Foto: Eva Hecht



Kirch-
werder

Die Liebe zum Wasser kann Pastorin Hildegard Emmermann an ihrem Lieblingsplatz in Kirchwerder genießen



KIRSTEN EHLERS

Moin

37 Jahre hat Kirsten Ehlers in der Pflege eines Hamburger Krankenhauses gearbeitet. Nun war die Zeit reif für Neues. Die Martini-Klinik ist genau der richtige Ort für ihre kreativen Ideen, findet sie.

Seit dem 1. April unterstützt die 55-Jährige das Leitungsteam Pflege in der Martini-Klinik und ist unter anderem für das Bewerbungs- und Recruitingmanagement verantwortlich. Sie kommt aus dem Wilhelmsburger Krankenhaus Groß-Sand, in dem sie 1986 ihre Ausbildung zur Krankenschwester absolviert hat. Bereits ein halbes Jahr nach ihrem Examen übernahm sie eine stellvertretende Stationsleitung in der Inneren, 20 Jahre später die Abteilungsleitung der Geriatrie. Parallel war sie 13 Jahre lang stellvertretende Pflegedienstleitung und ab 2020 Pflegedienstleitung. „Ich habe gern in einem kleinen, familiären Haus gearbeitet und konnte mir lange nicht vorstellen, mich in einem großen Klinikum wie dem UKE wohlzufühlen. Doch als sich jetzt die Chance bot, in der Martini-Klinik anzufangen, war das wie ein Zeichen.“ Sie wagte den Sprung und ist sehr zufrieden. „Ich fühle mich angekommen und genau richtig hier.“

Die Patienten liegen Kirsten Ehlers am Herzen. „Ich versorge meine Patienten so, wie ich auch behandelt werden möchte, und das wird in der Martini-Klinik gelebt.“ Als Teil ihrer Einarbeitung war sie im Schichtdienst eingesetzt. „Die Arbeit am Krankenbett ist eine tolle Abwechslung zur administrativen Tätigkeit und die Dankbarkeit der Patienten einfach wunderbar. Das ist der Grund, warum ich den Beruf ergriffen habe.“ Jetzt freut sie sich mit ihren Kolleg:innen auf die bevorstehende Fertigstellung des Neubaus und den Umzug in die neue Martini-Klinik. ■

Texte: Silke Hilgemeier, Fotos: Eva Hecht

„ Ich fühle mich angekommen und genau richtig hier.“

DR. GABRIELE ANDERSEN

Tschüss

Über 30 Jahre war sie das Gesicht, das Herz und die Stimme des Betriebsärztlichen Dienstes des UKE. Jetzt hat sich Dr. Gabriele Andersen in den verdienten Ruhestand verabschiedet.

Die 66-Jährige hat etwa die Hälfte ihres Lebens im UKE verbracht und sich für die Gesundheitsförderung der Mitarbeitenden stark gemacht. 1988 kam die Ärztin aus Heidelberg in den Norden und fing beim Arbeitsmedizinischen Dienst (AMD) der Freien und Hansestadt Hamburg (FFH) an. Einer ihrer Kunden war das UKE. „Ich hatte Kontakt in die Kliniken, zu Forschung, Lehre und verschiedenen Gewerken. Wo hat man das sonst? Hier sah ich meine Zukunft.“ Ab 1992 baute Andersen die Arbeitsmedizin im UKE auf, machte 1993 ihren Facharzt für Arbeitsmedizin und übernahm 1994 die AMD-Referatsleitung der FFH. Zehn Jahre später wechselte sie ganz ans UKE und wurde Leiterin des Betriebsärztlichen Dienstes. Seitdem hat sie mit ihrem Team einige Hürden gemeistert. „Präventionsangebote und Gesundheitsförderung für Mitarbeitende waren zu der Zeit kein großes Thema. Ich musste einige Klinken putzen, um darauf aufmerksam zu machen.“ Doch es habe sich gelohnt, „es ist eine großartige Zusammenarbeit mit den verschiedenen Bereichen im Haus entstanden“.

Die wohl größte Herausforderung erwartete Andersen zum Ende ihrer Laufbahn, als 2020 das Corona-Virus das UKE erreichte. Innerhalb kürzester Zeit erstellte sie mit den Kolleg:innen ein Testkonzept für die Mitarbeitenden und baute das Angebot zur Impfung der Beschäftigten auf. „Die vergangenen drei Jahre haben gezeigt, warum ich so gern im UKE gearbeitet habe – der Zusammenhalt hier ist einzigartig. Das werde ich vermissen.“ Doch jetzt freut sie sich auf die neu gewonnene Zeit mit der Familie und ihrem Hund. ■



„ Der Zusammenhalt im UKE ist einzigartig. Ich habe gern hier gearbeitet.“

REITSPORT

ist die beste Medizin

Clelia hat nach Ferien auf dem Ponyhof das Reiten als Hobby entdeckt. Wie gesund es ist, hat die Kinderreporterin im Gespräch mit **Dr. Julia Schmidt** überrascht. Die Fachärztin für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin im UKE Athleticum bietet eine Sprechstunde für Profireiter:innen an.

Clelia: Haben Sie selbst eigentlich noch Zeit zum Reiten?

Julia Schmidt: Tatsächlich schaffe ich es nur noch am Wochenende, aus der Stadt in den Stall aufs Land zu fahren. Aber dann merke ich immer wieder aufs Neue, wie viel Kraft ich hier schöpfe und wie entspannt ich danach bin.

Arbeiten Sie mit den Menschen auch direkt am Pferd?

Wenn mir in meiner Freizeit bei Reiter:innen

falsche Haltungen oder Umgangsweisen auffallen, spreche ich sie direkt darauf an. Aber meistens kommen die Menschen zu mir in die Sprechstunde im UKE Athleticum und bringen häufig Videos von sich auf dem Pferd mit.

Mit welchen Anliegen kommen die Menschen zu Ihnen?

Da Pferde Fluchttiere sind und nicht unsere Sprache sprechen, bringt das Reiten ein gewisses Verletzungsrisiko mit sich. Menschen,



Leckerlis für Chesmu: Obwohl Clelia selbst Ponys reitet, lässt sie sich von Julia Schmidt am größeren Turnierpferd mutig einen achtsameren und schonenderen Umgang mit dem Tier zeigen



Das ist Clelia (11). Sie besucht die 6. Klasse des Gymnasiums Altona. Hast Du auch Lust, als Kinderreporter:in Deine Fragen zu stellen?



Clelia interessiert sich für den Körper und für Tiere. Sie spielt Basketball, reitet, liest gern und ist Harry-Potter-Fan



Bewirb Dich als Kinderreporter:in unter redaktion@uke.de

Du solltest zwischen 9 und 14 Jahre alt sein und Spaß daran haben, spannende Dinge herauszufinden. Du benötigst das schriftliche Einverständnis Deiner Eltern. Deine vollständige Bewerbung enthält: Name, Geburtsdatum, Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse Deiner Eltern sowie ein paar Zeilen über Dich: Was sind Deine Interessen? **Warum möchtest Du Kinderreporter:in werden?**

die zu mir kommen, sind vom Pferd gefallen oder getreten worden, haben Knochenbrüche oder Schäden an Wirbelsäule oder Becken erlitten. Manche suchen mich aber auch auf, weil sie nicht gut auf dem Pferd sitzen können oder mit der Hüfte einknicken. Dann schauen wir, was wir verbessern können. Es gibt zudem leidenschaftliche Reiter:innen mit chronischen Erkrankungen wie etwa Arthrose, die den Rat erhalten haben, nicht länger zu reiten. Ich bin der Meinung, dass sie sich nicht damit abfinden müssen, denn: Reitsport ist die beste Medizin. Beim Reiten werden schließlich acht Mal so viele Muskeln trainiert wie beim Joggen.

Woraus besteht Ihr Trainingsprogramm für Pferdesportler:innen?

Wer zum Beispiel einmal pro Woche dasselbe Pferd auf dieselbe Art und Weise reitet, benötigt ein Ergänzungstraining. Weil wir beim Reiten vor allem Stoßbewegungen abfangen müssen, kommt der Rumpfstabilisierung dabei eine große Bedeutung zu. Auch die

Oberschenkel und Waden werden stark gefordert, was zu Beschwerden führen kann – dann sind Ausgleichsübungen sinnvoll. Unter dem Titel „Athletisch im Sattel“ habe ich ein paar Empfehlungen für passendes Training zusammengestellt, die es online und als Flyer gibt.

Auf was sollte man beim Hobby-Reiten achten?

Vor allem ist es wichtig, sich immer wieder bewusst zu machen, dass man es mit einem Lebewesen zu tun hat, ein sensibler Umgang mit dem Pferd ist daher unabdingbar. Und man sollte auf die richtige Ausstattung achten, immer mit festem Schuhwerk in den Stall gehen, niemals den Helm vergessen und spätestens bei Ausritten eine Weste tragen, die den Brustkorb schützt.

Was ist Ihre Aufgabe im UKE Athleticum?

Gemeinsam im Team kümmern wir uns um verschiedene Patient:innen zu unterschiedlichen Fragen rund um Sport und Bewegung. Wir helfen ihnen mit Diagnostik, Therapie, Kursen oder Beratung. ■



Dr. Julia Schmidt

Dass sie in ihrem Beruf Pferde- und Menschenliebe miteinander verbinden kann, empfindet Ärztin Dr. Julia Schmidt als großes Glück

➔ Mehr Infos und Antworten auf weitere Fragen findet ihr auf uke.de/life



Was macht... ?

Text
Silvia Dahlkamp

Fotos
Axel Kirchof

Prof. Dr. Anke
Diemert untersucht
eine schwangere
Frau und bespricht
mit ihr die Ultra-
schallaufnahme

Zu heiß! Dann steigt das Risiko für Frühge- burten

Mit den Temperaturen steigt nicht nur der Meeresspiegel, sondern auch die Zahl der späten Frühgeburten. UKE-Wissenschaftler:innen sind besorgt. Denn jeder Tag zu früh bedeutet ein höheres Risiko für gesundheitliche Probleme im späteren Leben.

Der Tag, an dem Hoch „Jürgen“ den Hitzerekord in Hamburg knackte, war Mittwoch, der 20. Juli 2022: Der Wind hatte bereits seit Tagen heiße Luft aus Afrika Richtung Norden gepustet, jetzt zeigte das Thermometer 40,1 Grad im Schatten an – 17 Grad über der üblichen Juli-Durchschnittstemperatur. Heißer Saharastaub statt sanfter Sommerregen. Der Klimawandel hatte die Tropen an die Elbe gebracht.

Solche Tage belasten die Gesundheit. Mit den Temperaturen steigt die Zahl der Patient:innen, die über Herzrasen und Erschöpfung klagen, auch Kreislaufkollapse und Hitzeschläge nehmen zu. Bisher hatten Mediziner:innen vor allem alte und kranke Menschen im Blick. Doch jetzt zeigt eine aktuelle Studie aus dem UKE: Es trifft bereits die Kleinsten – die Feten im Mutterleib. „Mit jedem extremen Hitzetag und jedem extra Grad steigt das relative Risiko einer Frühgeburt“, sagt Prof. Dr. Petra Arck, Forschungsdekanin am UKE

Die Wissenschaftlerin Prof. Dr. Petra Arck analysiert die Daten der PRINCE-Studie



Was macht... ?

und Leiterin des Labors für Experimentelle Feto-Maternale Medizin in der Klinik für Geburtshilfe und Pränatalmedizin. Die Ursache liegt auf der Hand – es ist purer Stress, Hitzestress! Er entsteht, wenn die werdende Mutter ihre ganze Kraft darauf verwendet, um ihren Körper und den ihres ungeborenen Babys zu kühlen und gleichzeitig zu versorgen. Außergewöhnlich intensive, über mehrere Tage andauernde Hitzeperioden können dabei das Frühgeburtenrisiko erheblich steigern.

Ihre Erkenntnisse hat das Team um die Professorinnen Petra Arck und Anke Diemert auch aus der Langzeitstudie PRINCE (Prenatal Identification of Children's Health). Sie erforschen dort seit 2011, wie sich der Lebensstil einer werdenden Mutter auf die spätere Gesundheit ihres Kindes auswirkt. Vorgeburtliche Prägung heißt das Forschungsgebiet, das für den Werdegang der Kinder von elementarer Bedeutung ist. Die Mediziner:innen beobachten die Entwicklung der Kinder, schicken Fragebögen an die Eltern und untersuchen die Mädchen und Jungen. Ziel der Anstrengungen: Die Forschenden wollen molekulare Mechanismen entschlüsseln, mit denen bereits vor der Geburt die Grundlagen für mögliche spätere Erkrankungen gelegt werden und darauf aufbauend Präventionsstrategien entwickeln.

Das Immunsystem spielt bei den Forschungen eine gewichtige Rolle: Leidet ein PRINCE-Kind unter Asthma oder an Allergien

und hat immer wieder Infekte? Dann gehen die Wissenschaftler:innen zurück bis in die Schwangerschaft der Mutter, deren Verlauf sehr detailliert in einer Datenbank dokumentiert ist. Dort suchen sie nach einem „First Hit“ – einem ersten Treffer, einem Ereignis oder einer Vorgeschichte, die Auslöser für eine Fehlprogrammierung der Abwehrzellen gewesen sein könnten. Wie war die Ernährung in der Schwangerschaft? Gab es Komplikationen wie etwa Schwangerschaftsdiabetes oder Bluthochdruck? Musste die Schwangere Medikamente nehmen – wenn ja, welche? Insgesamt gibt es zahlreiche Faktoren, die die Entwicklung eines Kindes beeinflussen können. „Bereits wenige Wochen nach der Befruchtung bilden sich alle Organe und auch das Immunsystem heraus. Das ist ein sehr dynamischer Prozess, der sich bis zur Geburt hinzieht und anfällig für Störungen ist“, sagt Arck.

Stress kann ebenfalls eine Kaskade an Störungen auslösen, auch Stress durch Hitze: „Bisher wurde das Phänomen meist nur bei Frauen, die in sehr heißen Gegenden leben, untersucht. Doch in gemäßigten Wärmeregionen wie Hamburg? Das ist neu und hat uns sehr überrascht“, so Prof. Arck. Sie empfiehlt Frauen, die sich zwischen der 34. und 38. Schwangerschaftswoche befinden, bei anhaltend hohen Temperaturen möglichst die Sonne zu meiden, sich in klimatisierten Räumen aufzuhalten sowie viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen. ■

➔ Viele weitere Infos zur Studie finden Interessierte auf uke.de/prince

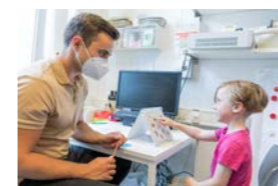


Gesundheitsolympiade für PRINCE-Kinder

800 Mütter und genauso viele Mädchen und Jungen nehmen an der Langzeitstudie PRINCE teil, die seit 2011 am UKE läuft. Die jüngsten Kinder liegen noch in der Wiege, die ältesten besuchen längst weiterführende Schulen. Bis zum zehnten Lebensjahr füllen ihre Eltern regelmäßig anonymisierte Fragebögen aus, in denen unter anderem nach

Stillzeiten, Wachstum, Zahl der Infektionen, Unverträglichkeiten gefragt wird. Ab dem fünften Lebensjahr sind die Kinder live dabei und nehmen an einer Gesundheitsolympiade teil, die das PRINCE-Team gemeinsam mit Kinderärzt:innen und Psycholog:innen entwickelt hat. Es gibt Konzentrationsspiele und spielerische Asthma- und Fitness-

Tests. Spannend wird es, wenn eine Wärmebildkamera die Temperatur des Oberkörpers in bunten Farben anzeigt. So messen die Ärzt:innen das braune Fettgewebe, ein Marker für Übergewicht und Diabetes. Die kindgerechte Untersuchung dauert vier Stunden und liefert vielfältige Informationen über die Entwicklung der Kinder.



Gemüse-Brot-Suppe Ribollita mit Mozzarella



Zutaten für 4 Personen

200 g	weiße Bohnen	30 ml	natives Olivenöl
100 g	Karotten	2	Knoblauchzehen
100 g	Kartoffeln	30 g	Tomatenmark
100 g	Staudensellerie	200 g	altes Brot
100 g	Zwiebeln	30 g	frische Kräuter, Petersilie
200 g	Wirsing	120 g	Bio-Mozzarella
			Meersalz, Pfeffer

Zubereitung

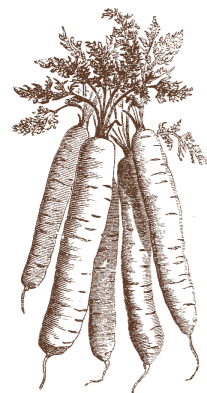
1. Die weißen Bohnen über Nacht einweichen
2. Gemüse nach Belieben schneiden. Mit Knoblauch und Tomatenmark leicht in Olivenöl dünsten
3. Das restliche Gemüse und die Bohnen hinzufügen und mit Wasser auffüllen, bis das Gemüse bedeckt ist. 20 Minuten leicht köcheln lassen
4. In der Zwischenzeit das Brot schneiden und leicht anbraten. Mozzarella in Würfel schneiden
5. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kräutern, Mozzarella und Brotwürfeln anrichten - fertig!



Gilbert Köcher leitet die Küche im UKE. Er ist auch Hamburgs Bio-Botschafter

FERTIG IN ETWA 45 MINUTEN

Pro Person:
342 Kcal,
35 g Kohlenhydrate,
15 g Fett,
16 g Eiweiß



KAROTTEN

sind lecker und gesund, das wussten schon die alten Römer. Enthalten zum Beispiel Provitamin A, Folsäure, Kalium und Eisen.



WIRSING

Powergemüse! In einer Portion ist genauso viel Vitamin C wie in einer Zitrone. Viele wichtige Ballaststoffe, gut für den Darm.



STAUDESELLERIE

enthält ätherische Öle, besänftigt einen gereizten Magen und Darm, wirkt antibakteriell und regt die Verdauung an.

PIÑA COLADA CRANBERRY

Getränkeempfehlung für 4 Personen

500 ml	Kokosmilch	50 ml	Grenadinesaft
500 ml	Ananassaft	100 g	Crushed Ice
400 ml	Cranberrysaft		Babyananas
100 g	vegane Schlagsahne		Kokoschips

Zubereitung

1. Kokosmilch, Ananassaft, Cranberrysaft und vegane Sahne verrühren
2. Crushed Ice zugeben und im Standmixer kurz mixen
3. Ananas in Spalten schneiden. Drink in Gläser füllen und mit Ananasspalten und Kokoschips verzieren

➔ Weitere Rezepte von UKE-Küchenchef Gilbert Köcher finden Sie unter www.uke.de/rezepte



BERUF UND LEBEN VERBINDEN

Das UKE unterstützt Mitarbeitende, sich private Ziele und Träume zu erfüllen.



„DIE FREIHEIT, SO ZU LEBEN,
WIE ES KOMMT.“

Drenushe Demaku (36) und Arian Willbrandt (37)

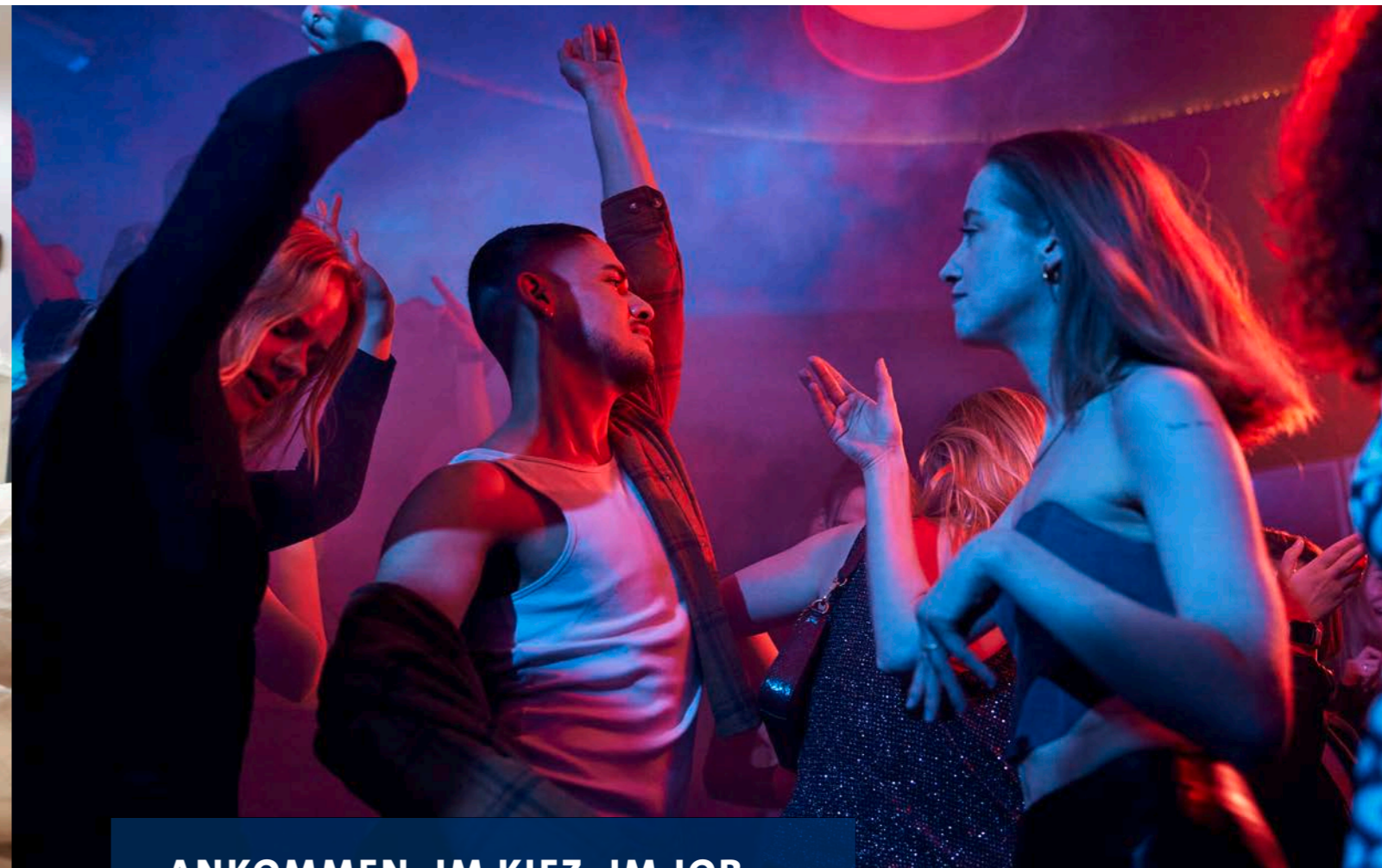
Einestages ist das Leben von Drenushe und Arian garantiert nicht: Langweilig. Seitdem sie sich vor zwölf Jahren bei der Arbeit auf der Intensivstation im UKE kennen und lieben gelernt haben, haben sie eine Menge erlebt: Der Umzug in die gemeinsame Wohnung, die Geburten von Tochter und Sohn, Jobwechsel. Bewegende Ereignisse für die beiden und gleichzeitig ganz neue Lebenssituationen. Der permanente Wandel hat jedoch eine Konstante: die flexible Arbeitszeitgestaltung im UKE. Drenushe und Arian können immer sicher sein, dass all diese Veränderungen in ihrem Leben gemeinsam mit dem UKE umsetzbar sind.

Lösungen werden gemeinsam gefunden, weil der Wille und die Ideen zur Gestaltung ihrer neuen Lebensentwürfe genauso flexibel sind, wie das Leben selbst. Seien es individuelle Arbeitszeiten, stationsübergreifende Perso-

nalplanung oder die Kita auf dem UKE-Gelände – all diese Möglichkeiten helfen dem Paar, sich immer wieder neu aufzustellen und ihre Bedürfnisse und Wünsche zu erfüllen.

Und diese ändern sich auch weiterhin: Nächsten Sommer kommt ihre Tochter in die Schule. Wieder eine Veränderung, ein anderer Tagesrhythmus und an die Schulferien gebundener Urlaub. Doch das bringt die beiden nicht aus der Ruhe: „Zum Glückseligkeit brauchen wir nicht viel“, winken sie ab. „Freiheit, Spontaneität, die Nähe zur Natur.“ Passend zu dieser Einstellung lässt sich das Paar gerade einen Camper ausbauen. „Damit geht’s an die Ostsee. Wir können es kaum erwarten.“ ■

Texte: Stefan Herrmann; Fotos: David Maurer



„ANKOMMEN. IM KIEZ, IM JOB,
IM LEBEN.“

Luis Aponte (31), Gesundheits- und Krankenpfleger



Infos unter
www.uke.de/karriere

Luis ist in Venezuela geboren, einem Land, in dem vieles anders läuft als in Deutschland. Besonders die Lebensqualität und mangelnde Sicherheit haben ihn dazu bewogen, sein Glück in einem anderen Land zu suchen. Er ist 23, als er 2015 in Deutschland ankommt, zunächst als Au-Pair in einer Gastfamilie mit vier Kindern, anschließend absolviert er ein Freiwilliges Soziales Jahr. Die gemachten Erfahrungen lassen seinen Wunsch reifen, auch in Zukunft mit Menschen zu arbeiten – denn sein empathisches Wesen kann sich genau dort entfalten, wo er Menschen helfen kann.

Luis bewirbt sich für eine Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger. Das UKE sagt zu, und als er hier anfängt, merkt er schnell, dass er in der Praxis super zurechtkommt. In den theoretischen Prüfungen braucht er aufgrund der Sprachbarriere meh-

rere Anläufe, doch auch diese schafft er: Seine Stationsleitungen und die Lehrer:innen der Pflegeschule in der UKE-Akademie für Bildung und Karriere unterstützen ihn, sodass er 2020 sein Examen besteht und somit auch die lang ersehnte Aufenthaltsgenehmigung erhält. Diese Erfahrung zeigt ihm, dass er nicht allein ist: „Hier gibt es Menschen, die lassen nicht locker, bis du es geschafft hast.“

Nach der Ausbildung arbeitet Luis in der Allgemeinchirurgie – bis heute. Stolz auf seinen Weg spürt und genießt er die Verantwortung, die er übernimmt. Hamburg ist ihm ans Herz gewachsen: Sein Freundeskreis fühlt sich für ihn an „wie eine zweite Familie“. ■



Sudoku

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

Illus: arturaley/AdobeStock; streptococcus/AdobeStock

So funktioniert's: Die Ziffern 1 bis 9 stehen in jeder Spalte, jeder Zeile und in jedem 3x3-Feld genau einmal.

Schweregrad: mittel

Kreuzworträtsel

griechische Vorsilbe: außen		Streitmächte	Amts-sprache in Laos	Judoverteidiger nicht oben	französisch: Schlüssel	gleichgültig	trotzdem		zu keiner Zeit	nur gedacht		Figur bei Kipling Flugsandhügel		
berechnen	10									engl. Kose-wort für Vater	1			
Augen-flüssig-keit			3		franz. Departement-hptst.		Höhen-lage, Stufe							
			Hunde-rasse		US-Bundes-staat			5		kolumbi-anische Währung		italie-nische Gebirgs-jäger		
Locken-kopf bei Michael Ende	altägyp-tischer Königs-titel		Wasser-stands-messer			4		hebräi-scher Buch-stabe		Skizze				
argenti-nischer Staats-mann †				6	Welt-reisen-der (Marco)		Tür-klingle							
			weißes liturgi-sches Gewand		Box-hieb				Markie-rung	7	engl. Zahl-wort: zehn	niederl. Namens-zusatz		
persön-liches Fürwort (4. Fall)	König von Sachsen † 1836				8		Abk.: am Ende		Leit-gedanke			2		
					Kfz-Z. Leipzig		Oper von Verdi			9		Kose-name e. span. Königin		
hoch-betagt		sprach-lich hervor-heben							Gründer der Sowjet-union					
ent-weder ...					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



DAS GEFÜHL,

einfach besser zu gehen.

Maßgefertigte orthopädische Einlagen.

Was **careactiv**-Einlagen so einzigartig macht? Sie können Fuß-, Knie-, Hüft-, Rücken- und Nackenschmerzen nicht nur verhindern, sondern auch langfristig vorbeugen. Entdecke deine **careactiv**-Einlagen. Die neue Einlageninnovation – einfach besser gehen!

Denn Care heißt bei uns helfen.

Hamburg-Eppendorf Carepoint Zentrale im Spectrum am UKE
Martinistraße 64 • 20251 Hamburg • Telefon: 040 4116109-0 • www.carepoint.eu



SEIT ÜBER
60 JAHREN
VERSORGER DES UKE



Impressum

Herausgeber: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE), Martinistraße 52, 20246 Hamburg **Verantwortlich:** Friederike Schulz, Leitung Geschäftsbereich Unternehmenskommunikation

Redaktionsleitung: Uwe Groenewold | Autorinnen: Silvia Dahlkamp, Monica Estévez, Silke Hilgemeier, Ingrid Kupczik, Kathrin Thomsen
Tel.: 040 7410-56061, E-Mail: redaktion@uke.de

Fotos: Eva Hecht, Axel Kirchhof, Anja-Kathrin Meyer

Konzeption und Gestaltung: Sandra Kaiser, Sina Hofmann

Schlussredaktion: Saskia Lemm **Druck:** Lehmann Offsetdruck, Gutenbergring 39, 22848 Norderstedt **Auflage:** 8000 Exemplare.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträgern nur mit Genehmigung des Herausgebers.

Wir bedanken uns herzlich bei den Patient:innen für das Vertrauen, dass wir in dieser Ausgabe über sie berichten dürfen. Dank auch an alle Kolleg:innen des UKE, die sich für eine Veröffentlichung in der UKE Life zur Verfügung gestellt haben.



Die Lösungen zu unseren Rätseln finden Sie ab sofort auf uke.de/raetsel





„Ich spende Blut, weil...



Philipp Medow (40) aus Hamburg hat zum 198. Mal Blut gespendet – beeindruckend! Auch er ein echter Lebensretter

...ich weiß, dass ich damit anderen Menschen helfen kann. Für mich ist Blut spenden eine Selbstverständlichkeit.“
Vielen Dank!

Vom FSJ zur Uni

Bastian Lange absolviert ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) im UKE. Er ist in der Herzchirurgie, auf Station H5b. Nach seinem Abitur in Oldenburg wollte er Großstadtluft schnuppern und seinem Berufswunsch näherkommen, denn für ihn stand da bereits fest: „Ich möchte Medizin studieren.“ **Auf der H5b werden Patient:innen vor und nach Herzoperationen versorgt.** Bastian unterstützt die Kolleg:innen bei pflegerischen Maßnahmen. 80 FSJ-ler sind aktuell in vielen Bereichen des UKE beschäftigt. Außerdem gibt es den Bundesfreiwilligendienst (BFD) und das Freiwillige Wissenschaftliche Jahr (FWJ) im UKE. ■

instagram.com/
uke_hamburg



Den Krebs aufspüren

Seit vielen Jahren erforscht und entwickelt Prof. Dr. Klaus Pantel Methoden, um nach einer Behandlung im Körper verbliebene Krebszellen aufzuspüren. Versteckte Zellen können das Tumorstadium wieder anregen und gefährliche Metastasen an anderen Stellen bilden. **Mit sogenannten Flüssigbiopsien können Tumorzellen frühzeitig im Blut entdeckt und anschließend gezielt behandelt werden.** Prof. Pantel und sein Team wollen nun in einem internationalen, von der EU mit 17,6 Millionen Euro geförderten Projekt standardisierte Verfahren zum Nachweis dieser Krebszellen entwickeln. ■

twitter.com/
ukehamburg



ZAHL DER AUSGABE

1471

Babys sind im ersten Halbjahr 2023 im UKE zur Welt gekommen, 24 weniger als im Jahr zuvor. Hamburgweit waren es 11 049 Kinder bei 10 847 Geburten.



Wir sind dabei

Der NABU Hamburg hat dem UKE die Plakette UnternehmensNatur „Wir sind dabei“ verliehen. Damit wurden die Anstrengungen gewürdigt, die das UKE zur Gestaltung eines naturnahen Geländes unternommen hat. Ob **Wildblumenwiesen, Insektenhotels, begrünte Gebäudefassaden oder ein Teich** – das UKE sorgt sich seit Jahren um ein naturnahes Betriebsgelände. Die **NABU-Auszeichnung** ist weiterer Ansporn.

Fotos: Andrea Hiller; Asyab; Vera Kuttelvaserova/AdobeStock; Illustrationen: Mariana Ruiz Villarreal; Afanasia/AdobeStock

Selbsthilfe-App für Kinder



COGITO Kids heißt die kostenfreie Selbsthilfe-App, die Forschende des UKE für Kinder und Jugendliche entwickelt haben. Ziel der App ist es, einen besseren Umgang mit Gefühlen wie Kummer, Traurigkeit oder Ärger zu vermitteln. Die App sendet tägliche Erinnerungen mit kurzen Übungen – diese sollen zu Verhaltensweisen anregen, die das **Wohlbefinden stärken** und Stimmung, Selbstwert und zwischenmenschliche Fähigkeiten verbessern. Die Übungen basieren auf bewährten Techniken der **kognitiven Verhaltenstherapie** und beziehen Elemente von Achtsamkeit und Akzeptanz mit ein. Die Nutzer:innen begleiten in der App die drei Kinder **Corie, Gilyaz und Tom** durch schwierige Situationen und erleben mit, wie „Oma Bärbel“ ihnen dabei hilft, mit Problemen besser umzugehen. **COGITO Kids** kann für die Betriebssysteme Android und iOS heruntergeladen werden. ■



Oma Bärbel und Hund **Lucky** helfen **Corie, Gilyaz und Tom**, im Alltag mit schwierigen Situationen klarzukommen

Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf (UKE)
Martinistraße 52
20246 Hamburg
Tel.: 040 7410-0
www.uke.de

Spenden für das UKE
UKE gGmbH
DE54 2005 0550 1234 3636 36
Hamburger Sparkasse
www.uke.de/spenden

Karriere im UKE
Kontakt und weitere Infos:
www.uke.de/karriere

Ehrenamt im UKE
Hauptgebäude O10
Erdgeschoss
Tel.: 040 7410-58779
www.uke.de/ehrenamt

JETZT NEUE TERMINE VORMERKEN!

MEDIZIN FÜR MENSCHEN MIT NEUGIER

VORTRÄGE & Markt der Gesundheit, montags, 18.30 Uhr im UKE

-
- 16.10.2023 **WEIT MEHR ALS EIN HAUTLEIDEN – Wie Psoriasis gut behandeln und Leiden mindern?**
Prof. Dr. Matthias Augustin | Prof. Dr. Stefan W. Schneider
-
- 30.10.2023 **MIT STARKEN KNOCHEN DURCHS LEBEN – Wie uns unsere mehr als 200 Knochen beweglich halten**
Prof. Dr. Michael Amling | Dr. Claudia Günzl
-
- 13.11.2023 **GIB DEM KREBS KEINE CHANCE – Neue Therapien & Hilfen für ein gutes Leben nach Krebs**
Prof. Dr. Carsten Bokemeyer | Priv.-Doz. Dr. Marianne Sinn
-

WISSEN KOMPAKT: Vorträge, montags, 18.30 Uhr im UKE & im Livestream

-
- 09.10.2023 **DIE AUGEN, DAS FENSTER ZUR WELT – Schwächen erkennen, Blindheit verstehen und verhüten**
Prof. Dr. Martin Spitzer
-
- 04.12.2023 **WENN ESSEN DAS LEBEN STÖRT – Essstörungen erkennen, verstehen, behandeln**
Prof. Dr. Bernd Löwe
-
- 11.12.2023 **IST DER MENSCH, WAS ER ISST? Gesunde Ernährung leicht gemacht**
Prof. Dr. Birgit-Christiane Zyriax
-
- 18.12.2023 **STARKE KINDER BRAUCHT DAS LAND! Welche Förderung ist aktuell nötig?**
Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberer
-

