

Life

Das Magazin aus dem UKE
Herbst 2019

2x2-Tickets
für HSV-Nürnberg
zu gewinnen

Notaufnahme

Was passiert
im Schockraum?

Patienten erzählen

Rundum-Check
für die Forschung

Julia wird
zu Devin

Der lange Weg zum richtigen Geschlecht.
Als Mädchen geboren, jetzt ein Mann.



Foto: Gerd Hachmann

Benefizkonzert in der Laeishalle

Weihnachtsoratorium

J. S. Bach, Weihnachtsoratorium BWV 248 I-III

Sonntag, 22. Dezember 2019

Laeishalle, Großer Saal | 20 Uhr

GRUSSWORT: Katharina Fegebank

Senatorin für Wissenschaft, Forschung und Gleichstellung und Zweite Bürgermeisterin der Freien und Hansestadt Hamburg

HAMBURGER KNABENCHOR ST. NIKOLAI | HAMBURGER CAMERATA

Marlen Korf (Sopran) | Genevieve Tschumi (Alt) | Johannes Gaubitz (Tenor) | Florian Spiess (Bass) | Leitung: KMD Rosemarie Pritzkat

Karten bei der Konzertkasse Gerdes und allen bekannten VVK-Stellen

www.konzertkassegerdes.de | Telefon: 040 - 45 33 26

Kartenpreise: 25,- € / 28,- € / 31,- € / 35,- €

Schüler und Studenten zahlen an der Abendkasse 10,- €

Herzlich willkommen,
liebe Leserinnen und Leser,



Prof. Dr. Burkhard Göke
Ärztlicher Direktor und
Vorstandsvorsitzender

den jungen Mann auf der Titelseite kennen wir im UKE seit 26 Jahren. Mit einem Herzfehler kam er damals als Mädchen zur Welt, musste zweimal operiert werden. Der Kontakt riss nie ab, seit langem begleiten ihn unsere Experten auf seinem ganz persönlichen, sehr mutigen Weg, von dem er in dieser Ausgabe erzählt.

Wenn Unfallopfer oder Menschen, die einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erlitten haben, zu uns gebracht werden, kommen sie zunächst in den Schockraum der Zentralen Notaufnahme. Einen lesenswerten Einblick in ihre verantwortungsvolle Arbeit geben zwei Pflegekräfte.

Begeistern möchte ich Sie für das Weihnachtsoratorium in der Laeishalle (siehe linke Seite). In den vergangenen Jahren war die Veranstaltung ein Genuss für alle Musikliebhaber. Der Erlös kommt dem UKE-Projekt „Musik hilft heilen“ zugute.

Wie gefällt Ihnen UKE Life?
Schreiben Sie uns an redaktion@uke.de.
Viel Freude bei der Lektüre wünscht

Ihr

Prof. Dr. Burkhard Göke



Ein junger Mann, warmherzig, nachdenklich und verletzlich, mit viel Lebensfreude und Humor – so haben Autorin Ingrid Kupczik und Fotograf Axel Heimken Devin kennengelernt, der einmal Julia war.

Inhalt

Neues aus dem UKE

- 4 Benefizlauf, Kicken mit Herz, Stefanie Graf im UKE, Spitzenköche in der Kantine, Stiftungsmillionen.

Titelgeschichte

- 6 **Der Übergang**
Devin, 26, wurde als Mädchen geboren und lebt heute als Mann. Der Weg dahin verlief nicht nur gerade.
- 13 **Ankommen im neuen Leben**
Auch Experte Dr. Timo Nieder ist beeindruckt von dem Mut, den Trans-Menschen aufbringen.

Patienten berichten

- 14 **Rundum-Check**
Blut abnehmen, Neuro-Tests, Ultraschall: Manuela Barth hat sich auf Herz und Nieren prüfen lassen.

Was macht eigentlich...?

- 18 **Leben retten in der Notaufnahme**
Im Schockraum werden Unfallopfer und Patienten mit Herzinfarkt oder Schlaganfall erstversorgt. Ein Blick hinter die Kulissen.
- 22 **Niemals baden gehen**
Im Pflege-Pool kommt man nicht ins Schwimmen. Zwei Pflegekräfte erzählen aus ihrem Arbeitsleben.

Gesundheitsakademie

- 24 **Diabetes**
Gesund ernähren, mehr bewegen, Gewicht in Grenzen halten – die Erfolgsformel bei Diabetes.



14

06

18



28





Stadtpiraten

26 Lieblingsplätze

Das Tinsdaler Oberfeuer hat es Prof. Gallinat und Familie angetan.

28 Die grüne Lunge Hamburgs

Heuckenlock, Wittenbergener Heide, Duvenstedter Brook – Hamburgs Naturschutzgebiete beeindrucken.

Kinderreporter

32 Krebs – was ist das eigentlich?

Neele, 9, hat Prof. Rutkowski interviewt und gefragt, wie es Kindern mit einer Krebserkrankung geht.

Lieblingsrezept

34 Winterdorsch auf Rösti

Ein Spezialitätenrezept für die kalte Jahreszeit ist der Favorit von UKE-Küchenleiter Gilbert Köcher.

Moin und Tschüss

36 Die Eine kommt, die Andere geht

Victoria-Sonnild Zieger verstärkt das Augenklinik-Team, Dulce Bacalla war die erste Philippinin im UKE.

Denksport

38 Sudoku, Schwedenrätsel

Dies und das

40 Wichtige Kontakte

So erreichen Sie Notaufnahme, Kinder-UKE und Blutspende.

41 Unsere Veranstaltungen

41 Impressum

UKE Life im Internet:

www.uke.de/life.

26

32

34

Tag der offenen Tür

Steffis Herzensprojekt

Tennislegende Stefanie Graf ist gern gesehener Gast im UKE. Die Vorstandsvorsitzende der Stiftung „Children for Tomorrow“ ist langjährige Förderin der Flüchtlingsambulanz, die zum Tag der offenen Tür geladen hatte. Etwa 540 Kinder und Jugendliche aus Ländern wie Syrien oder Somalia, die in ihrer Heimat oder auf der Flucht Opfer von Krieg und Gewalt wurden, erhalten jährlich in der Ambulanz vielfältige Hilfe.



Stefanie Graf informierte sich über die Arbeit in der Flüchtlingsambulanz

12,5
Millionen
Euro

Kühne-Stiftung fördert UKE-Projekt

Einmalige Herzforschung

Mit 12,5 Millionen Euro fördert die Kühne-Stiftung das bundesweit größte Projekt zur Erbgutentschlüsselung. Von 9000 gesunden Probanden, Patientinnen und Patienten werden genetische Bioproben analysiert. Ziel ist es, den Ursachen von Herzerkrankungen auf die Spur zu kommen und neue Therapien zu entwickeln.

Mitarbeiterrestaurant in Sterne-Tempel verwandelt

Spitzenköche mit Herz

Sternekoch Wahabi Nouri (l.) aus dem Eppendorfer Restaurant Piment und UKE-Küchenleiter Gilbert Köcher, Hamburgs Bio-Botschafter, verwöhnten zwei Tage lang die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des UKE. Es gab geschmortes Kalb mit Zwiebeln gratiniert, Safranglace und Couscous sowie jungen Kabeljau mit Oliven-Pankokruste, gebratener Polenta und Fenchel. Die Belegschaft war begeistert, eine Wiederholung ist geplant.





5. UKE-Benefizlauf

Mit Sonne im Herzen

Den letzten heißen Tag des Jahres hatte sich das UKE für seinen traditionellen Benefizlauf ausgesucht. Die Sonne wärmte nicht nur die Haut – die über 300 Läuferinnen und Läufer hatten auch die Sonne im Herzen, spendeten sie doch insgesamt 12 000 Euro für die Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie. Mit dem Geld wird die Spiel- und Grünfläche im Klinikgarten verschönert. – Auch 2020 wird wieder für den guten Zweck gelaufen. Mehr Infos: www.uke.de/benefizlauf.

Mit seinem ganz persönlichen Sonnenschutz lief der achtjährige Giuliano zehn Kilometer für den guten Zweck

Viel Prominenz beim 11. Kicken mit Herz

1:0 für die Herzkinder im UKE

Keine Chance ließen die Placebo Kickers, das Ärzteteam aus dem UKE, den Allstars um Jorge Gonzalez und Tim Mälzer (Foto) bei der 11. Auflage von Kicken mit Herz. 4000 Zuschauer bejubelten den siebringenden Elfmeter von Prof. Dr. Stefan Blankenberg, dem Ärztlichen Leiter des Herz- und Gefäßzentrums. Großer Sieger waren die kleinen Herzkinder im UKE: Kicken mit Herz brachte in diesem Jahr 111 500 Euro ein.





Der Übergang

Wann ist der Mann ein Mann? Wenn er so aussieht, sich so benimmt, wenn die anderen ihn so sehen? Devin ist ein Mann. Er wurde als Mädchen geboren, doch Julia merkte irgendwann, dass etwas nicht stimmte. Devin ist transsexuell und hat sich zur Geschlechtsangleichung entschieden – ein langer Weg mit vielen mutigen Schritten.





Ein Balanceakt: Auf dem Weg zur Geschlechtsangleichung sucht Devin immer wieder sein Gleichgewicht

Text Ingrid Kupczik Fotos Axel Heimken

Das blondgelockte Mädchen im bunten Sommerkleid ist zwei Jahre alt, sitzt in einem pinkfarbenen bemalten Autoreifen und guckt vergnügt in die Kamera. „Ich war ein süßes und offenbar sehr verträgliches Kind“, sagt Devin, als er das Foto betrachtet. „Nur finde ich mich darin nicht wieder.“ Genauso wenig wie in jenem Bild, das Jahre später bei einer Hochzeit entstand. Es zeigt eine schöne junge Frau mit fein geschnittenem, von langem rotbraunem Haar umrahmten Gesicht.

Devin ist 26 Jahre alt, seine Stimme dunkel und sanft. Man spürt nicht, wie sehr er sich konzentriert, damit

die Tonlage nicht steigt. Das kann passieren, wenn er liebevoll zu seinem Hund Emily spricht. Oder bei seiner Arbeit im Textilkaufhaus, wo er gerade die Ausbildung zum Einzelhandelskaufmann absolviert. Sein freundliches „Wie kann ich Ihnen helfen?“ klingt dann hell und „einfach nur schlimm“, findet er. In seinem Ausweis steht Devin, im Geschäft sprechen ihn Kunden aber oft mit „junge Frau“ an. „Daran habe ich zu knabbern. Irgendwie möchte ich doch in diese Gesellschaft passen.“ Kinder hingegen scheinen sich von Äußerlichkeiten wenig beirren zu lassen. „Sie sehen mich als Mann, der ich bin.“

Auch mit dem Bartwuchs hadert er: „Da sollte sich schon mehr getan haben.“ Seit einiger Zeit trägt er



„Frau, Mann? Früher habe ich mir darüber keine Gedanken gemacht. Mein Körper war weiblich, ich wurde als Mädchen erzogen und habe das so angenommen.“

Devin, 26 Jahre

regelmäßig ein Testosteron-Gel auf, das wird er lebenslang tun. Die männlichen Geschlechtshormone haben ihm eine zweite Pubertät beschert, leichte Gesichtsakne inklusive. Der junge Mann hat Gewicht verloren, die Gesichtszüge sind markanter geworden. Und er hat festgestellt: „Früher war ich ganz nah am Wasser gebaut. Wenn ich heute mal sehr traurig bin, bleibt das befreiende Weinen aus.“

Devin befindet sich inmitten der Transition, dem Übergang vom weiblichen zum männlichen Geschlecht. Die Behandlung ist komplex. Dazu gehört, neben der Psychotherapie, die hormonelle und operative Anpassung des Körpers an das empfundene Geschlecht. Devin beschreitet diesen Weg im UKE: Er ließ sich im vergangenen Jahr die Brüste entfernen, demnächst sollen Gebärmutter und Eierstöcke folgen. Im nächsten Jahr würde er gern den Penis-aufbau durchführen lassen, eine komplizierte und aufwändige Operation. „Manche Trans-Menschen können auch ohne Operation gut leben. Ich habe mich für das Komplettdprogramm entschieden.“

Held in der virtuellen Welt

Mit Kopf und Seele ist Devin längst ein Mann, diese Gewissheit hat er. „Früher habe ich mir darüber keine Gedanken gemacht. Mein Körper war weiblich, ich wurde als Mädchen erzogen und habe das so angenommen.“ Die kleine Julia mag Männerrollen, sie gibt beim Fasching am liebsten den Prinz oder Cowboy, während ihre Freundinnen im rosa Glitzerkostüm feiern. Mit zehn entdeckt Julia Gameboy, später Playstation, Online-Spiele. Am liebsten taucht sie in die Manga-Videos ein, oft stundenlang. In der virtuellen Welt ist sie der Held. Das Zocken sorgt für Zoff mit der Mutter, doch in der Schule läuft es und mit 16 hat sie den ersten Freund. Offenbar alles im Lot.

Dann beginnt die Talfahrt. Julia verreit den Real-schulabschluss, bricht mehrere Ausbildungen ab. Sie fühlt sich leer, diffus, haltlos und erkrankt an einer schweren Depression. Ganze Tage verbringt sie im Bett, findet nur bei Videospiele oder Fantasyromanen Entspannung. Bald kann Julia keinen



Erinnerungen aus dem Fotoalbum:
Devin als junge Frau mit Anfang 20

Die kleine Julia: ein fröhliches Kind, das gern die Rolle des Prinzen übernimmt



Beim Teenager scheint alles im Lot, doch dann startet die Talfahrt

Ausflug in die Fantasiewelt:
Devin als Manga-Held Naruto

Schritt mehr vor die Tür setzen. Eine Psychotherapeutin kommt ins Haus. „Alle dachten, mir gehe es schlecht wegen meiner Misserfolge.“ Sie selbst weiß nicht, was los ist mit ihr.

In dieser Phase kommt Devin ins Spiel: In einer Online-Community, Rubrik Flirt, setzt Julia als Profilbild das Foto ihres Freundes ein, der nichts dagegen hat, und nennt sich Devin. „Ich mochte diesen Namen, es fühlte sich richtig und gut an, als Mann aufzutreten.“ Zwischen Julia alias Devin und einer jungen Frau entwickelt sich ein inniger Austausch. Julia ist glücklich, die Depression geht zurück und auch die Kraft kehrt wieder. Sie holt den Realschulabschluss nach. Als die Chat-Freundin vorschlägt, mal zu telefonieren oder sich zu treffen, sucht Julia zunächst Ausflüchte, nimmt dann doch ihren Mut zusammen und beichtet: Devin ist Fake.



Was kommt
als Nächstes? Der
nachdenkliche
junge Mann nähert
sich seinem Ziel
schrittweise

Cosplay: Flirt mit der zweiten Identität

Sie habe sich in den Menschen verliebt und nicht in ein Bild, sagt die Freundin. Einige Zeit später ziehen beide Frauen zusammen. Sie teilen fortan auch die Leidenschaft für Cosplay (Costume Play), bei dem sich Fans von Videospiele als deren Charaktere verkleiden und ihre Verhaltensweisen nachspielen. Bis heute liebt das Paar den Flirt mit der zweiten Identität und fährt zu Szene-Treffen. Doch Julia wirkt zunehmend bedrückt. Der Devin vom Chat sei so glücklich gewesen, sagt die Freundin. Ob alles mit ihr stimme? Nichts stimmt! „In meinem Kopfkino war ich als Mann mit meiner Freundin zusammen, das war richtig. Als Frau war die Beziehung falsch.“

In diesem Moment beginnt die Welt sich für Devin neu zu sortieren. Seine Mutter ist die erste, bei der er sich outet. Er schreibt ihr: „Bei mir stimmt et-

was nicht. Ich glaube zu wissen, warum es mir so schlecht geht.“ Und fügt Informationen zum Thema Transgender bei. Die Mutter weint, macht sich Vorwürfe, dass sie nichts bemerkt hat – und unterstützt ihn. Sie ortet die Spezialambulanz für Transgender-Versorgung: im UKE, wo Devin auf die Welt kam, wegen eines angeborenen Herzfehlers zweimal operiert wurde und seither jedes Jahr zur Kontrolluntersuchung ist. Devin empfindet es als „Riesenglück“, dass er seine Geschlechtsangleichung mit Hilfe der UKE-Experten durchführen kann.

Auf Empfehlung des Psychologen hat er als Erstes seinen Rufnamen geändert, bevor dies im Ausweis amtlich wurde. „Ich bin ab sofort nicht mehr Julia, sondern Devin“, teilte er dem Freundeskreis mit. Und dass er verstehen könne, wenn jemand damit Probleme habe und keinen Kontakt mehr wünsche. Niemand hat sich abgewendet – bis heute nicht.

Julia war gestern:
Mit der Bekanntgabe
seines neuen
Vornamens hat sich
Devin bei Familie
und Freunden
geoutet – und freut
sich über deren
Zuspruch





Prof. Dr. Peer Briken (l.) und Dr. Timo Nieder betreuen Patienten in einer bundesweit einmaligen Spezialambulanz

Transsein ist keine Krankheit

Ankommen im neuen Leben

Transgender, Transsexualismus oder kurz Trans bezeichnet Menschen, die sich nicht eindeutig einem Geschlecht zuordnen lassen oder deren Erleben nicht mit dem Geschlecht übereinstimmt, das man ihnen bei der Geburt zugewiesen hat. Transsein ist keine Krankheit, kann aber großen Leidensdruck verursachen.

„Trans-Menschen haben spezifische Bedürfnisse hinsichtlich der Gesundheitsversorgung“, erklärt Dr. Timo Nieder. Der Psychologe leitet die Spezialambulanz für Sexuelle Gesundheit und Transgender-Versorgung des UKE. Es ist das Herzstück einer bundesweit einzigartigen Einrichtung, des Interdisziplinären Transgender Versorgungszentrums. Elf Fachrichtungen (unter anderem Hormonsprechstunde, Brustzentrum, Urologie, Laserzentrum, Plastische Chirurgie, Phoniatrie) werden von dort aus angesteuert, um Trans-Menschen eine ganzheitliche Behandlung und Betreuung zu ermöglichen.

Die Nachfrage ist groß, die Bandbreite der Behandlungssuchenden enorm. „Zu uns kommen Menschen, die psychisch vollkommen gesund sind, sich als Transgender identifizieren und nun eine Geschlechtsangleichung durchführen wollen“, berichtet Dr. Nieder. Andere seien durch Diskrimi-

nierungserfahrungen, aber auch durch die Transidentität selbst unter einem starken Leidensdruck. „Wenn Identität und Körper nicht zusammenpassen, kann dies zu Depressionen, Angst- und anderen psychischen Störungen führen.“

Was brauchen Trans-Menschen für sich persönlich, um ihr Leben als Mann oder Frau, dazwischen oder darüber hinaus, gut leben zu können? Müssen Eierstöcke und Gebärmutter entfernt werden, oder reicht es, wenn diese Organe durch die Hormonbehandlung „stumm“ geschaltet werden? Gehört zum Übergang (Transition) zwingend der Aufbau einer Phalloplastik? Fragen wie diese gilt es zu klären. „Ziel ist, dass die Betroffenen umfassend in ihrem neuen Leben ankommen.“

Er sei oft „überwältigt vom Mut, mit dem sich die betreffenden Menschen im Zuge ihrer Transition für sich einsetzen“, sagt Psychologe Nieder. Jedes Coming-out erfordere Mut. „Es ist immer eine Entscheidung in der Unsicherheit, und doch haben die Betroffenen das Vertrauen zu sagen: Dies ist der richtige Weg.“ Die Spezialambulanz für Sexuelle Gesundheit und Transgender-Versorgung im UKE ist telefonisch unter 040 7410-52225 und per E-Mail unter spezialambulanz@uke.de erreichbar.

Check *Rundum*

Wie gesund ist Hamburg? Das klärt derzeit die weltweit größte lokale Gesundheitsstudie „Hamburg City Health“, die 2015 an den Start ging. 13 000 Frauen und Männer sind seither im UKE untersucht worden.

Text Nicole Sénégas-Wulf Fotos Ronald Frommann

Manuela Barth ist heute eine halbe Stunde früher aufgestanden, hat nicht gefrühstückt und sich tapfer durch den morgendlichen Berufsverkehr bis ins Studienzentrum im UKE gekämpft – und das sogar freiwillig! Denn sie will dabei sein bei der bislang größten lokal angelegten Gesundheitsstudie, die das UKE initiiert hat. „Als ich zum ersten Mal durch eine Kollegin davon hörte, habe ich mich direkt erkundigt, ob man sich auch freiwillig melden kann. Aber das geht ja leider nicht“, erzählt die 55-Jährige. Wer mitmachen darf, entscheidet das Zufallsprinzip in den Einwohnermeldeämtern. Umso größer ist





Mit Begeisterung dabei:
Manuela Barth hat sich in der
UKE-Gesundheitsstudie HCHS
komplett durchchecken lassen



Ist die Halsschlagader verengt? Mit einem Ultraschallgerät wird diese wichtige Untersuchung bei allen Probanden vorgenommen

Manuela Barths Freude, als sie eines Morgens das Einladungsschreiben der Hamburg City Health Study (HCHS) im Briefkasten findet. Warum die Teilnahme für sie selbstverständlich ist? „Zum einen, weil ich gern meinen Beitrag zur Gesundheitsversorgung der Zukunft leisten möchte. Zum anderen sehe ich die Untersuchungen als persönliche Chance, mich auf Herz und Nieren überprüfen zu lassen.“

Insgesamt will das Universitätsklinikum 45000 Hamburgerinnen und Hamburger im Alter zwischen 45 und 74 Jahren untersuchen und über längere Zeit beobachten. Im Fokus stehen 26 Erkrankungen – mit Schwerpunkt auf den häufigsten Volksleiden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Demenz und Krebs. „Ziel unserer Forscher ist es, bestimmte Risikofaktoren, die Menschen krank machen, zu identifizieren und zu verstehen, inwieweit persönliche, soziale und biologische Voraussetzungen unsere Gesundheit beeinflussen, um zukünftig noch gezielter behandeln zu können“, erläutert Studienzentrumsleiterin Dr. Annika Jagodzinski.



Prof. Dr. Tanja Zeller aus dem Herz- und Gefäßzentrum (l.) und Studienzentrumsleiterin Dr. Annika Jagodzinski

Von Kopf bis Fuß

Was Manuela Barth heute im Epidemiologischen Studienzentrum erwartet, ist ein rund siebenstündiges, eng getaktetes Programm aus insgesamt 39 Untersuchungen. Um den intensiven Rundum-Check zu ermöglichen, arbeiten in der Studie fast



Mit der Messung des Knöchel-Arm-Indexes können auch verborgene Verkalkungen der Beinarterien aufgespürt werden

30 Kliniken und Institute des UKE interdisziplinär zusammen. Bis zu 30 Probanden durchlaufen täglich die Medizintests und werden vor Ort durch speziell geschultes medizinisches Personal betreut. „Ich fühle mich hier sehr gut aufgehoben“, sagt Manuela Barth nach der Blutentnahme. Bevor es im Ultraschallraum weitergeht, stärkt sie sich mit einem der bereitgestellten Snacks und heißem Tee – und beantwortet nebenbei via Tablet Fragen zu Vorerkrankungen, ihrem Lebensstil und familiären Vorbelastungen. Überrascht ist sie von Menge und Umfang der Befragung. Dr. Jagodzinski erklärt, wie es dazu kommt: „Um zu verstehen, wie sich gewisse Lebensumstände auf die Gesundheit auswirken, ist es wichtig, ein möglichst vollständiges Bild jedes Probanden zu erhalten. Dazu zählen Informationen über Ernährung und Bewegung bis hin zu Familie und Beruf.“

Wie es um Manuela Barths Herz-Kreislauf- und Gefäßsystem steht, klärt anschließend eine Ultraschalluntersuchung der Hals- und Bauchschlag-

ader. Der Zustand ihrer Beinarterien wird mittels einer speziellen Technik bestimmt, die die Blutflussgeschwindigkeit in den Beinen wiedergibt. Es folgen ein Ultraschall sowie Elektrokardiogramm (EKG) des Herzens und Tests der Lungenfunktion, des Augenhintergrunds und des Hautbilds. Auch der Zahnstatus wird genau untersucht. Zwischendurch finden diverse neurologische Testungen statt, um mögliche Hinweise auf ein erhöhtes Schlaganfall- und Demenzrisiko zu erhalten.

Nach einem kleinen Untersuchungs-marathon hat Manuela Barth es geschafft. Ihr Eindruck? „Intensiv, aber interessant und kurzweilig“, lacht sie. Nun sei sie gespannt auf ihre Ergebnisse, die sie in jedem Fall mit ihrem Hausarzt besprechen wird. Dass sie 2020 an der ersten Nachbefragung teilnimmt, steht für die berufstätige Frau schon heute fest. Schließlich will sie wissen, wie es mit ihrer Gesundheit weitergeht – und dafür sorgen, dass auch zukünftige Generationen eines Tages davon profitieren. Viele weitere Infos zur Studie: www.uke.de/hchs.

LEBEN RETTEN





infalle.org

Anästhesie 1



„Wenn eine Patientin oder ein Patient im Schockraum ankommt, wird es plötzlich ganz still. Die Konzentration, mit der alle dabei sind, ist deutlich spürbar.“

Anika Schnadhorst,
Gesundheits- und Krankenpflegerin

Der Schockraum ist das Herzstück jeder Notaufnahme. Mehrmals täglich kämpfen hier Ärztinnen, Ärzte und weiteres medizinisches Fachpersonal um das Überleben von schwer verletzten oder schwer kranken Patientinnen und Patienten. Alles muss schnell gehen und jeder Handgriff sitzen. Wer hier arbeitet, benötigt großes Fachwissen und starke Nerven.

Text Nicole Sénégas-Wulf Fotos Axel Kirchhof

Absolute Stille. Zu hören ist nur die Stimme des Notarztes, der gerade das Opfer eines schweren Verkehrsunfalls mit dem Rettungshubschrauber ins UKE gebracht hat. Kein wirres Durcheinander, keine Zwischenfragen im Schockraum der Notaufnahme. Hochkonzentriert folgt das neunköpfige Team aus Ärzten und Pflegenden den Ausführungen des Notfallmediziners und schaut gebannt auf den kleinen Menschen, der – mit Stofftieren im Arm – vor ihnen auf der Krankentrage liegt. Ein Mädchen, neun Jahre alt, mit Schürfwunden und Prellungen, der linke Arm geschient. Sie ist bei Bewusstsein, eine Ärztin streichelt behutsam ihre Hand, um sie zu beruhigen.

Währenddessen läuft die Zeit. Zehn Minuten hat das Team für Diagnose und Erstversorgung. Während der Chirurg den kleinen Körper vorsichtig nach Brüchen abtastet und ultraschallt, kümmert sich der Anästhesist um die Stabilisierung der jungen Patientin. Zwei Pflegekräfte verbinden offene Wunden und nehmen Blut ab. Parallel dazu entscheidet sich die Neurologin in Absprache mit den zwei anwesenden Kinderärzten zu einer Computertomographie (CT), um innere Verletzungen in Folge des schweren Aufpralls auszuschließen. Jeder hier im Raum weiß genau, was zu tun ist. Keine Spur von Hektik.

Die Nerven bewahren

Fokussiert und ruhig bleiben in jeder Situation – dies gilt für alle Notfälle, die im Schockraum landen. Dabei muss es sich nicht zwangsläufig um einen Unfall

handeln. Auch bei Verdacht auf Schlaganfall, Herzinfarkt und Hirnblutung oder bei schwerer Atemnot werden Patienten im Schockraum erstversorgt. Die meisten kommen über einen der Rettungsdienste ins UKE. „Zuvor erhalten wir einen Anruf der Rettungsleitstelle, die die Informationen des Notarztes vor Ort an uns weitergibt“, erklärt Uta Zdzieblowski, die seit 37 Jahren in der ZNA als Gesundheits- und Krankenpflegerin arbeitet. Direkt nach dem Anruf kontaktiert die diensthabende Schockraum-Pflegekraft die betreffenden Fachrichtungen, die innerhalb weniger Minuten im Schockraum sind, um den neuen Patienten schnellstmöglich zu versorgen.

Das UKE verfügt über zwei Schockräume und zwei Eingriffsräume, für die je Dienst zwei Unfallchirurgen sowie zwei bis drei Internisten bereitstehen. Je nach Fall werden Neurochirurgen, Neurologen, Kardiologen, Herzchirurgen, Pädiater oder Anästhesisten hinzugerufen. Was einen Schockraum von einem herkömmlichen Behandlungszimmer unterscheidet? „Schockräume sind mit modernsten Apparaten wie Beatmungsmaschinen oder Infusionsgeräten ausgestattet. Hier ist alles griffbereit – vom Verbandsmaterial über Notfallmedikamente bis zum CT-Gerät“, schildert die erfahrene Notfallpflegerin. Und wie geht man menschlich damit um? „Sehr unterschiedlich“, antwortet Zdzieblowskis Kollegin Anika Schnadhorst, die seit zwei Jahren in der ZNA dabei ist. „Gerade bei Kindern muss ich manchmal wirklich schlucken. Doch es überwiegt das Gefühl, helfen zu wollen, und am Ende bin ich immer froh, dass ich für die Patienten da sein konnte.“

Das kleine Mädchen, das sie nach dem Autounfall im Schockraum mitbehandelte, übersteht den Aufprall glücklicherweise ohne schwerere Verletzungen und wird kurze Zeit später ins Kinder-UKE verlegt. Viel Zeit zum Durchatmen bleibt der Pflegerin und ihren Kollegen nicht. Schon wieder klingelt das Telefon, der nächste Notfall ist bereits auf dem Weg – und das Schockraum-Team erneut im Einsatz.



„Patientinnen und Patienten im Schockraum sind meist in einem kritischen Zustand. Da zählt jede Minute. Dennoch ist es wichtig, stets Ruhe zu bewahren.“

Uta Zdzieblowski,
Gesundheits- und Krankenpflegerin

mit **DEM** POOL gehst du niemals BADEN

„Mit Kindern zu arbeiten, gefällt mir sehr. Kinder gehen positiver als Erwachsene mit ihren Erkrankungen um: Sie fallen normalerweise nicht in ein tiefes Loch, auch dann nicht, wenn sie schon früh eine schwere Erkrankung haben. Die strahlenden Kinderaugen, die ich sehe, wenn ein Kind gesund nach Hause gehen kann oder heute etwas schafft, das vor ein paar Tagen noch undenkbar war – das gibt mir Kraft für meine Tätigkeit. Ich bin auf ganz unterschiedlichen Kinderstationen eingesetzt: bei den Neugeborenen, in der Chirurgie, der Neurologie, der Onkologie oder der Kardiologie. Mir gefällt die Abwechslung. Dabei muss ich mich in vielen medizinischen Gebieten auskennen, aber schließlich sind die auch alle Teil der Ausbildung gewesen. Als alleinerziehende Mutter von zwei Schulkindern bin ich auf feste Arbeitszeiten angewiesen. Im Pflege-Pool des UKE habe ich einen verbindlichen Dienstplan. Ich weiß jetzt schon zuverlässig alle meine Dienstzeiten der nächsten zwei Monate. Keine Anrufe, weil Ersatz für eine erkrankte Kollegin gesucht wird! Unter der Woche arbeite ich nur im Frühdienst, so kann ich nachmittags Zeit mit meinen Kindern verbringen.“



Ist glücklich, mit Kindern zu arbeiten und einen festen Dienstplan zu haben: Ines Fritsche, Gesundheits- und Krankenpflegerin im Pflege-Pool des UKE



Pflege-Pool

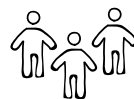
sucht Langschläfer, Frühaufsteher,
Nachtschwärmer und Familienvereinbarer

Kontakt

Merken

● Wir haben eine freie Stelle

Unsere Station in Zahlen



Teamgröße
30



Stationen
50



Bettenanzahl
1250

Bunt, vielfältig und passgenau:

mit der jukebox zum Pflege-Dream-Team im UKE

Wer sein perfektes Pflege-Dream-Team noch nicht gefunden hat, sollte die jukebox unbedingt einmal ausprobieren und sich überraschen lassen.

„Für mich ist das Wichtigste, dass meine Arbeit abwechslungsreich ist. Vom Pflege-Pool aus bin ich auf unterschiedlichen Stationen im ganzen UKE eingesetzt. Als ausgebildete Kinderkrankenschwester habe ich früher viel mit Kindern und Jugendlichen gearbeitet. Doch ich habe gemerkt, dass es mir am besten gefällt, wenn Patientengruppen und Fachgebiete wechseln. Heute arbeite ich zwar überwiegend auf Erwachsenenstationen. Besonders interessant finde ich aber die Jugendpsychiatrie, dort haben die Patienten meist keine größeren körperlichen Einschränkungen und die pflegerische Arbeit enthält pädagogische Anteile. Meist bin ich nur für zwei oder drei Tage auf einer Station eingesetzt, das finde ich super: Ich verschaffe mir schnell einen Einblick und weiß sofort, was Priorität hat. Schichtdienst ist generell kein Problem für mich, ich verrichte Früh-, Spät- und Wochenenddienste. Dafür habe ich dann auch einmal unter der Woche frei. Bei gutem Wetter mache ich gern eine ausgedehnte Fahrradtour. Nachtdienste waren nach 25 Jahren im Job aber eine Belastung für mich. Ich bin sehr froh, nicht mehr im Nachtdienst arbeiten zu müssen.“

Fotos: Axel Kirchhof, Station Pflege-Pool, Illustrationen: Sina Hofmann



Ob Urologie, Jugendpsychiatrie oder Transplantationsmedizin: Gesundheits- und Krankenpflegerin Antje Scholz gefällt es auf allen Stationen

jukebox
Welcher Pflgetyp bist du? Mach den Test.
Und finde ein Team, das zu dir passt.

STÖBERN
STÜRMEN
SPIELEN

www.jukebox-pflege.de

**WER WAS WO
willst DU
morgen SEIN!?**

35 Fragen bis zur Erkenntnis.
Welche Stationen passen zu mir?

SPIELEN

STÖBERN
STÜRMEN
SPIELEN

www.jukebox-pflege.de

Der Expertentipp der

Gesundheits-
akademie UKE 

Mit einfachen Maßnahmen
Leid vermeiden

Diabetes



Prof. Dr. Burkhard Göke (l.),
Dr. Jocelyn de Heer und
Prof. Dr. Franz Rinninger
informierten über
Möglichkeiten, der
Erkrankung vorzubeugen



- 1** Wer sich gesund ernährt, mehr bewegt und sein Gewicht in gesunden Grenzen hält, hat gleich drei Trümpfe in der Hand. Der schützende Einfluss des Lebensstils ist bei kaum einer Erkrankung so groß wie bei Typ-2-Diabetes.
- 2** Vermeiden Sie Übergewicht und Adipositas. Denn sonst kann der Zucker aus dem Blut nicht mehr in Muskelzellen und Fettgewebe geschleust werden. Folge: Der Blutzuckerspiegel klettert in die Höhe, Gefäße werden krank, es bilden sich bedrohliche Ablagerungen.
- 3** Seien Sie aktiv. Treppe statt Aufzug, eine Bus- oder U-Bahnstation weniger – regelmäßige Bewegung im Alltag ermöglicht, dass mehr Zucker aus dem Blut in die Zellen geleitet wird. Sie müssen keinen Marathon laufen!

Unser Tipp: Eine mediterrane Ernährung hilft. Gemüse, Hülsenfrüchte, Fisch, Olivenöl statt rotem Fleisch, Wurst oder gezuckerten Getränken. Viele Diabetiker benötigen bei gesunder Ernährung und ausreichend Bewegung keine oder deutlich weniger Medikamente.

Die nächsten Termine :

18. November: Für ein gesundes Ich

25. November: Ist der Mensch, was er isst?

2. Dezember: Schau mir in die Augen, Doc

www.gesundheitsakademie-uke.de



Lieblingsplätze



Das Tinsdaler Oberfeuer hat es Prof. Gallinat, seiner Frau Prof. Dr. Simone Kühn und den Kindern angetan



„Das Tinsdaler Oberfeuer markiert das Ende des Hamburger Hafens und den Beginn der Ferne“, sagt Prof. Dr. Jürgen Gallinat, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des UKE. Leuchttürme üben auf viele Menschen eine fast magische Anziehungskraft aus. Die Stahlgitterkonstruktion am Geesthang der Wittenbergener Heide ging am 1. Januar 1900 in Betrieb. Sie ist Teil einer Richtfeuerlinie, zu der auch das Unterfeuer Wittenbergen direkt am Elbstrand gehört. Mit Ober- und Unterfeuer korrigieren Schiffsführer ihren Kurs. Das Leuchtfeuer hat eine Feuerhöhe von 56 Metern,



Den fantastischen Ausblick auf Elbe und Containerschiffe genießt Prof. Gallinat. Oben am Strand das Unterfeuer Wittenbergen



ist 19 Seemeilen weit sichtbar und brennt im Gleichtakt – vier Sekunden an, vier Sekunden aus. Prof. Gallinat schwärmt: „An kaum einem anderen Ort vereinen sich nordische Gelassenheit und die turbulenten Ströme der Welt so unmittelbar wie hier. Ein Ort für meine Familie und mich.“

Psychiatrie mit besonderen Herausforderungen

Die Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie ist als eine der größten universitären Psychiatrien in Deutschland ausgerichtet auf die Entwicklung von komplexen, neuen Versorgungsmodellen. „Die Bedingungen einer großstädtischen Psychiatrie erzeugen täglich besondere Herausforderungen und definieren das Thema Akutpsychiatrie ebenso wie die Erforschung der biologischen Mechanismen psychischer Störungen. Eine Synthese besonderer Art, die hier in Hamburg zu Hause ist“, erläutert Klinikleiter Jürgen Gallinat.

An kaum einem Ort vereinen sich nordische Gelassenheit und die turbulenten Ströme der Welt so unmittelbar wie hier.“

Prof. Dr. Jürgen Gallinat, Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Stadturlaub
statt Urlaub

Die grüne Lunge Hamburgs

Neun Prozent der Fläche Hamburgs stehen unter Naturschutz – da kommt kein anderes Bundesland mit. Gefährdete Lebensräume, seltene oder bedrohte Tier- und Pflanzenarten werden hier behütet. Ein Streifzug mit Kamera.



Wittenbergener Heide
Vor den Toren der Stadt in Rissen sieht
es beinahe aus wie im Dschungel





Hamburg ist nicht nur die pulsierende Großstadt, sondern hat auch viele ruhige Ecken – in den Naturschutzgebieten innerhalb der Stadtgrenzen, die es sich zu entdecken lohnt. In Moorwerder, im Süden der Elbinsel Wilhelmsburg, ist Heuckenlock gelegen, eines der letzten Tideauenwälder Europas und ein Süßwasserwatt. Ein Tier- und vor allem Pflanzenreichtum, der woanders schon nicht mehr zu finden ist, Priele wie in der Nordsee, wilde Sträucher, Schilf und umgestürzte Bäume bieten ein besonderes Stück Natur.

Wittenbergener Heide
Auch die Geestlandschaft gehört zum geschützten Gebiet



In entgegengesetzter Richtung, in Rissen, zeigt die Wittenbergener Heide ein komplett anderes Bild: Eichenkrautwälder, Binnendünen und eine Heidelandschaft. Den letzten Naturstrand Hamburgs findet man am Wittenbergener Strand und Falkensteiner Ufer. In den sich anschließenden Feuchtwiesen haben sich zahlreiche seltene Pflanzenarten angesiedelt.

Duvenstedter Brook
Über 600 Pflanzenarten sind hier heimisch



Im nordöstlichen Hamburg lädt der Duvenstedter Brook, das zweitgrößte Naturschutzgebiet der Stadt, zum Verweilen ein. Moore, Wiesen, Teiche, Wälder und Fließgewässer wechseln sich ab und beheimaten über 600 Pflanzenarten. Dam- und Rotwild lässt sich gut beobachten, und insbesondere zur Brunftzeit sind die Hirsche ein eindrucksvoller Anblick. Mit ein wenig Glück sieht man auch ein paar Wildschweine, die als Vertreter der großen Säugetiere ebenfalls im Duvenstedter Brook leben.

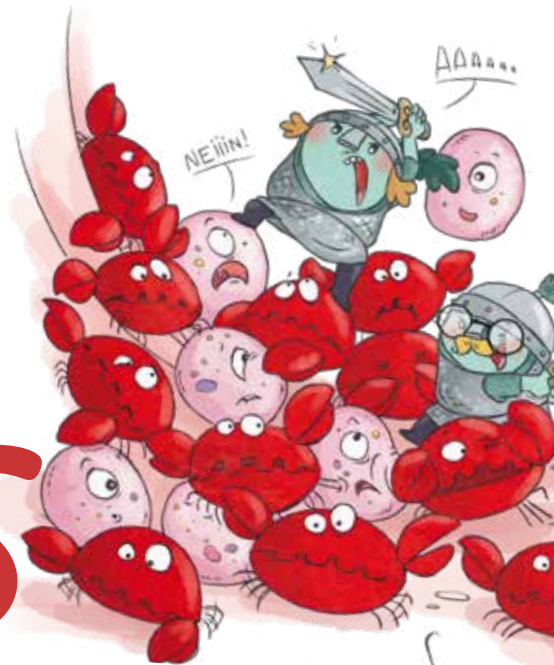
Heuckenlock
Ein besonderes Stück Natur, das sogar ein Süßwasserwatt beherbergt

Mehr Infos:
www.hamburg.de/naturschutzgebiete

Krebs

Was ist das eigentlich?

Einige Krankheiten heißen Krebs. Auch das Blut kann an Krebs erkranken. Doch was genau passiert da im Körper? Und kann man Krebs heilen? Wichtige Fragen, die Kinderreporterin Neele Blank mit Prof. Dr. Stefan Rutkowski, Direktor der Klinik für Kinderkrebs, klärt.



Neele: Wie entsteht Blutkrebs eigentlich?

Prof. Rutkowski: Beim Blutkrebs, auch Leukämie genannt, sind die weißen Blutkörperchen krank. Sie wachsen viel schneller und unkontrolliert. Sie verdrängen dann die gesunden Zellen im Knochenmark und breiten sich im Körper aus. Kinder mit Leukämie haben eine Abwehrschwäche, das heißt, sie bekommen schneller Infektionen oder bluten leichter.

Wie behandelt man Leukämie?

Am wirksamsten ist die Chemotherapie. Das sind verschiedene Medikamente, die wir den Kindern über das Blut geben. Die Therapie dauert ungefähr zwei Jahre. Die Kinder sind immer ein paar Tage in der Klinik, und wenn es ihnen nach der Chemotherapie gut geht, können sie wieder nach Hause. Ganz selten brauchen die Kinder zusätzlich noch eine Stammzell- oder Knochenmarktransplantation oder Bestrahlungen.

Wie geht es den Kindern während der Therapie?

Das kann ganz unterschiedlich sein. Manchmal wird einem durch die Chemotherapie übel und man muss sich übergeben. Oder die Kinder bekommen hohes Fieber, weil das Abwehrsystem geschwächt ist. Dann brauchen sie zum Beispiel Antibiotika. Aber meistens geht es ihnen relativ gut.



Hört, hört

Je nach Art der Leukämie werden von zehn Kindern acht bis neun wieder richtig gesund.



Geheilt ist man, wenn auch die allerletzte kranke Leukämiezelle verschwunden ist. Mit modernen Geräten können Ärztinnen und Ärzte heute unter einer Million Zellen genau die eine finden, die noch eine Leukämiezelle ist.



Neele ist neun Jahre alt und geht in die dritte Klasse der Grundschule Eppendorf.

Ihre Hobbies sind: Judo, Reiten, Lesen, Mikroskopieren und Zeichnen. Neele sagt: „Wenn ich später groß bin, möchte ich am liebsten Krebsärztin oder eine Ärztin für das Gehirn werden.“

Wieso haben die Kinder keine Haare mehr? Die Chemotherapie wirkt nicht nur gegen kranke, sondern auch gegen gesunde Zellen, wenn sich diese besonders schnell teilen. Unsere Haare sind davon besonders betroffen und fallen aus. Das Gute ist aber, dass die Haare wieder nachwachsen, wenn die Chemotherapie beendet ist.

Was ist eine Stammzelltherapie und wie funktioniert sie? Bei einer Stammzelltherapie erhält ein Kind das Knochenmark eines gesunden Menschen, das gesunde Blutzellen produzieren kann. Vor der Spende bekommt es eine besonders starke Chemotherapie, damit das kranke Knochenmark komplett verschwindet. Das neue gesunde Knochenmark kann dann über eine Infusion in die Adern geleitet werden.

Wieso heißt der Krebs eigentlich Krebs? Das Wort Krebs kommt aus dem Altgriechischen (Carcinos). Die alten Griechen fanden, dass ein Krebsgeschwür so aussieht wie ein Krebs, und so blieb der Begriff bis heute erhalten.

Werde Kinderreporter!



Wenn auch Du Lust hast, als Kinderreporter/-in Deine Fragen zu stellen, dann bewirb Dich 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 > Ein paar Zeilen über Dich: Was sind Deine Interessen? > Begründung: Warum möchtest Du Kinderreporter/-in werden?



handgeangelter

Mein Lieblingsrezept im Herbst

Gilbert Köcher leitet die Küche im UKE.

Er ist auch Hamburgs Bio-Botschafter.

Winterdorsch

mit karamelisiertem Spitzkohl, Waldpilzrösti
und Hummersoße



Zubereitung

Zubereitung Soße:

1. Zwiebeln schälen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und bei 180° C die Karkassen etwa 5 Minuten leicht anrösten.
3. Zwiebeln, Lorbeerblätter, Fenchelsaat und Anisstern hinzufügen, leicht mitbraten.
Nun das Tomatenmark und Mehl hinzufügen. Mit etwas Gemüsegond ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte eindicken.
4. Den Fonds durch ein Sieb passieren und zur Seite stellen. Vor der weiteren Verwendung 30 g Butter und Crème fraîche hinzufügen und leicht aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Zubereitung Rösti:

1. Kartoffeln schälen und mit einer Reibe zerkleinern.
Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen und auf einem Sieb etwas ruhen lassen.
2. Danach die Masse leicht verkneten und die zerkleinerten Pilze hinzufügen.
3. Dann die zwei Eigelbe dazu und nochmals vorsichtig mischen.
4. Zu gleich großen Bällchen formen und kuhl stellen.



Zubereitung Gemüse:

1. Spitzkohl waschen, vierteln und in Salz, Pfeffer und Ahornsirup marinieren für 30 Minuten.

Zubereitung Gericht:

Den Fisch in einer Pfanne sehr heiß auf der Hautseite ganz kurz in einer Öl-Buttermischung braten. Einige Minuten zur Seite stellen, dann mit Pfeffer und grobem Meersalz bei 75 Grad im Backofen garen. Die Rösti-Bällchen flach drücken und in einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze braten. Mit einem Spachtel wenden, wenn die Seiten leicht braun werden.

Die Soße zwischenzeitlich zum Kochen bringen und die restliche Butter sowie die Crème fraîche hinzufügen und eindicken.

Alles zusammen anrichten und nach Belieben garnieren.

Tipp: Mit wildem Moos aus dem Wald dekorieren.

Fertig in 60 Minuten.

Pro Portion: 725 kcal,

29 g Fett, 42 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß



Zutaten für 4 Personen

1200 g Winterdorsch
(etwa 4 x 200 g Filet mit Haut)
300 g Hummer Karkassen
(fertig vom Markt oder auf Bestellung)
1 Gemüsezwiebel
etwas Sonnenblumenöl
800 g Kartoffeln (fest kochend)
600 g Spitzkohl



40 ml Ahornsirup
200 g frische Waldpilze
250 g frische Butter
200 ml Crème fraîche
20 g Tomatenmark
10 g Fenchelsaat
20 g Mehl
2 Eier
Gewürze: Salz, Pfeffer, Zucker, Lorbeer,
frische Kräuter, Anissterne



Victoria-Sonnhild Zieger

Moin

Im Juni wechselte die Gesundheits- und Krankenpflegerin aus der Altenpflege auf die Augenstation 1. Eigentlich wollte sie gar nicht mehr in einer Klinik arbeiten, aber das Pflege-Jobtool jukebox überzeugte sie.

Für Victoria-Sonnhild Zieger war der Besuch der Job- und Weiterbildungsmesse im April in Hamburg wegweisend: Das UKE-Team vor Ort machte sie auf das neue Online-Tool jukebox (www.jukebox-pflege.de) aufmerksam, das Vorlieben und Wünsche von Pflegerinnen und Pflegern in Bezug auf künftige Jobmöglichkeiten abfragt und ihnen passende Arbeitsgebiete vorschlägt. „Mit welchem Altersklientel möchte ich gern arbeiten?

Bevorzuge ich eher Patienten mit kurzen oder langen Liegezeiten? Solche Fragen hatte mir zuvor noch niemand gestellt!“ Die Pflegerin bewarb sich kurzerhand in der Augenklinik des UKE. „Ein absoluter Volltreffer“, sagt sie. Sich während ihrer ersten Wochen in das neue Arbeitsgebiet einzuarbeiten,

mehr über Augendruck-Untersuchungen und das Verabreichen von Augentropfen zu erfahren, habe ihr großen Spaß bereitet. „Ich mag Kontraste“, sagt sie. „Nach meiner Ausbildung habe ich mit Neugeborenen gearbeitet, danach nur noch mit älteren Patienten; nun mit vielen Kindern sowie Erwachsenen jeden Alters. Ich weiß jetzt: Das Feedback der Patienten sowie auch die Kommunikation im Team sind mir sehr wichtig.“

Besonders gefällt ihr, dass das UKE ein großer Arbeitgeber mit vielen Weiterbildungsmöglichkeiten ist. „Hier gibt es wirklich eine Klinik für jeden Körperteil“, freut sie sich. Als Pain Nurse kann sie bereits kleine Patienten, die sich über Schmerzen, etwa nach einer Schieloperation, beklagen, optimal unterstützen. Außerdem gefällt ihr, dass die Patientinnen und Patienten auf ihrer Station nicht wegen lebensbedrohlicher Erkrankungen in die Klinik kommen. Und Hamburg? Gefällt ihr auch! Mit Partner und Hund geht die gebürtige Sachsen-Anhalterin, die mit dem Rad zu ihren Schichten ins UKE fährt, gern an der Alster oder am Weihersee in Eimsbüttel spazieren.



Ein absoluter
Volltreffer!“

Dulce Bacalla

Tschüss

Sie war eine der ersten Pflegekräfte, die bereits im Jahr 1973 auf den Philippinen für einen Berufseinsatz in Hamburg angeworben wurde. Nun hat sie sich in den Ruhestand verabschiedet – nach 46 Jahren im UKE.

Als Dulce Bacalla im Alter von 20 Jahren in das Flugzeug nach Hamburg stieg, wusste sie noch nicht, dass sie ihr ganzes weiteres Leben hierbleiben würde. Drei Jahre waren geplant, als Krankenpflegehelferin auf der Entbindungsstation. Zuvor war sie in der philippinischen Stadt Cebu City zur Hebamme ausgebildet worden. „Als ich ankam, konnte ich gerade mal einige Basiswörter wie ‚Guten Tag‘ und ‚Danke‘ sagen und hoffte, dass die Menschen in Hamburg Englisch mit mir sprechen würden – aber es wurde nur Deutsch geredet“, erinnert sich die 66-Jährige. Die erste Zeit sei hart gewesen, sagt sie. Doch die Arbeit in ihrem Fachgebiet war ihr vertraut, und nach einigen Monaten mit intensiven Deutschkursen hatte sie sich im neuen Umfeld eingelebt. Sie lernte einen philippinischen Seemann kennen, der gleichfalls in Hamburg wohnte. Die beiden heirateten, bekamen zwei Kinder. Ihr erster Sohn besuchte die Kita im UKE. „Es hat alles super geklappt mit Familie und Beruf“, freut sich Dulce Bacalla.

Nach einigen Jahren wechselte sie den Bereich und wurde Stationspflegeassistentin, verwaltete Patientendaten. Vor der Arbeit am Bildschirm hatte sie Ende der achtziger Jahre zunächst ein wenig Angst: „Mit fast 40 Jahren noch lernen, einen Computer zu bedienen! Ich dachte nicht, dass ich das kann.“ Aber dank guter Einführungsschulungen meisterte sie die Herausforderung.

Eine Herausforderung ist für Dulce Bacalla auch die kommende Zeit ohne ihre Tätigkeit im UKE. „Ich hoffe, dass ich einen Kleingarten mit einer Laube in Hamburg finde.“ Auf die Philippinen zurückzukehren – das sei für sie nie eine Option gewesen. Nur zu Besuchen geht es in die alte Heimat. Rückblickend sagt sie: „Eine gute Entscheidung, nach Hamburg zu kommen.“



46 Jahre habe ich im UKE gearbeitet – ich möchte keinen Tag missen.“



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

Sudoku

So funktioniert's:

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

Schweregrad: mittel

Die Lösung finden Sie in diesem Heft auf Seite 41.

Anzeige

Kompetente, persönliche Beratung direkt vor Ort

Die Teams unserer Apotheken sind mit aktuellem Wissen, fachkundigem Service und bewährten Produktempfehlungen für Sie da.



gesundleben
Apotheke am UKE



Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 8.00 - 19.00 Uhr | Sa. 9.00 - 18.00 Uhr

Apotheke
IM SPECTRUM AM UKE



Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9.00 - 18.00 Uhr

Börsenspekulant	Sohn von Agamemnon	Leid Titanerz	hohe Spielkarte	Nordstaat der USA	Vorname des US-Autors Wiesel	unbekannt	Ab-scheu-gefühl	Klebstoff	europäischer Inselstaat	Fels, Schiefer, Jugendlicher		
						Auslese der Besten						
		4	kurz für: in dem	Süßigkeit								
dänische Großstadt am Kattegat	vollständig	innig Verdauungsorgan	5			Hast						Fräsrille
Votum				Angehöriger des niederen Adels				2				
							Sitzwaschbecken	englischer Name Irlands		alter Name Tokios		
Schulter-schal	nordische Herdentiere	Schutz-wall										
wilde Ackerpflanze							argentinischer Staatsmann †		scheues Waldtier			bloß
Dynamik												
ohne Sprechvermögen	süddt. Universitätsstadt	TV-Moderatorin, Linda de					männlicher franz. Artikel			lateinisch: ich		
		11										
		Berliner Luftfahrtmesse (Abk.)										
Vorname d. Sander Männername	3											
US-Spielerstadt (Las ...)	witziger Einfall	Einzel-darbie-tungen					aus dem Stand (2 W.)	griech. Zupf-instrumente		norddt. Grußwort		
				Ton-träger (Mz.)			acht Bits (EDV)	Schön-ling (franz.)	Flächen-maß	ein Getränk (Kw.)	1	
Schar-nierteil	an keinem Ort	Einver-standen! (Kw.) entrüstet				7	histo-rische Stadt am Euphrat					
				Tier für span. Kampf-spiele						Herr-scher-sitz	Götter-trank	byzanti-nischer Statt-halter
Frucht-bonbons	Erfinder des Funk-alpha-bets		6				Figur in 'Feuer-werk'		Raum in der Scheune			
			8	Fluss durch Florenz			Spiel-fläche im Theater				englisch: hier	
sehr gebildet	franz. Verser-zählung des MA.	ehem. Einheit für den Druck					Pas-sions-spielort in Tirol	Gesamt-einsätze beim Poker		Berg-völker in Laos		
						Beruf der Medien-branche						10
Walart				Atom-baustein			9			franz. National-heldin, Jeanne d'		
						tiefe Frauen-stimm-lage				Kniff, Trick		
Heraus-gabe von Büchern	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	

Schwedenrätsel



Dino Hermann ist bei jedem Heimspiel des HSV dabei, also auch am letzten Januarwochenende 2020, wenn der HSV auf den 1. FC Nürnberg trifft. Wir verlosen unter allen Einsendern 2x2 Eintrittskarten.

Schicken Sie das Lösungswort bis zum 8. Dezember an quiz@uke.de. Die Gewinner werden in der nächsten Ausgabe der UKE Life bekannt gegeben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Auf einen Blick

Wichtige Kontakte im UKE

Zentrale Notaufnahme

Hauptgebäude O10, Erdgeschoss, 0 bis 24 Uhr
Für alle dringenden und lebensbedrohlichen
medizinischen Notfälle
Tel.: 040 7410-0 (Vermittlung).

Notaufnahme Kinder-UKE

Kinderklinik, Gebäude O47, 0 bis 24 Uhr
Für Kinder und Jugendliche bis zum 18. Lebensjahr
Tel.: 040 7410-20400
Weitere Infos: www.uke.de/kinder-uke.

Karriere im UKE

Sie suchen eine neue berufliche Perspektive? Oder
einen attraktiven Ausbildungsplatz? Kontakt und
weitere Infos: www.uke.de/karriere.

Blutspende

Gebäude O38, Erdgeschoss
Mo., Do., Fr. 7 bis 14 Uhr, Di., Mi. 12 bis 19 Uhr
Tel.: 040 7410-52616.

Ihre Spende für das UKE

Empfänger: UKE
IBAN: DE54 2005 0550 1234 3636 36
bei der Hamburger Sparkasse

Weitere Informationen finden Sie unter
www.uke.de/spenden.

Ehrenamt

Hauptgebäude O10, Erdgeschoss
Tel.: 040 7410-58779.

Anzeige

MACHEN ...

... die sowas etwa auch?



**Na klar, bei Carepoint wird mehr für
Ihre Gesundheit getan als Sie denken!**

Unsere Orthopädie-Techniker und Meister bieten Ihnen neben Orthesen,
Prothesen und Korsetts noch viele weitere Leistungen, die das Leben –
trotz Handicap – einfacher machen. Mehr Infos gefällig? Dann besuchen
Sie uns oder surfen Sie einfach mal auf unserer Website www.carepoint.eu

CAREPOINT, mehr als 20 Mal auch in Ihrer Nähe!

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

carepoint
Sanitätshaus
Orthopädietechnik

Seien Sie dabei!

Unsere Veranstaltungen

Montags, 17.30 bis 19 Uhr

Angehörige(r) sein – Ressourcen stärken

Infos und Schulungen für pflegende Angehörige

Treffpunkt: Gebäude O24, 7. Stock, Bibliothek

Anmeldung unter 7410 – 55643 oder

per E-Mail an angehoerige@uke.de.

14. November 2019, 19 Uhr

Benefizveranstaltung

Chormusik, Lesung & Bläserensemble

Der Erlös ist zugunsten des Freundeskreises der

Spezialambulanz für Psychoonkologie am UKE

Gebäude W26, 1. Etage, Festsaal der Krankenpflegeschule

Eintritt frei, Spenden erbeten.

20. November 2019, 13 bis 15 Uhr

Prostatakrebs – Was kann ICH tun?

Patientennachmittag

Martini-Klinik (O46), 3. Etage, Konferenzraum.

22. Dezember 2019, 20 Uhr

Weihnachtsoratorium I - III

zugunsten des UKE-Projektes „Musik hilft heilen“

Präsentiert vom Hamburger Knabenchor St. Nikolai

und der Hamburger Camerata

Laeiszhalle, Großer Saal

Tickets: www.konzertkassegerdes.de.

Mehr Termine: www.uke.de/veranstaltungen.

Impressum

Herausgeber: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE), Martini-straße 52, 20246 Hamburg **Verantwortlich:** Friederike Schulz, Leitung Geschäftsbereich Unternehmenskommunikation **Redaktion:** Leitung: Uwe Groenewold | CvD: Saskia Lemm | Autorinnen: Monica Estévez, Ingrid Kupczik, Nicole Sénégas-Wulf, Katja Strube | Titelfoto: Axel Heimken | Tel.: 040 7410-56061, E-Mail: redaktion@uke.de **Fotos:** Ronald Frommann, Eva Hecht, Axel Heimken, Axel Kirchhof **Konzeption:** Sina Hofmann, Katrin Zacharias-Langhans **Gestaltung:** Ulrike Hemme **Lektorat:** Monica Estévez **Druck:** Lehmann Offsetdruck GmbH, Gutenbergring 39, 22848 Norderstedt; Auflage: 20 000 Exemplare **Alle Rechte vorbehalten.** Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträgern nur mit Genehmigung des Herausgebers.

Rätselgewinner Sommer 2019

Energie im Blick



Thorsten Lüth (3. v.l.) und Frank Dzukowski (2. v.r.) führten die Gewinner durchs UKE-eigene Blockheizkraftwerk

Das Herzstück der Energieversorgung im UKE wurde exklusiv für die Gewinner des Sommer-Preisrätsels geöffnet: Thorsten Lüth und Frank Dzukowski führten die Gäste in den Innenbereich des Blockheizkraftwerks. Gas rein – Strom, Wärme, Dampf und Kälte raus. So lässt sich die Funktionsweise am einfachsten beschreiben. Gegenüber herkömmlichen Energieträgern spart das UKE mit dem Kraftwerk jährlich 4300 Tonnen CO₂-Ausstoß ein. – Übrigens: Das Lösungswort des letzten Rätsels lautete Körpertemperatur.

Sudoku-Lösung

von Seite 38

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



Programm 2019/2020

Medizin für Menschen mit Neugier

VORTRÄGE UND MARKT DER GESUNDHEIT



11.11.2019
WAS SCHÜTZT VOR GRIPPE & CO.?
Prof. Dr. Martin Scherer



13.01.2020
GIB DEM KREBS KEINE CHANCE
Prof. Dr. Carsten Bokemeyer



18.11.2019
**FÜR EIN GESUNDES ICH –
Körper & Seele: Nur zusammen ein starkes Team**
Prof. Dr. Dipl.-Psych. Bernd Löwe



27.01.2020
**WENN DIE HAUT JUCKT –
was dahinter steckt und was hilft**
Prof. Dr. Stefan W. Schneider



02.12.2019
SCHAU MIR IN DIE AUGEN, DOC
Prof. Dr. Martin Spitzer



10.02.2020
NIERE GUT – ALLES GUT
Prof. Dr. Tobias B. Huber



16.12.2019
**MIT STARKEN KNOCHEN
DURCHS LEBEN**
Prof. Dr. Michael Amling



17.02.2020
WAS DIE KNIE SCHÜTZT
Prof. Dr. Frank T. Beil | Prof. Dr. Karl-Heinz Frosch

WISSEN KOMPAKT

25.11.2019
IST DER MENSCH, WAS ER ISST? Prof. Dr. Samuel Huber | PD Dr. Birgit-Christiane Zyriax

09.12.2019
STRAHLEN – SEHEN und HEILEN Prof. Dr. Gerhard Adam | Prof. Dr. Cordula Petersen

03.02.2020
STRESS IN THE CITY – Warum Städte uns krank & gesund machen Prof. Dr. Matthias Augustin | Dr. Philine Gaffron

24.02.2020
SAFETY FIRST – Was Krankenhäuser für die Patientensicherheit tun (können) Dr. Hans-J. Bartz | Prof. Dr. Christian Zöllner

www.gesundheitsakademie-uke.de

Gefördert durch die Freie und Hansestadt Hamburg

Partnerinnen und Partner

