

Life



Wieder auf Kurs

Werner Poppe (74) segelt leidenschaftlich gern.
Die Diagnose Hautkrebs hat sein Leben für lange Zeit ins Schlingern gebracht.

HSV I: Tim Leibold
Fit nach Kreuzbandriss

HSV II: Gewinnspiel
VIP-Tickets für Fans

Achtsamkeit
Der Weg zur inneren Ruhe

AN ALLE

VOLLBLUT HAMBURGER: INNEN!

Euer Blut ist in diesen Zeiten wertvoller denn je.



UKE Blutspende

Martinistraße 52 (Gebäude Ost 38), 20246 Hamburg
Mo., Do., Fr. 7 bis 14 Uhr | Di. und Mi. 12 bis 19 Uhr

blutgeschwister.net



Herzlich willkommen, liebe Leser:innen



Prof. Dr.
Burkhard Göke,
Ärztlicher Direktor und
Vorstandsvorsitzender
des UKE

endlich Sommer! Ferien, Freizeit, Faulenzen – viele Menschen freuen sich seit Langem auf die schönste Zeit des Jahres. Planen Sie auch Strandurlaub, Bergwanderung oder Segeltörn? Dann wünsche ich Ihnen viel Spaß und gute Erholung – verbunden mit der Bitte, auf sich und Ihre Haut aufzupassen. Denn die Sommersonne kann gefährlich sein. Wie gefährlich, das schildert der Patient in unserer Titelgeschichte. Werner Poppe erkrankte vor fünf Jahren an bösartigem schwarzen Hautkrebs. Innerhalb kurzer Zeit entwickelte er Metastasen in Lunge und Gehirn, konnte praktisch erst in letzter Minute gerettet werden. Wie wir uns vor Hautkrebs schützen können, auch darüber gibt dieser Beitrag Auskunft.

Der HSV hat es leider nicht geschafft, nach vier Jahren endlich wieder in die Bundesliga aufzusteigen. In der nächsten Saison soll ein neuer Anlauf gestartet werden. Dann auch wieder mit dem dynamischen Außenverteidiger Tim Leibold, der erzählt, wie er sich nach einem Kreuzbandriss zurückgekämpft hat. Wir drücken ihm und dem HSV die Daumen!

Viel Freude bei der Lektüre – und genießen Sie den Sommer.

Ihr



Tierfoto: Axel Kirchhof



Inhalt

NEUES AUS DEM UKE

6 HSV-Tickets zu gewinnen, ausgezeichnete Pflege, Millionen für die Forschung.

TITELTHEMA

8 **Richtung Horizont**
Werner Poppe (74) segelt für sein Leben gern. Hautkrebs hätte ihn beinahe umgebracht.

16 **Infografik Hautkrebs**
So gefährlich sind die Strahlen. Jede:r kann sich schützen.

PATIENT:INNENBERICHT

18 **HSV-Star wieder fit**
Nach Kreuzbandriss kämpfte Tim Leibold sich zurück aufs Feld. Er blickt nur noch nach vorn.

GESUNDHEITSAKADEMIE

24 **Achtung, Reizdarm!**
Was wirklich hilft. Tipps von zwei UKE-Experten.



Fotos: Axel Kirchhof(z); Valeria Witters; Ronald Frommann; powell8; AdobeStock; David Maurer; Illustration: Barbara Kolramaki; Luisa Fum/AdobeStock

STADTPIRATEN

26 **Lieblingsplatz**
Kulturzentrum mit Charme: Das Stavenhagenhaus in Groß Borstel hat es Professorin Zyriax angetan.

28 **Venedig des Nordens**
Hamburg hat mehr Brücken als Venedig und Amsterdam – eine ist schöner als die andere.

WAS MACHT...?

32 **Moin + Tschüss**
Prof. Dr. Raphael Twerenbold ist neu im UKE, Dr. Rainer Süßenguth sagt Tschüss – aber nur halb.

34 **Kinderreporter:in**
Khadiga (14) fragt Dr. Zindler, wie es Kindern geht, die aus ihrer Heimat flüchten mussten.

REPORTAGE

36 **Achtsamkeit trainieren**
Krebspatient:innen lernen, den Weg zur inneren Ruhe zu finden.

LIEBLINGSREZEPT

40 **Sommerliche Minestrone**
Eine schmackhafte Suppe mit geröstetem Brot empfiehlt Chefkoch Gilbert Köcher für den Sommer.

KARRIERE IM UKE

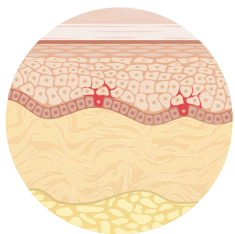
42 **Erfolgreich und erfüllt**
Arbeit und Leben verbinden – eine Ärztin und ein Krankenpfleger erzählen, wie das gelingt.

DENKSPORT

44 **Sudoku**
Kreuzworträtsel
Impressum

KIEK MOL

46 **Infos in Kürze**
Das UKE in den sozialen Medien, Neues von der Blutspende.

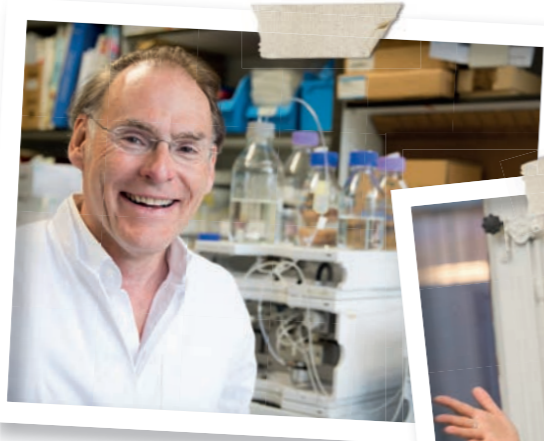


UKE Life im Internet: www.uke.de/life
Schreiben Sie uns: redaktion@uke.de



Endlich Sommer Grüne Pause

Der Eppendorfer Park und viele Bereiche auf dem UKE-Gelände bieten sich ideal für eine **Mittagspause im Grünen** an. Das sehen auch **Fanny Grüssel-Griethe** (l.) und **Lisa Friederike Kuchel** so, die beiden wissenschaftlichen Mitarbeiterinnen der Direktion für Patienten- und Pflegemanagement im UKE. Sie genießen den Sommer. ■



Millionenförderungen

Erfolgreiche Forschung wird belohnt

Die Deutsche Forschungsgemeinschaft (DFG) und das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) stärken das UKE mit millionenschweren Fördergeldern. Prof. Dr. Dr. Andreas H. Guse kann vier weitere Jahre in seinem Sonderforschungsbereich an Grundlagen für neue Diagnose- und Behandlungskonzepte für Multiple Sklero-

se, entzündliche Darmerkrankungen oder den Schlaganfall forschen, sein Team wird mit 15,8 Millionen Euro unterstützt. Infektionsforscherin Prof. Dr. Marylyn Addo leitet jetzt ein eigenes Institut für Infektionsforschung und Impfstoffentwicklung; eine Arbeitsgruppe aus ihrem Team wird mit zwei Millionen Euro vom BMBF gefördert. ■



Mit Leidenschaft für die Neugeborenen: Sophie Miebs (l.) und die leitende Hebamme Izabel Ohlsen in der Klinik für Geburtshilfe und Pränatalmedizin

Sophie Miebs ist eine von Hamburgs Ausbildungsbesten in der Pflege

Kein Tag wie der andere

Ihren Job liebt sie über alles: „Die ersten Tage der Neugeborenen zu begleiten, bringt unglaublich viel Freude mit sich“, sagt Sophie Miebs, Pflegefachfrau in der Klinik und Poliklinik für Geburtshilfe und Pränatalmedizin des UKE, „kein Tag gleicht dem anderen und die Arbeit ist immer spannend und abwechslungsreich“. Im März 2021 hat die 24-Jährige ihr Examen gemacht – und zwar eines der besten in ganz Hamburg. Dafür wurde sie zusammen mit einer Reihe anderer Ausbildungsbesten der Jahre 2019 bis 2021 bei einem Senatsempfang im Hamburger Rathaus geehrt. UKE-Pflegedirektor Joachim Pröhl lobte in seinem Grußwort das besondere Engagement der Absolvent:innen. Durch die Corona-Pandemie hätten sie eine anspruchsvolle Ausbildung mit beson-

deren Herausforderungen durchlaufen. „Dafür verdienen Sie größte Anerkennung und Respekt“, sagte Pröhl und bedankte sich auch bei den Lehrer:innen und Schulleitungen für ihre Flexibilität und ihren Einsatz.

Und was hat Sophie Miebs in den Pflegeberuf gebracht? „Ich wollte in einem Umfeld arbeiten, in dem ich viel mit Menschen zu tun habe. Und da meine Großmutter selbst Krankenpflegerin war und mein Vater Physiotherapeut ist, hatte ich von Hause aus einen guten Einblick.“ Das eigene Interesse an medizinischen Tätigkeiten tat ein Übriges, der Berufswunsch war somit früh vorgezeichnet. „Jetzt auf der Pränatalstation kommt alles zusammen, die Versorgung von Erwachsenen und Neugeborenen ist sehr erfüllend.“ ■

Sommer

Am Waldessaume
träumt die Föhre
Am Himmel
weiße Wölkchen nur
Es ist so still,
dass ich sie höre
Die tiefe Stille der Natur.
Rings Sonnenschein auf
Wies und Wegen
Die Wipfel stumm,
kein Lüftchen wach
Und doch, es klingt,
als ström' ein Regen
Leis tönend auf das
Blätterdach.

Theodor Fontane



Fotos: Eva Hecht (2), Axel Kirchhof (2), Vladimir/AdobeStock; Roland Magnusson/AdobeStock; Eric Isselee/AdobeStock; Vitor/AdobeStock



Wir verlosen 5x2 VIP-Tickets für ein Heimspiel unseres Kooperationspartners HSV in der neuen Saison. Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz im exklusiven VIP-Bereich. Die Teilnahme ist ganz einfach: Registrieren Sie sich per QR-Code oder über die Internetadresse und los geht's! Einsendeschluss ist der 31. Juli, 23.59 Uhr.



Teilnehmen unter uke.de/hsv-tickets

Richtung Horizont

Die Ostsee hat es ihm angetan. Werner Poppe (74) kann sich kaum etwas Schöneres vorstellen, als an Deck einer Segeljacht von der Lübecker Bucht aus durchs Wasser zu gleiten. Die Freude daran ist noch heute ungetrübt – obwohl Werner Poppe allen Grund hätte, Licht und Sonne zu verteufeln.



Volle Kraft voraus! Mehrmals im Jahr sticht Werner Poppe in See, die Vorbereitungen für den nächsten Törn laufen bereits wieder auf Hochtouren



Text
Silvia Dahlkamp

Fotos
Axel Kirchhof

Maritime Impressionen auf offener See: Die mit Schot belegte Winsch (l.), der Spinnaker im Wind

Das Mittagessen. Dorothee Poppe, 70, hat auf die Uhr gesehen. 13 Uhr. Wo blieb nur ihr Mann? Sie wusste nicht, warum sie so unruhig war. Schließlich war es nicht das erste Mal, dass er später kam. 13.15 Uhr. Der Tisch war gedeckt. Vielleicht ist er direkt vom Hautarzt in die Firma gefahren? 13.30 Uhr. So musste es sein. Zwei Leberflecke waren schließlich keine große Sache. Keiner größer als ein Stecknadelkopf. Obwohl: schwarz. 14 Uhr. Kein Auto. Dorothee Poppe rief im Büro an. Die Sekretärin war überrascht: „Nein, Werner ist nicht hier.“ Nächste Nummer, der Hautarzt. Die medizinische Fachangestellte am anderen Ende scherzte: „Der Arzt schnipst noch an ihm rum. Der läuft nicht weg.“

Ein Witz. So fing alles an. Dorothee Poppe erinnert sich: „Alles klang ganz harmlos.“ Es war der 31. März 2017, ein Freitag. Sie war erleichtert, räumte den Tisch ab und packte die Koffer. Es war kurz vor Ostern. Damals wohnten sie noch in Kassel, wollten ein paar Tage an die Ostsee. Ihr Mann ist Segler. Das Wetter war schön. Ihre Tochter hatte sich angemeldet. Der Enkel wollte Ostereier suchen.

UV-Strahlen? Hautkrebs? Eine Prognose, die den Tod bedeuten kann? Solche Gedanken kamen ihr gar nicht. Und auch Werner Poppe, 74, machte sich keine Sorgen. Er erinnert sich nicht mal, ob er jemals einen Sonnenbrand hatte. Als seine Frau und er noch Kinder waren, cremte man sich nicht groß ein. Da gehörte es zum

Werner Poppe erinnert sich nicht, ob er je einen Sonnenbrand hatte.

Sommer, wenn Rücken, Arme und Beine mal knallrot waren. Gebräunte Haut galt als schön – das ist heute noch so, obwohl Ärzt:innen schon lange vor zu viel Sonne warnen.

Ihre ultravioletten Strahlen dringen durch die obere Hautschicht, Epidermis genannt,



Ehefrau
Dorothee Poppe
ist froh, dass
ihr Mann
den Hautkrebs
besiegt hat

und noch tiefer. Dabei können sie das Erbgut von Farbzellen, den sogenannten Melanotinen, verändern. Das kann überall passieren: beim Segeln, Wandern, Radfahren, bei Straßenarbeiten oder in der Landwirtschaft – die Haut vergisst die Überdosis Strahlen nicht. Spätestens im Rentenalter tauchen dann oft schuppige, unebene oder blutige Stellen am Körper auf. Immer häufiger auch schon bei jüngeren Erwachsenen.

Besonders bösartig ist das maligne Melanom, der schwarze Hautkrebs. Er wird jährlich bei rund 24.000 Frauen und Männern in Deutschland diagnostiziert. Bei den meisten Menschen wird er rechtzeitig entfernt. Daran glaubte auch Werner Poppe – zunächst. Poppe ist promovierter Jurist. Er weiß, wie wichtig Fristen sind. Deshalb hatte er sofort den Hautarzttermin seiner Schwiegermutter über-

**Zwei schwarze Punkte.
Arzt: „Die müssen raus.“
Poppe: „Dann sofort!“**

nommen, als seine Frau die schwarzen Punkte auf seinem Rücken entdeckte. Er hat viele braune Leberflecken und damit ein erhöhtes Hautkrebsrisiko. Die zwei schwarzen Punkte

ragten aber hervor – dunkel, an den Rändern zerfranst. Der Arzt sagte: „Die müssen raus.“ Poppe antwortete pragmatisch: „Dann am besten sofort!“ Glück: Zwei Patient:innen hatten abgesagt. Kurze Zeit später lag er auf dem OP-Tisch, keine Zeit für den Anruf zu Hause. Schneller geht's eigentlich nicht.

Es war trotzdem zu spät. Der aggressive Krebs hatte sich bereits in seinem Organismus eingenistet. Nur merkte Werner Poppe noch nichts von seiner Erkrankung: „Ich fühlte mich gut.“

„Besonders als Leberflecke getarnte Melanome sind bisweilen echte Killer, weil sie turboschnell wachsen und wandern können“, sagt Prof. Dr. Christoffer Gebhardt, der das Hauttumorzentrum im UKE leitet. Innerhalb von Wochen bis wenigen Monaten bilden sich Metastasen in Lunge, Leber, Gehirn und Knochen. Vor zehn Jahren war das für fast alle Betroffenen ein Todesurteil. Inzwischen hat die Wissenschaft große Fortschritte gemacht und bekämpft den aggressiven Krebs mit Immuntherapien. Dabei werden die Abwehrzellen des Körpers (T-Zellen) so aggressiv eingestellt, dass sie rücksichtslos gegen die Tumore kämpfen können. Als Werner Poppe erkrankte, waren solche Therapien in Deutschland gerade erst zugelassen. Heute sagt er: „Hätte ich nicht so gute Ärzte gefunden, wäre ich mit Sicherheit schon lange tot.“

Aber zurück zu den sonnigen Tagen im Frühling 2017, als er noch gar nicht wusste, was eine Immuntherapie, Checkpoint-Inhibitoren und PD1-Antikörper überhaupt waren. Während die Familie Poppe an der Ostsee Ostern feierte, brachte ein Kurier die Gewebeproben in ein Labor nach Gießen. Nach dem Urlaub klingelte das Telefon. Dorothee Poppe nahm ab. Die freundliche Vorzimmerdame des Hautarztes war dran. „Ist Ihr Mann zu Hause?“ War er nicht. Dorothee Poppe fragte: „Kann ich etwas ausrichten?“ Nein, das könne der Hautarzt nur mit ihm persönlich besprechen. Wer so etwas hört, wird unruhig.

„Superfiziell spreitendes und sekundär knotiges Melanom. Tumordicke 1,7 Millimeter“, steht im pathologischen Befund. Darüber ein Strichmännchen und zwei Pfeile, die auf die linke Schulter zeigen. 1,7 Millimeter, das



Inne halten, der Blick geht in die Ferne: Werner Poppe genießt ganz entspannt jeden Moment, wenn er mit dem Segelboot unterwegs ist

erscheint für Laien winzig. Aber Dermatolog:innen werden hellhörig, wenn ein Tumor bereits so tief eingewachsen ist. Prof. Gebhardt sagt: „Anschließend beobachten wir oft einen explosionsartigen Verlauf.“ So war es auch.

Der Hautarzt wies Werner Poppe in die Klinik ein. Dort entnahmen Ärzte Schildwächterlymphknoten. Der Befund war unauffällig. Aufatmen. Aber sieben Monate später war plötzlich die linke Achselhöhle geschwollen. Wieder die Lymphdrüsen, wieder eine Operation. Diesmal eine schlechte Nachricht: Das Melanom hatte gestreut. Die Ärzt:innen sprachen von einem Übertritt ins Stadium III. Das heißt: Es besteht ein hohes Risiko, dass die Erkrankung wiederkommt. Noch aber war kein inneres Organ befallen.

Empfohlen wurde ihm eine leitliniengerechte Nachsorge, prophylaktisch Bestrahlung. Doch Werner Poppe hatte inzwischen alles über den schwarzen Hautkrebs gelesen. Er glaubte nicht, dass er den schwarzen Feind

**Es war trotzdem zu spät.
Der aggressive Krebs hatte
sich bereits eingenistet.**

in seinem Körper besiegt hatte. „Ich wusste, dass konventionelle Therapien den wandernden Tumor nicht aufhalten würden.“ Poppe ahnte: Würde kein Wunder geschehen, wäre sein Weg vorgezeichnet. Nach Stadium III würde Stadium IV folgen. Und dann blieben nur noch wenige Monate.

Dorothee Poppe glaubt an Schicksal, ihr Mann an Erfolg als Ergebnis von Planung und Arbeit. Am Ende brauchten sie beides, um durch diese schwere Zeit zu kommen.



Die Oper in Kopenhagen im Abendlicht, Ankern vor der Insel Møn in Dänemark

Der Jurist war noch geschwächt von der Operation, als er zufällig einen Zeitungsartikel las: „Immuntherapien sind bessere Waffen gegen Hautkrebs.“ Sie geben Schwerkranken eine Fifty-Fifty-Chance. Die Fachwelt diskutierte noch über Nebenwirkungen und

Dann ging es plötzlich aufwärts. Die Metastasen weg, die Blutwerte top.

empörte sich über den Preis: 10 000 Euro für eine Infusion. Werner Poppe fragte sich: „Was bedeutet Geld, wenn es um Leben und Tod geht?“ Er hatte nur noch ein Ziel: „Ich musste jemanden finden, der mir das Medikament in die Vene jagt.“

Im Internet recherchierte er zu großen Tumorzentren, schrieb Professoren an. Kaum aus dem Krankenhaus, stieg er in den Zug, um Gespräche zu führen. Die Wunden waren noch nicht geheilt; egal, es ging nur noch ums Überleben. Dorothee Poppe begleitete ihn: „Er war ganz schön schwach.“ Aber der Wille stark. Werner Poppe sagt: „Ich musste ein Problem lösen.“ Dorothee Poppe nickt: „Ich war sicher, dass du es schaffst.“

Fünf Jahre später. Der Tisch ist wieder gedeckt. Diesmal gibt es Erdbeertörtchen mit Schlagsahne. Dorothee Poppe schenkt Kaffee nach. Das Ehepaar diskutiert: Sind Melanome Muttermale? „Nein.“ „Doch.“ „Nein.“ Sie haben beide recht, denn sie können sich verändern, müssen es aber nicht. In zwei Jahren feiern sie goldene Hochzeit. Freunde sagen: „Dann streitet ihr immer noch.“ Wer hätte gedacht, dass sie das einmal als Glück empfinden könnten. Dorothee Poppe ist überzeugt: „Du hast den Krebs besiegt, weil du so ein Sturkopf bist.“ In dem Punkt sind sich beide einig.

Auf dem Tisch liegen zwei Ordner mit der Krankengeschichte, darin auch der besagte Artikel. Er hat Poppe schließlich zu Prof. Gebhardt ins UKE geführt. Auch Gebhardts Lebenslauf ist ordentlich abgeheftet. Bevor der Onko-Dermatologe vor fünf Jahren nach Hamburg kam, arbeitete er als Oberarzt am Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg, hat intensiv die Entwicklung der Immuntherapie begleitet.

Hoffnung und Verzweiflung. Bei keiner Krankheit liegen sie so eng zusammen wie bei Krebs. Vielleicht spricht Werner Poppe deshalb nicht gern über die vielen Hochs und Tiefs. Vieles hat er schlicht vergessen: auch den Moment, so kurz vor dem Ziel. Die Immuntherapie war zugelassen worden, die Krankenkasse wollte die Kosten übernehmen, und dann kamen die neuen CT-Bilder. Sie zeigten Metastasen in Lunge und Gehirn. Stufe IV. Professor Gebhardt erklärte: „Wir müssen vom Schlimmsten ausgehen. Aber wir sollten die Hoffnung nicht aufgeben.“ Bevor die Therapie begann, haben sie die Metastasen dreidimensional mit Strahlen beschossen.

Eine Infusion dauert drei bis vier Stunden. Drei Wochen später die nächste, insgesamt

vier am Stück. Seitdem nur noch einmal im Monat, bis heute. Die Nebenwirkungen waren anfangs heftig. Denn wenn Immunzellen ungebremst auf den Körper losgelassen werden, können sie sich auch gegen gesunde Haut, Lunge, Darm, Schilddrüse und andere Organe richten. Werner Poppe sagt: „Es ist schließlich kein Hustensaft.“ Die Tage kamen und gingen. „Ich habe einfach abgewartet.“

In ihrem Haus gibt es ein kleines Zimmer. Ein Sofa mit vielen bunten Kissen, ein Schreibtisch, ein Fernseher. Dort hat er viel Zeit verbracht. Manchmal hat Dorothee Poppe gesagt: „Draußen ist so ein mieses Wetter, gut, dass wir im Haus sind.“ Ein Versuch von Trost. Sie hat ein Krankentagebuch geführt. Ostern 2018: Die Kinder waren wieder da. Werner Poppe hatte eine Myositis entwickelt. Die Skelettmuskeln hatten sich entzündet. Er konnte keine Treppen mehr steigen. Hatte das alles noch einen Sinn?

Doch dann ging es plötzlich aufwärts. Heute sind die Metastasen weg, die Blutwerte top. Durch die Therapie ist ein Immungedächtnis entstanden, das selbst gut versteckte Tumorzellen aufspürt und zerstört. Prof. Gebhardt: „In solchen Fällen einer erfolgreichen Immuntherapie kann von einer funktionellen Heilung ausgegangen werden.“

Die Poppes sind inzwischen nach Timmendorfer gezogen. Zu Ostern waren die Kinder wieder da. Im Hafen dümpelt das Schiff. Werner Poppe freut sich schon. An Mittsommer wird er mit seinen Freunden wie jedes Jahr in See stechen, Richtung Kopenhagen segeln. Vor Klintholm werden sie den Anker werfen. Er wird ihn morgens um vier Uhr lichten. Die Sonne wird aufgehen, das Wasser wird glitzern. Das Boot wird an den Kreidefelsen vorbeigleiten. Werner Poppe malt sich das schon aus: „Diese Ruhe. Diese Weite. Das ist so schön. Man kann es gar nicht beschreiben.“ ■

➔ Weitere Informationen und Anmeldungen zur Sprechstunde: www.uke.de/hauttumorzentrum



Prof. Dr. Christoffer Gebhardt, Ärztlicher Leiter des Universitären Hauttumorzentrums des UKE

Gefährliche Sonnenfalle

Raus in die Natur, an die frische Luft, den Körper fordern: Sport ist gesund und macht Spaß. Doch der Outdoortrend birgt auch Gefahren: Hautkrebs ist eine davon.

Volkskrankheit Hautkrebs: 2020 erhielten 300 000 Deutsche die Diagnose, in den Kliniken wurden 81 Prozent mehr Patient:innen behandelt als 20 Jahre zuvor. Prof. Gebhardt spricht von einer Epidemie. „Wir rechnen damit, dass sich die Zahl der Patient:innen mit weißem und schwarzem Hautkrebs in den nächsten Jahrzehnten noch einmal verdoppeln wird.“

Besonders bedenklich: Die Betroffenen werden **immer jünger**. „Oft sind es **sportliche Menschen**, die Rad fahren, Tennis spielen, joggen“, so Gebhardt. Outdoorsport wird zur gefährlichen Sonnenfalle. „Alle denken an Fitness und vergessen ihre blasse Bürohaut.“ Die hat jedoch gegen die pralle Sonne einen schweren Stand: „Schlimmstenfalls entarten Stammzellen, die wir ein Leben lang in der Haut haben, und werden bösartig.“ Dann entsteht Hautkrebs.

Dabei kann man die ultravioletten Strahlen **recht einfach blocken**: mit Sonnencremes, Brillen, Hüten und Trikots mit integriertem UV-Schutz. Gebhardt sagt: „Und mit Zeit.“ Denn die braucht der Körper, um die Produktion von Pigmenten anzukurbeln. Dabei verdickt sich die Haut und wird braun. Manchmal bündeln sich dabei Farbzellen, so entstehen ungefährliche Leberflecken. „Allerdings versteckt sich unter 10 000 Flecken ein Melanom“, erklärt Gebhardt. Daher gelte die Faustregel: **Je mehr Flecken, desto höher das Krebsrisiko**.

„Inzwischen erkennen moderne Bodyscanner mit Hilfe von künstlicher Intelligenz selbst kleinste Tumore“, so Prof. Gebhardt. Doch eine hundertprozentige Sicherheit gibt es nicht. „Melanome können sich auch unter Fingernägeln, in der Pofalte oder im Zehzwischenraum verstecken.“

Haben sie erst einmal gestreut, sind Immuntherapien oft die letzte Hoffnung. Allein in den vergangenen vier Jahren wurden im UKE mehr als 400 Melanompatient:innen mit den modernsten Therapien behandelt. Rund 40 Prozent von ihnen können geheilt werden, oftmals lässt sich der Krankheitsverlauf verzögern. ■

HAUTKREBS

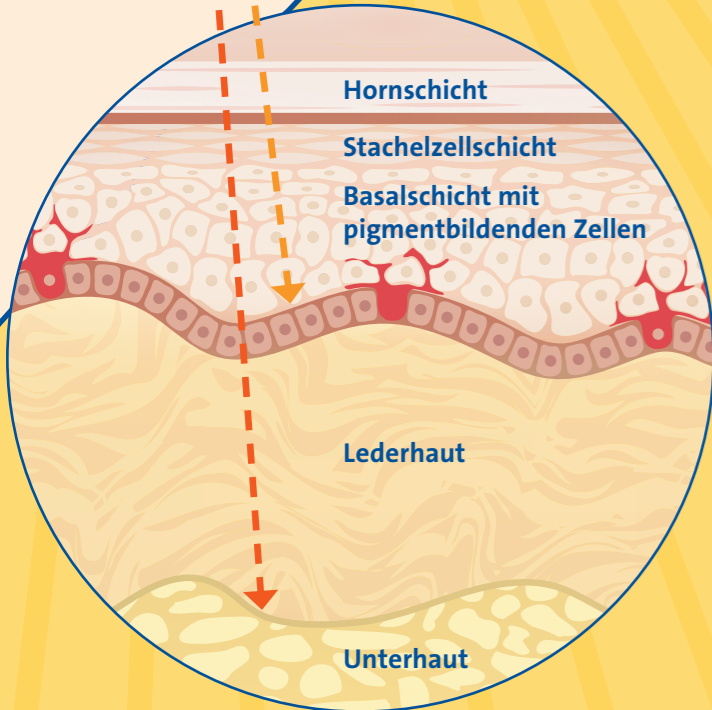
So gefährlich sind die STRAHLEN der Sonne

UV-A-STRAHLEN treffen die Erde fast ungehindert

UV-B-STRAHLEN 10% erreichen die Erde

UV-C-STRAHLEN erreichen die Erde nicht

Die OZONSCHICHT nimmt ab, lässt mehr Strahlen passieren.



Ein SONNENSTRAHL braucht 8 Minuten bis zur Erde.

Die ABCDE-Regel

Kontrollieren Sie Leberflecken regelmäßig selbst. Jede Veränderung in Form, Farbe und Größe ist ein Alarmsignal und sollte ärztlich untersucht werden; ebenso blutende und nässende Flecken.

-  **Asymmetrie**
Der Fleck ist unregelmäßig geformt.
-  **Begrenzung**
Der Fleck hat einen unscharfen, ausgefranst wirkenden Rand.
-  **Colorit (Farbe)**
Der Fleck ist unregelmäßig gefärbt.
-  **Durchmesser**
Der Durchmesser liegt über 5 mm.
-  **Erhabenheit**
Der Fleck ragt aus dem Hautniveau empor.

MITTAGSSONNE

Die UV-Strahlung ist zwischen 11 und 15 Uhr am höchsten und gefährlichsten. Am besten Schutz unter Bäumen suchen.

KLEINKINDHAUT ist extrem empfindlich. Tipps für den Bade-Urlaub: UV-Schutzkleidung und Sonnenschirm einpacken, Mittagshitze meiden.



Bei **MÄNNERN** bildet sich Hautkrebs meist auf Rücken und Brust. Sie erkranken häufiger als Frauen.

Unbedeckte Hautflächen und Lippen mindestens mit **SONNENCREME LSF 20** plus UV-Schutz einreiben.

Dunkle, festgewebte **KLEIDUNG** schützt besser als dünne.

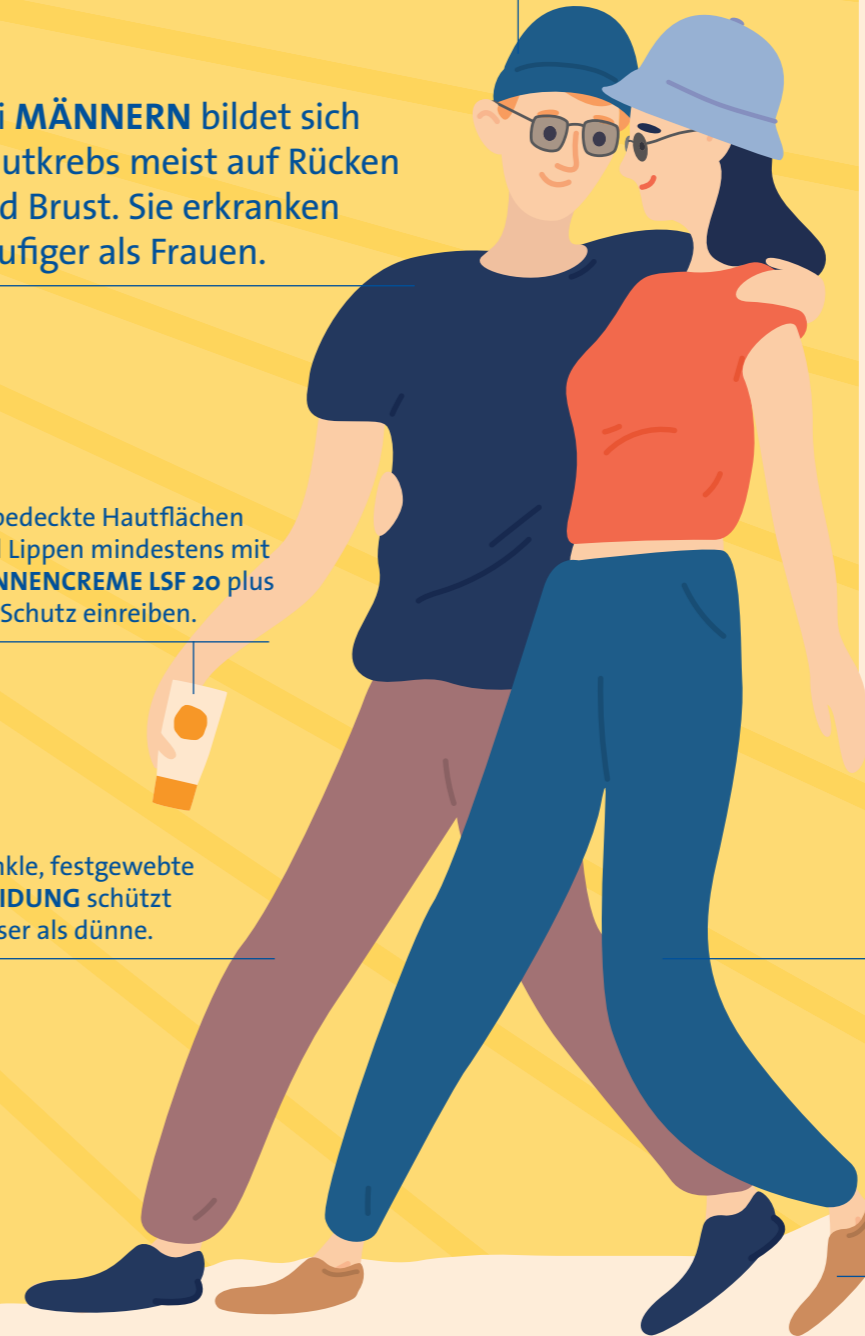
HELLER SAND reflektiert ca. 25% der UV-Strahlung.

30 Zentimeter **UNTER WASSER** beträgt die UV-Strahlung noch 40%.

Bei **FRAUEN** bildet sich Hautkrebs meist im Gesicht und auf den Unterschenkeln.

SCHUHE ANZIEHEN, die den Fußrücken ausreichend bedecken.

SONNENBRILLE mit UV-Schutzgläsern und Kopfbedeckung tragen.



SONNENBRANDGEFAHR innerhalb von Minuten, ohne Hautschutz

Hauttyp I: Hell-rötlich
Sehr helle Haut, rotblondes Haar, ca. 10 Min.



Hauttyp II: Hell
Helle Haut, helles Haar, ca. 20 Min.



Hauttyp III: Mittelhell
mittelhelle Haut, braunes Haar, ca. 30 Min.



Hauttyp IV: Bräunlich
Bräunliche Haut, dunkle Haare, ca. 45 Min.



Hauttyp V: Braun
Braune Haut, schwarze Haare, ca. 60 Min.

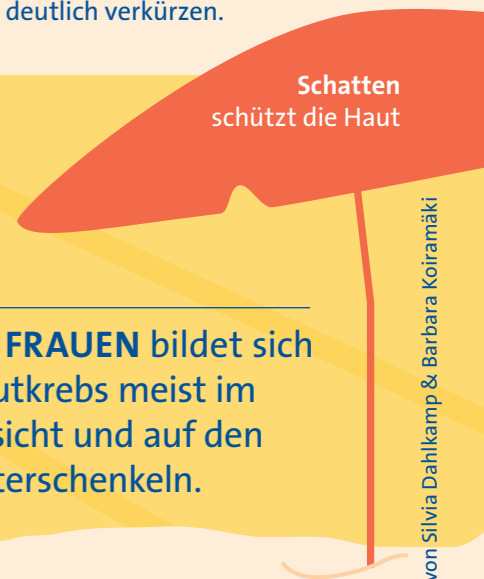


Hauttyp VI: Dunkelbraun
Dunkelbraune Haut, schwarze Haare, ca. 90 Min.



SONNENCREME mit Lichtschutzfaktor (LSF) 20 erhöht den Hautschutz theoretisch um den Faktor 20. Bsp. Hauttyp I: 10 Min x LSF 20 = 200 Min. Expert:innen warnen: Das schafft keine Sonnencreme! Zeiten deutlich verkürzen.

Schatten schützt die Haut



SCHON GEWUSST?

UV-ÜBERDOSIS
UV-A- und UV-B-Strahlen haben soviel Energie, dass bereits eine geringe Dosis das Erbgut (DNA) in den Hautzellen verletzen kann.

SONNENBRÄNDE
in Kindheit und Jugend erhöhen vor allem das Melanomrisiko um das Zwei- bis Dreifache. Die Haut vergisst nichts.

SOLARIEN
sind so intensiv wie die Äquatorsonne. Sie fördern das Hautkrebsrisiko und werden von Dermatologen ausdrücklich nicht empfohlen.

WEISSER HAUTKREBS
Bei rund 250 000 Deutschen bilden sich jedes Jahr hautfarbene Flecken, Knötchen, rote Wunden.

SCHWARZER HAUTKREBS
wird jährlich bei 24 000 Deutschen entdeckt, mehr als 3000 sterben daran. Er gehört zu den häufigsten natürlichen Todesursachen junger Menschen.

VORSORGE
Krankenkassen zahlen für Versicherte über 35 Jahre alle zwei Jahre ein Hautkrebscreening; viele Kassen auch früher und häufiger.



Strahlt Zuversicht aus: Tim Leibold will mit dem HSV in der neuen Saison durchstarten

„Mein Blick geht immer nach vorn“

Beim Pokalspiel vergangenen Oktober verletzt sich HSV-Vize-Kapitän Tim Leibold so schwer, dass er vom Platz getragen werden muss. Diagnose: Kreuzbandriss. Für den dynamischen Linksverteidiger das Saisonaus. Nach Operation im UKE und monatelanger Physiotherapie kämpft er sich ins Team zurück.

Tim Leibold fühlt sich heimisch hier in Hamburg. Besonders an der Elbe, direkt am Fischereihafen Restaurant, in dem er schon früher mit seinem Vater war und auch HSV-Legende Uwe Seeler gern zu Gast ist. Nach dem Wechsel vom 1. FC Nürnberg zu den Rothosen im Jahr 2018 geht es für den Linksverteidiger und gebürtigen Schwaben steil bergauf. Er spielt eine sehr erfolgreiche Premiersaison, verpasst keine Spielminute und liefert insgesamt 19 Torvorlagen. Seit dem Folgejahr übernimmt er auch abseits des Platzes mehr Verantwortung für die Mannschaft, erst als Kapitän, dann als Vize-Kapitän – für Leibold das i-Tüpfelchen seiner Karriere. Er will sein Team zurück in die Bundesliga führen und im DFB-Pokal am liebsten bis nach Berlin.

Dafür gibt er alles. Auch am Abend des 26. Oktober im Pokalspiel gegen seinen Ex-Verein Nürnberg. Bis zur 22. Spielminute, als er nach einem Zweikampf plötzlich einen gellenden Schmerzensschrei ausstößt, der selbst den Fernsehzuschauern zu Hause bis ins Mark geht. Leibold fasst sich ans Knie und sackt auf dem Rasen zusammen. „Als ich das laute Knacken in meinem Gelenk hörte, wusste ich gleich, dass etwas Schlimmes passiert sein muss-

te“, erinnert sich der 28-Jährige, dessen Schreie auch auf der HSV-Bank zu hören sind. „Wir ahnten nichts Gutes und liefen sofort aufs Spielfeld“, erzählt Mannschaftsarzt Prof. Dr. Götz Welsch, gleichzeitig Leiter des UKE Athleticums, „Tim hatte so starke Schmerzen, dass er vom Feld getragen werden musste. Das kommt nicht so häufig vor im Fußball.“ Entsprechend niederschmetternd fällt später die Erstdiagnose in der Kabine aus: Verdacht auf Kreuzbandriss,

wahrscheinlich mit Beteiligung von Meniskus und Innenband. Etliche Monate Pause, die Saison ist gelaufen. „Das war im ersten Moment ein echter Schock“, erinnert sich Leibold, „da habe ich schon ein paar Tränen verdrückt.“

Doch für viele Tränen bleibt ihm keine Zeit, denn die Behandlung startet bereits in der Kabine. „Wir fingen gleich an, das lädierte Knie mit Kühlung und Kompression erstzuversorgen, um den Schmerz zu nehmen und die Beweglichkeit im Gelenk trotz Verletzung zu erhalten“, erklärt Prof. Welsch. Je besser der Zustand des Knies, desto größer seien die Chancen für eine erfolgreiche Operation und anschließende Rehabilitation, so der Mannschaftsarzt weiter.

„
Ich hörte ein lautes Knacken, dann kam der Schmerz.“

Text
Nicole Sénégas-Wulf

Fotos
Tim Groothuis



Bis zu acht Stunden täglich trainiert „Leibe“ - hier in der HSV-Physio - für seine Rückkehr

Tim Leibold ist mit seinen Gedanken noch ganz woanders, als er am nächsten Morgen direkt vom Flughafen in die Unfallchirurgie des UKE gebracht wird. Auf Krücken, mit geschientem Bein – und noch ohne Plan. Dann das Ergebnis des MRT, das die schwere Knieverletzung bestätigt. „Ich war total unten, weil ich noch gar nicht wusste, wie es mit mir weitergehen soll. Ob ich je wieder gegen die Kugel treten kann“, sagt der Fußballprofi, der bei seiner Mannschaft normalerweise für seinen Optimismus und seine Leidenschaft auf dem Platz bekannt und beliebt ist. Doch schon

im Aufklärungsgespräch mit seinem späteren Operateur Prof. Dr. Karl-Heinz Frosch, dem Ärztlichen Leiter der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie, fasst Leibold neuen Mut. „Ich verstand, dass meine Verletzung zwar schwer, aber doch auch reparabel war.“ Er beschließt, die Situation fortan positiv anzugehen. Eine Entscheidung, mit der er die erste, ganz wichtige Voraussetzung für sein Comeback auf dem Rasen schafft. „Wieder hemmungslos in die Zweikämpfe zu gehen ohne innere Bremse, ist Kopfsache und gelingt nicht jedem nach einer so schweren Verletzung“, weiß Prof.



Das Gefühl für den Ball und ein perfektes Timing hat sich Leibold zurückerobert

Frosch aus seiner langjährigen Erfahrung mit Profisportler:innen zu berichten. Kopf und Knie müssten wieder „entkoppelt“, die Gedanken frei werden. Seiner Einschätzung nach bringt Tim Leibold dafür mit seiner durch und durch positiven Grundstruktur allerbeste Voraussetzungen mit.

Die Operation im UKE verläuft erfolgreich. Das gerissene Kreuzband ersetzt Prof. Frosch durch zwei Sehnen aus Leibolds Kniekehle; Meniskus und Innenband werden fixiert. Wenige Tage später ist der Fußballer schon wieder auf den Beinen – zwar mit Knieschie-

ne, Unterarmgehstütze und ohne Ball, aber immerhin. „Die Schwellung war durch Physiotherapie und Lymphdrainagen zum Glück schnell Geschichte, sodass ich die Krücken bereits nach fünf Wochen ad acta legen und voll in die Rehabilitation einsteigen konnte.“ Leibold startet im Krafraum des UKE Athleticums zunächst mit Übungen für den Oberkörper, um verlorene Muskulatur wieder aufzubauen. Langsam tastet er sich vor bis zum Knie. „Die Reha hat eine feste Struktur, in der jede Phase auf der anderen aufbaut und mit einem Test nach dem sogenannten Return-



Dieser unglückliche Zweikampf beim Pokalspiel gegen Nürnberg führt zu Leibolds schwerer Knieverletzung



Wir verlosen 5x2 VIP-Tickets für ein Heimspiel unseres Kooperationspartners HSV in der neuen Saison. Gewinnspiel auf Seite 6

To-Activity-Protokoll (RTA) abschließt“, erläutert UKE-Sportmediziner Dr. Wolfgang Schillings. Durch den schrittweisen Aufbau soll das Risiko einer erneuten Verletzung minimiert werden, damit der Wiedereinstieg ins Mannschaftstraining und in den Spielbetrieb bestmöglich gelingt.

Im UKE Athleticum trainiert Leibold nach dem LowX-Konzept – einem Mix aus Ausdauer, Krafttraining, Beweglichkeit, Sensomotorik und Diagnostik, bei dem Mediziner:innen, Sportwissenschaftler:innen und Physiotherapeut:innen eng zusammenarbeiten. „In der ersten Phase geht es um die Funktionswiederherstellung des verletzten Gelenks durch leichte Kraftübungen, um die Muskulatur wieder gezielt ansteuern zu können“, erklärt HSV-Mannschaftsarzt Welsch. Leibold ist voll dabei, geht in jede Bewegung und besteht den Stabilitätstest am Ende der ersten Phase mit Bravour. „Ich hatte von Anfang an vollstes Vertrauen in meinen Körper, weil ich wusste, dass im Knie wieder alles in Ordnung war.“

„
Ich fiebere
bei jedem Spiel
mit den Jungs da
unten mit.“

Auch wenn er den Profialtag natürlich vermisst – Langeweile hat er nicht. Im Gegenteil stehen mit täglich sechs bis acht Stunden Trainings- und Physiotherapie-Einheiten zeitweise mehr Termine in seinem Kalender als bei den HSV-Teamkollegen. Dass er sie auf dem Feld nicht unterstützen kann, bedrückt ihn häufig. „Natürlich fiebere ich bei jedem Spiel auf der Tribüne mit. Aber es ist schwer, nur zuschauen zu können und dabei genau zu wissen, wie hart die Jungs da unten gerade um Punkte kämpfen“, gesteht Leibold.

Der Mannschaft fehlt ihr Linksverteidiger nicht nur schmerzlich auf dem Platz, sondern auch in der Kabine. „Fußballerisch und menschlich ist Tim unglaublich wichtig für die Gruppe“, sagt HSV-Coach Tim Walter. Er sei einfach ein fröhlicher und sehr offener Mensch, der andere in schwierigen Situationen aufbaut und mitnimmt – und der auch mal für ein Späßchen zu haben ist. Zum Beispiel, als er zu Zeiten des Corona-Lockdowns und geschlossener Friseurläden

in der Kabine selbst zum Rasierer griff und der halben Mannschaft einen Haarschnitt verpasste. Nein, Klagen habe es danach zum Glück nicht gegeben, sagt Leibold lachend, der sich bereits zu Schulzeiten das Haarschneiden selbst beibrachte.

Privat ist er bei schönem Wetter fast täglich auf seiner Vespa unterwegs – einem Liebhaberstück von 1974, das noch der Busfahrer des 1. FC Nürnberg mit viel Liebe zum Detail für ihn restaurierte. Seine andere Schwäche? „Richtig guter Kaffee“, gibt der Profifußballer zu. „Sobald ich mal Zeit habe, möchte ich mehr darüber lernen und einen Baristakurs belegen.“ Bis es soweit ist, genießt er Cappuccino oder Latte Macchiato auch gern in einem der vielen Cafés bei ihm um die Ecke, im Herzen von Ottensen.

Zu Hause fühlt sich „Leibe“, wie ihn Fans und Mitspieler gern nennen, vor allem auf dem Rasen. Im März, rund fünf Monate nach dem Unglücksabend in Nürnberg, darf er erstmals wieder mit dem verletzten Bein gegen die Kugel treten. Er macht zwei, drei zaghafte Schüsse, steigert nach und nach die Intensität. „Fühlt sich gut an“, schwärmt er und strahlt. Sein Vertrauen ist zurück, auch Kraft, Stabilität und Fitness sind nahezu komplett wiederhergestellt. Seit Mai ist Leibold zurück im Mannschaftstraining und soll in der neuen Saison auf dem linken Flügel wieder das Zepter übernehmen. Leider nochmals in der 2. Liga – doch Hauptsache mit vollem Einsatz dabei. ■

Fotos: Eva Hecht, Axel Kirchhof



Haben Leibold im UKE Athleticum fit gemacht: Prof. Welsch (l.) und Dr. Schillings



Prof. Dr. Karl-Heinz Frosch, Ärztlicher Leiter der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie des UKE

Kreuzband gerissen: OP nicht immer nötig

Kreuzbandrisse gehen in mehr als 90 Prozent der Fälle auf Sportverletzungen zurück. Andere Kniestrukturen sind dann häufig mitbetroffen. In der Unfallchirurgie des UKE werden jährlich mehr als 300 Kreuzbandrisse operiert. „Insbesondere Stop-and-go-Sportarten wie Fußball oder Tennis können dem Knie gefährlich werden“, sagt Prof. Dr. Karl-Heinz Frosch.

Grund hierfür sind die **explosiven Richtungswechsel**, die mit diesen Sportarten einhergehen. „Bei einer Kreuzbandruptur werden Ober- und Unterschenkel so gegeneinander verdreht, dass meist das vordere Kreuzband reißt. Im Fußball geschieht dies typischerweise in **Zweikampfsituationen**“, so Prof. Frosch.

Zu den **Sofortmaßnahmen** bei Verdacht auf Kreuzbandriss gehören Kühlen, Hochlagern sowie Anlegen eines Druckverbands. Gut zu wissen: „Ein Kreuzbandriss ist kein medizinischer Notfall, der sofort operiert werden muss. Ob die Verletzung **konservativ oder operativ** behandelt wird, entscheidet sich von Fall zu Fall“, erklärt der Unfallchirurg. Sind andere Strukturen wie hinteres Kreuzband, Meniskus oder Seitenbänder des Knies verletzt, muss operiert werden. Ebenso bei Profisportler:innen, die Höchstleistungen erbringen müssen, oder bei jungen Menschen. In mehr als 90 Prozent der Fälle wird das gerissene Band durch eine Sehne aus der Kniekehle ersetzt.

Die **effektivste Vorbeugung** vor Kreuzbandrupturen sind koordinatives Training und gezielter Muskelaufbau zur Stabilisierung des Knies. Am besten von Anfang an, sagt Prof. Frosch. „Gerade im Jugendfußball kommt die Athletik noch viel zu kurz für das, was dem Körper dann auf dem Platz abverlangt wird.“ Studien zeigen, dass viele Kreuzbandrupturen durch **gezieltes Koordinations- und Athletiktraining** verhindert werden könnten, so der Experte. ■

Was tun bei Magen-Darm-Erkrankungen?

Das Expert:innenteam der Gesundheitsakademie des UKE vermittelt regelmäßig neueste Erkenntnisse aus der Welt der Medizin. Heute geht es um weit verbreitete Leiden an Magen und Darm. Hilfe ist möglich und jeder Mensch kann die Therapie effektiv unterstützen.



Prof. Dr. Samuel Huber,
I. Medizinische Klinik und
Poliklinik



Prof. Dr. Bernd Löwe,
Klinik und Poliklinik
für Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie

Ein chronisch entzündeter Darm

belastet etwa 400 000 Menschen in Deutschland, vom Reizdarmsyndrom sind fünf Millionen Menschen betroffen, vom gereizten Magen etwa jeder fünfte Erwachsene. Die Ursachen dieser Erkrankungen sind nicht vollends erforscht, bei den Auswirkungen spielt der Zusammenhang zwischen Körper und Geist, zwischen Magen, Darm und Gehirn jedoch oft eine wesentliche Rolle. Denn bei vielen Menschen führt psychosozialer Stress zu einer Verstärkung der Beschwerden.

Diagnostik und Therapie

liegt in den Händen der Ärzt:innen. Scheuen Sie bei anhaltenden Beschwerden nicht den Gang in die Sprechstunde von Spezialist:innen. Moderne Untersuchungs- und Behandlungsmethoden mit und ohne Medikamente können zu deutlichen Linderungen führen. Unterstützen können Patient:innen die Therapie durch Anpassungen ihrer Lebensweise: Hilfreich sind regelmäßige Bewegung, ausgewogene, gesunde Ernährung und wenig Stress.

Die leckere Mittelmeerküche

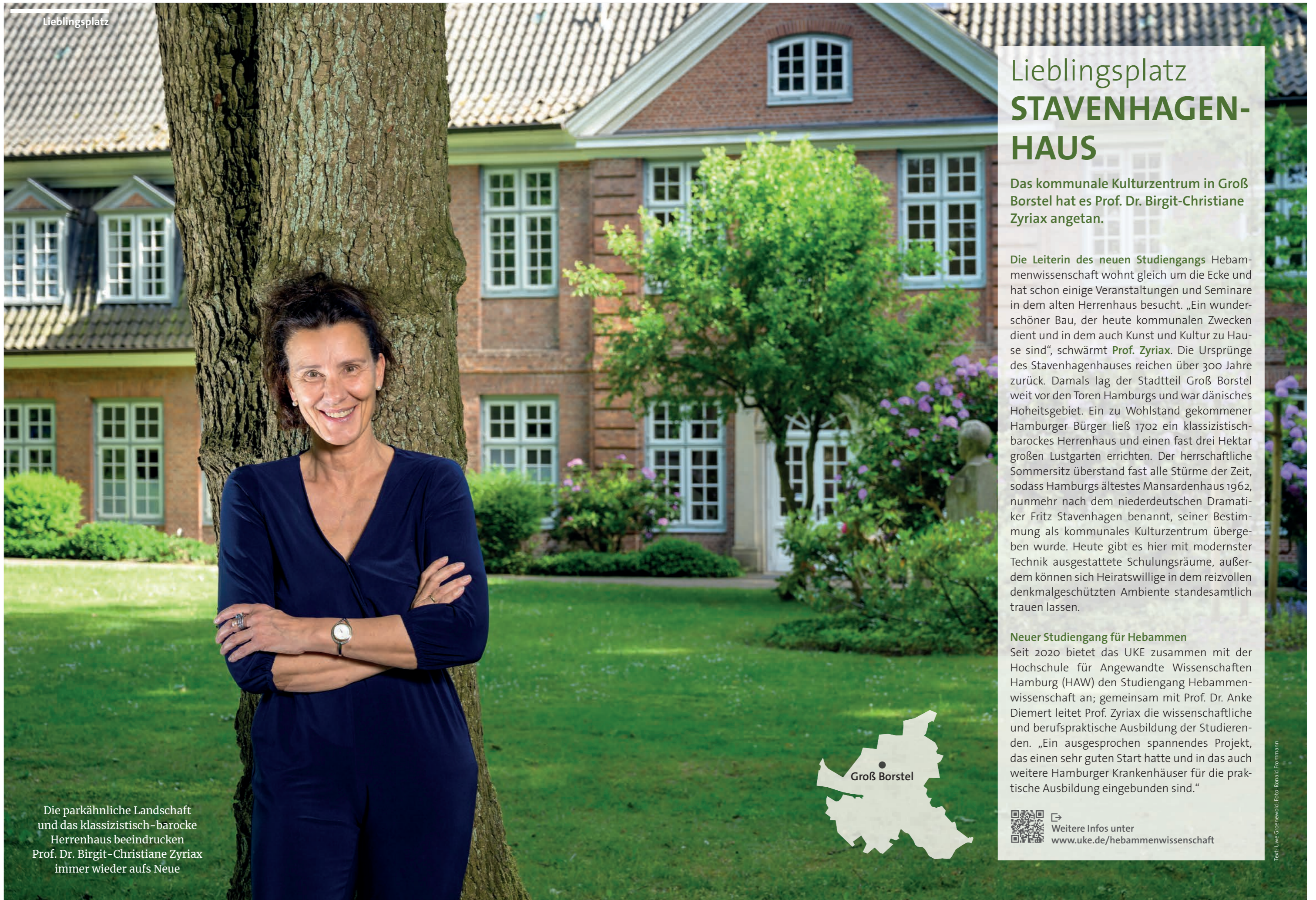
ist für viele Menschen auch die gesündeste: viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Fisch statt rotem Fleisch und Wurstwaren, Früchte als Dessert, ungesalzene Nüsse, Olivenöl als Hauptfettquelle, frische Kräuter und Knoblauch statt Salz. Wein nur in moderaten Mengen zu den Mahlzeiten, Getreide- und Milchprodukte nur in Maßen. Erster Schritt: Dokumentieren Sie Mahlzeiten und Getränke über mehrere Tage. So erkennen Sie leicht, was schon gut läuft und Ihnen helfen kann. ■

Text: Uwe Groenewold; Fotos: Eva Hecht; Illustration: tami/AdobeStock



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





Lieblingsplatz STAVENHAGEN- HAUS

Das kommunale Kulturzentrum in Groß Borstel hat es Prof. Dr. Birgit-Christiane Zyriax angetan.

Die Leiterin des neuen Studiengangs Hebammenwissenschaft wohnt gleich um die Ecke und hat schon einige Veranstaltungen und Seminare in dem alten Herrenhaus besucht. „Ein wunderschöner Bau, der heute kommunalen Zwecken dient und in dem auch Kunst und Kultur zu Hause sind“, schwärmt Prof. Zyriax. Die Ursprünge des Stavenhagenhauses reichen über 300 Jahre zurück. Damals lag der Stadtteil Groß Borstel weit vor den Toren Hamburgs und war dänisches Hoheitsgebiet. Ein zu Wohlstand gekommener Hamburger Bürger ließ 1702 ein klassizistisch-barockes Herrenhaus und einen fast drei Hektar großen Lustgarten errichten. Der herrschaftliche Sommersitz überstand fast alle Stürme der Zeit, sodass Hamburgs ältestes Mansardenhaus 1962, nunmehr nach dem niederdeutschen Dramatiker Fritz Stavenhagen benannt, seiner Bestimmung als kommunales Kulturzentrum übergeben wurde. Heute gibt es hier mit modernster Technik ausgestattete Schulungsräume, außerdem können sich Heiratswillige in dem reizvollen denkmalgeschützten Ambiente standesamtlich trauen lassen.

Neuer Studiengang für Hebammen

Seit 2020 bietet das UKE zusammen mit der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg (HAW) den Studiengang Hebammenwissenschaft an; gemeinsam mit Prof. Dr. Anke Diemert leitet Prof. Zyriax die wissenschaftliche und berufspraktische Ausbildung der Studierenden. „Ein ausgesprochen spannendes Projekt, das einen sehr guten Start hatte und in das auch weitere Hamburger Krankenhäuser für die praktische Ausbildung eingebunden sind.“



Die parkähnliche Landschaft und das klassizistisch-barocke Herrenhaus beeindrucken Prof. Dr. Birgit-Christiane Zyriax immer wieder aufs Neue



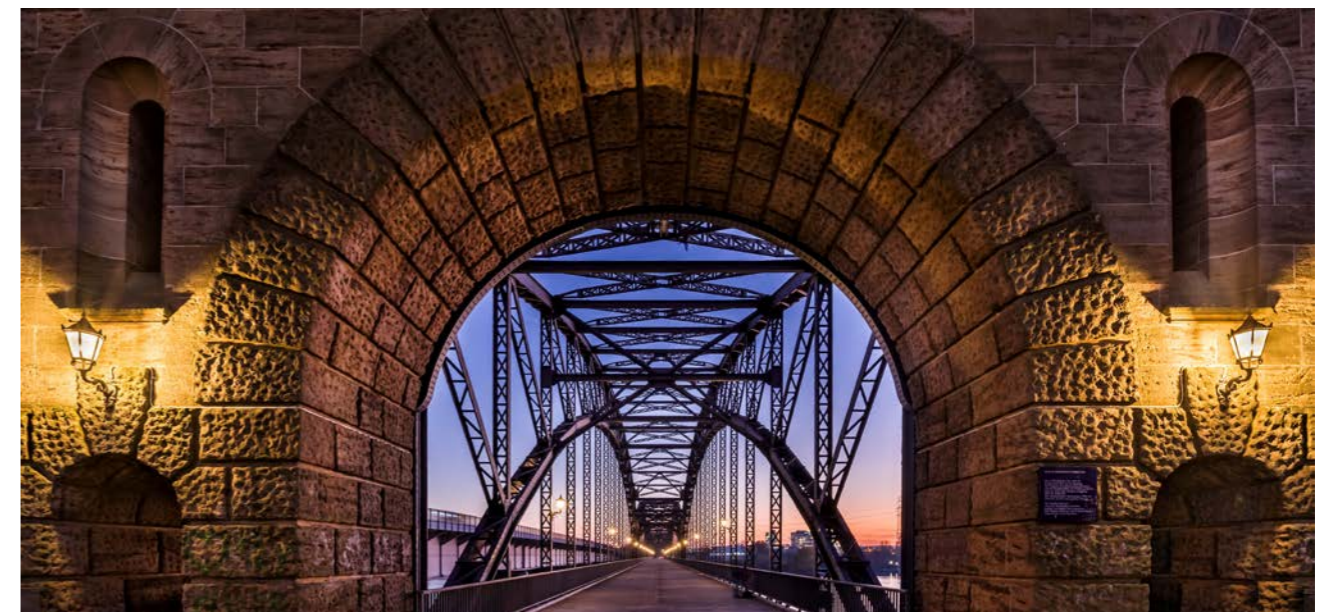
Weitere Infos unter
www.uke.de/hebammenwissenschaft

Malerische Feierabendstimmung am Fähranleger Neuohof. Im Schatten der monumentalen Köhlbrandbrücke ist die Aussicht häufig spektakulär



Überbrückt

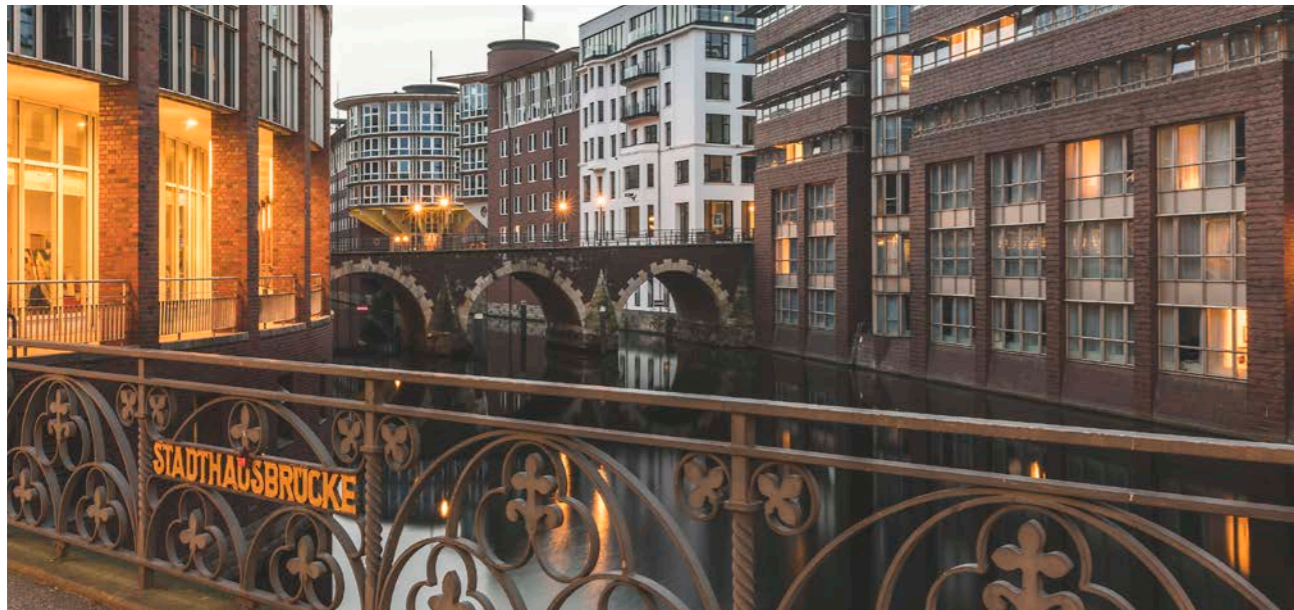
Brücken haben in einer Stadt wie Hamburg eine besondere Bedeutung. Das war nicht nur in der Vergangenheit so, auch heute sind die Wasserquerungen unverzichtbar für das tägliche Leben im „Venedig des Nordens“. Die eine oder andere ist nicht nur schön anzusehen, sondern erzählt bei näherer Betrachtung auch ihre eigene Geschichte.



Das Portal der Alten Harburger Elbbrücke versetzt die Besuchenden in die Zeit, als Pferdehufe und Kutschen über das Brückenpflaster klapperten



Hier sollten Besucher:innen gut zu Fuß sein: In der Speicherstadt zwischen den Kontorhäusern lässt sich eine Brücke nach der anderen erlaufen



Die Stadthausbrücke, in der Neustadt gelegen, überspannt den Bleichenfleet und ist nach dem dort 1814 errichteten Stadthaus benannt



Auf den Landungsbrücken ein Fischbrötchen in der Hand, die Cap San Diego und die Elbphilharmonie im Blick – so geht „Hamburg Feeling“!

Über sieben Brücken musst Du gehen... – dieses Lied kennt vermutlich jede:r. In Hamburg sind es allerdings ein paar mehr Brücken, die erkundet werden können. Rund 2500 sind in der gesamten Stadt zu finden. Aufgrund der Lage mit viel Wasser rund um die Stadt galt und gilt es nach wie vor an vielen Stellen, Wasser zu überwinden. Ja, es stimmt, dass Hamburg über weitaus mehr Brücken verfügt als Venedig und Amsterdam, aber beide Städte sind in ihrer Fläche deutlich kleiner als die Hansestadt, sodass der Vergleich ein bisschen hinkt.

Ein großer Touristenmagnet, aber auch für die Einheimischen immer wieder schön, sind die Landungsbrücken am Hafen. Dort gibt es viel zu sehen, buntes Treiben an Land und auf dem Wasser, an- und abfahrende Schiffe und – wenn man Glück hat – auch den einen oder anderen großen Pott auf der anderen Elbseite in einer Werft. Von dort ist es nicht weit in die historische Speicherstadt, in der es aufgrund der vielen Fleete zahlreiche Brücken zu überqueren und zu bestaunen gibt. Die Querung auf die südliche Elbseite spielt seit jeher eine bedeutende Rolle. Die Alte Harburger Elbbrücke, die unter Denkmalschutz steht, wurde 1899 eröffnet und verbindet Harburg und Wilhelmsburg über die Süderelbe. Die Stahlbogenbrücke mit dem imposanten Sandsteinportal ist nur noch für Fußgänger:innen und Radfahrer:innen zugänglich – Autos kreuzen mittlerweile über die Brücke des 17. Juni und die Europabrücke.

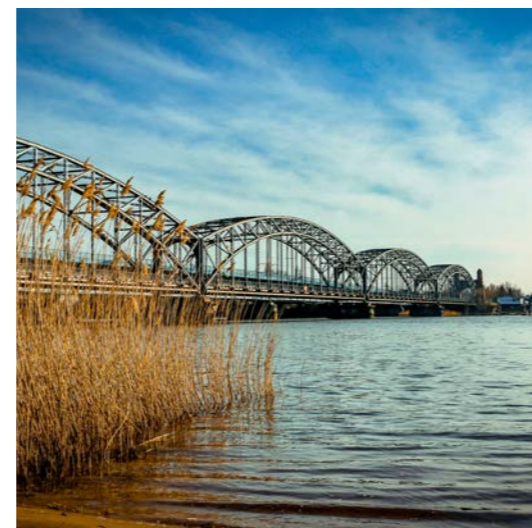
Nicht zu vergessen ist das besondere Bauwerk der Köhlbrandbrücke, die seit 1974 die Elbe überquert. Die Schrägseilbrücke, die zweitlängste Straßenbrücke Deutschlands, bietet besonders zur „blauen Stunde“ ein unvergleichliches Fotomotiv – zumindest noch bis 2030. Dann sind ein Abriss und der Bau eines Tunnels mit zwei Ebenen geplant.

Zum Schluss ein schneller Blick zum anderen großen Hamburg-Gewässer, der Alster. Die kann ebenfalls mit zahlreichen Brücken aufwarten. Ein besonderes Exemplar ist die Krugkoppelbrücke an der Außenalster, die 1927/28 errichtet wurde und mit Klinkerkeramiken sowie Weinranken und zweischwänzigen Meerwesen verziert ist. Der Name geht vermutlich auf eine Gaststätte namens „Krug Koppel“ im 16. Jahrhundert zurück. ■

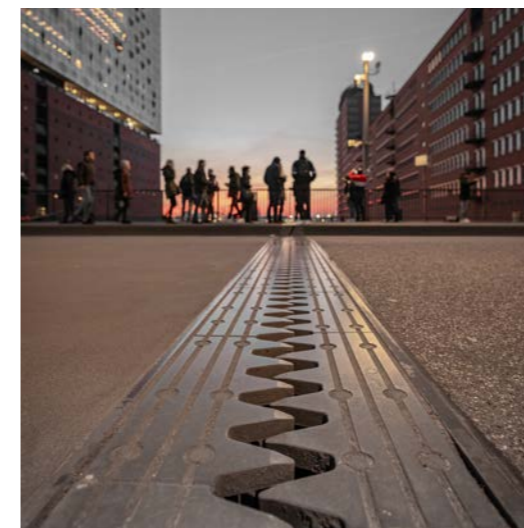
➔ Weitere Inspirationen bietet die Reportage „die nordstory – Hamburgs Brücken“, zu finden in der Mediathek des NDR.



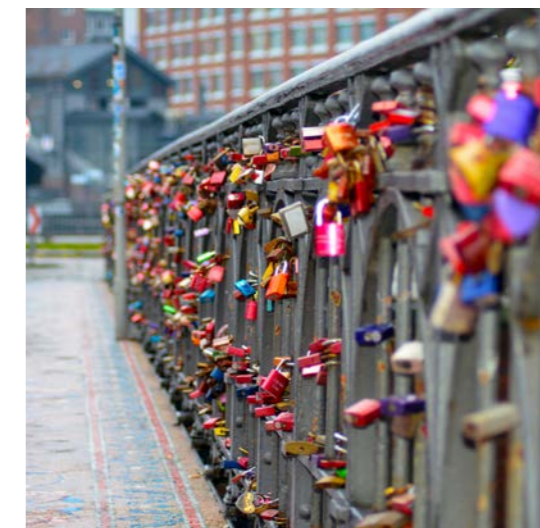
Neugierige Gäste auf den Stahlbögen der viel befahrenen Elbbrücken, die die Verbindung zwischen Norden und Süden bilden



Fotos: Kerstin Bittner/Westend61; powell83/AdobeStock; Anna/AdobeStock; Esquire/AdobeStock; Julien/AdobeStock; Valery/AdobeStock



Blick von der Mahatma-Gandhi-Brücke auf die Elbphilharmonie im Sonnenuntergang (links). Vorhängeschlösser an Brücken sollen symbolisch die ewige Liebe besiegeln





PROF. DR. RAPHAEL TWERENBOLD

Moin

Wie kommt es dazu, dass in einem gesunden Körper Herz- und Kreislauf-erkrankungen entstehen? Dieser Frage geht Raphael Twerenbold in einem großen Forschungsprojekt auf den Grund.

Vor einem Jahr ist der Schweizer Kardiologe vom Universitätsspital Basel dem Ruf ans Universitäre Herz- und Gefäßzentrum des UKE gefolgt – ein beruflicher Meilenstein und eine Rückkehr „in diese schöne Stadt im Norden“. Prof. Twerenbold hatte schon einige Zeit zuvor im Rahmen eines zweijährigen Stipendiums im Herz- und Gefäßzentrum geforscht.

Hier arbeitet er jetzt für die Patient:innen im Herzkatheterlabor und in der Notaufnahme. Schwerpunkt seiner wissenschaftlichen Arbeit ist die Forschung im Bereich Genomik und Biomarker. Im Rahmen eines von der Kühne-Stiftung geförderten Projekts soll das Erbgut von 9000 Menschen komplett entschlüsselt werden. Dazu gehören 8000 Teilnehmende der Hamburg City Health Study (HCHS); die Vergleichsgruppe bilden 1000 herzkranken Personen, die bereits mit 40 Jahren einen Herzinfarkt erlitten hatten und bei denen das

Erbgut hierfür vermutlich eine Rolle spielt. Darüber hinaus sollen Biomarker, zum Beispiel Proteine im Blut, identifiziert werden, die auf ein höheres Krankheitsrisiko für Herz und Kreislauf hindeuten. „Wenn es uns gelingt, die krank machenden Faktoren frühzeitig zu erkennen, haben wir auch eine Chance gegenzusteuern“, ist der Wissenschaftler überzeugt.

Seit einigen Wochen ist Familie Twerenbold in der Hansestadt vereint. Seine Frau ist mit den beiden Kindern nachgezogen – in die Nähe der Speicherstadt. „Schöne Orte gibt es in der Schweiz auch. Aber das Tuten der Schiffshörner, das Kreischen der Möwen, die Elbe vor der Tür – das ist einmalig“, schwärmt der Forscher. ■

“ Wir wollen die Gefahr für Herz und Kreislauf früh erkennen.“

Texte: Ingrid Kupczik; Fotos: Eva Hecht

DR. RAINER SÜSSENGUTH

Tschüss

Für Hamburgs Kinder hat er viel bewegt: Mithilfe der Spenden, die unter seiner Leitung gesammelt wurden, konnte das Kinder-UKE realisiert werden. Jetzt geht Dr. Rainer Süßenguth in den Ruhestand.

Der 66-Jährige ist von Haus aus Kinderarzt. Als er sich im Altonaer Kinderkrankenhaus (AKK) berufsbegleitend in Sachen Krankenhausmanagement weiterbildet, fasziniert ihn auch das Thema Fundraising, übersetzt Spendengewinnung. Seine Kenntnisse kann er alsbald anwenden. Zunächst im AKK, das seit 2005 zum UKE gehört, seit 2013 auch im UKE. Hier geht es um das neue Kinder-UKE; ein Drittel der Baukosten soll durch Spenden finanziert werden. Süßenguth übernimmt, baut das Fundraising in der Stabsstelle der Ärztlichen Direktion aus – und gewinnt erfolgreich Spender:innen: Mit mehr als 12 000 Einzelspenden und diversen Großspenden ist die Zielmarke von 23,5 Millionen Euro binnen drei Jahren erreicht. 2017 kann so das Kinder-UKE feierlich eröffnet werden.

Fundraising sei eine besondere, spannende Aufgabe, findet Süßenguth. Es gehe nicht nur darum, das gespendete Geld entgegenzunehmen, sondern auch um Beratung der Gebenden über den Zweck ihrer Zuwendung, um Austausch und Wertschätzung. „Allen Spender:innen und Nachlassgeber:innen sind wir sehr dankbar. Die Zuwendungen ermöglichen wichtige Forschung und tragen dazu bei, die Medizin von morgen schon heute zu realisieren.“

Süßenguth freut sich, dass das Fundraising professionell durch sein Team fortgesetzt wird und er künftig mehr Zeit für Familie, Sport und Lesegenuss hat. Und dass er dem UKE weiterhin aktiv verbunden bleibt: als Vorsitzender der Stiftung zur Förderung der Universitätsmedizin. Weitere Infos: www.uke.de/spenden. ■



“ Spenden tragen dazu bei, Medizin von morgen heute zu realisieren.“



Wenn die SEELE weint

Khadiga weiß, wie es ist, neu in der Schule zu sein und kein Deutsch zu verstehen. Wie geht es erst Kindern und Jugendlichen, die in ihrer Heimat oder auf der Flucht nach Deutschland Opfer von Krieg und Gewalt wurden? Dies und mehr hat unsere Kinderreporterin **Dr. Areej Zindler**, Ärztliche Leiterin der Flüchtlingsambulanz des UKE, gefragt.

Text
Kathrin Thomsen

Fotos
Axel Kirchhof

Khadiga: Woran erkennt man, dass Kinder oder Jugendliche Hilfe brauchen?

Dr. Zindler: Viele Opfer von Gewalt und Krieg können sich schlecht konzentrieren, haben Alpträume, sprechen vielleicht nicht, ziehen sich nur zurück oder sind aggressiv – manche nassen auch nachts wieder ein. Wir nennen das „Weinen der Seele“.

Welche Hilfe bieten Sie an, und wie erfahren Betroffene davon?

In der Flüchtlingsambulanz versorgen wir Kinder und Jugendliche sowohl psychisch als auch sozial. In Einzel- und Gruppentherapien, in Familien- oder Kunsttherapien etwa finden wir gemeinsam heraus, was die Ursachen für mögliche Probleme sind. Und wir geben Hilfe



Illustration: aliniam/AdobeStock

Kinder können innerhalb der Therapie eigene Emotionen auf die Figuren eines Puppenhauses übertragen, Situationen nachstellen und so leichter ihre Gedanken äußern



Das ist Khadiga (14). Sie besucht die 7., bald 8. Klasse des Gymnasiums Kaiser-Friedrich-Ufer in Eimsbüttel. Hast Du auch Lust, als Kinderreporter:in Deine Fragen zu stellen?



Khadiga liest, schwimmt, reitet und spielt Klavier. Vor acht Jahren kam sie mit ihrer Familie aus Ägypten nach Hamburg. Mittlerweile spricht sie neben Arabisch auch Englisch und Deutsch fließend



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?**

zur Selbsthilfe, damit sie ihr Leben wieder besser meistern können. Aber: Betroffene müssen die Hilfe auch wollen und sich an uns wenden.

Wie klären Sie Familien und Schulen auf?

Wir gehen in viele Einrichtungen, bieten Schulungen vor Ort oder in der Flüchtlingsambulanz an. Das Umfeld einzubinden, ist uns besonders wichtig. Denn: Nur wenn die Eltern glücklich sind, ist auch das Kind glücklich. Und: Wir möchten die traumatisierten Kinder und Jugendlichen in die Gesellschaft integrieren. Da hat sich viel getan bis heute wenn man bedenkt, dass viele Erwachsene ihre Kinder vor 50 Jahren geschlagen haben und es noch kein Recht auf gewaltfreie Erziehung gab.

Welche Voraussetzungen müssen Dolmetscher:innen bei den Therapien erfüllen?

Tatsächlich gibt es keine einheitliche Ausbildung für das

Dolmetschen bei Therapien. In der Flüchtlingsambulanz schulen wir unsere Sprachvermittler:innen deshalb: Sie müssen nicht nur Deutsch und die Fremdsprache fließend sprechen können, sondern auch wissen, dass sie Situationen nicht interpretieren oder mit eigenen Ansichten vermischen dürfen. Außerdem müssen sie sich an eine Schweigepflicht halten.

Welche erfolgreiche Therapie ist Ihnen am stärksten in Erinnerung geblieben?

Viele! Sehr beeindruckt hat mich vor zwei Jahren das ehrliche Geständnis einer Mutter, die ihre Kinder schlug und dies trotz aller Ängste vor dem Jugendamt und einem möglichen Entzug der Kinder offen geäußert hat. Gemeinsam konnten wir neue Möglichkeiten im Umgang mit den Kindern finden. Alle Kinder leben heute noch bei der Mutter – das erfüllt mich mit Stolz. ■



Dr. Areej Zindler

hat während einer Medizinvorlesung in den 90er-Jahren gehört, dass Überlebende des Holocausts an einem Trauma, also an einem psychischen Ausnahmezustand, leiden. Die geborene Palästinenserin fühlte sich persönlich angesprochen – und fasste den Wunsch, Betroffenen zu helfen

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





Therapeutin
Renate Kommert
hat die Erfahrung
gemacht, dass
Achtsamkeitsübungen
auch online sehr
wirkungsvoll sind

Online zur inneren Ruhe kommen

Vergesslichkeit, Wortfindungsprobleme, Konzentrationsstörungen: Viele Patient:innen mit einer Krebserkrankung leiden unter belastenden kognitiven Beeinträchtigungen. Ob und inwieweit diese durch ein besonderes Therapieverfahren, die „Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“, gelindert werden können, ist Gegenstand einer neuen Studie des Universitären Cancer Center Hamburg (UCCH) im UKE. Das Besondere daran: Die Teilnehmenden treffen sich mit ihrer Kursanleiterin jeweils acht Wochen lang im Online-Kurs – und üben anschließend in heimischer Umgebung weiter.



Für Patientin Astrid Fallinski ist die morgendliche Meditationsübung ein Gewinn und gibt ihr viel Kraft für den Tag



Astrid Fallinski hat am ersten Online-Kurs teilgenommen. Die 59-Jährige war 2015 an Eierstockkrebs erkrankt, hatte Operationen und Chemotherapie gut überstanden. „Mein Leben ging dann relativ normal weiter.“ 2020 folgt der zweite „Schlag ins Kontor“, wie sie es nennt: ein Rezidiv im linken Becken. Die folgende Chemotherapie löste einen Allergieschock aus. Die Tabletten, die sie seitdem nimmt, sorgen für Müdigkeit, Erschöpfung, Vergesslichkeit und starke Übelkeit. Ihre Arbeit musste sie aufgeben.

Jeden Morgen nach Frühstück und Tabletteneinnahme praktiziert Astrid Fallinski 45 Minuten lang den „Body Scan“, eine Meditationsübung aus dem Kurs, die ihr besonders guttut: Sie sitzt im Sessel und wandert in Gedanken durch ihren Körper. „Meine Übelkeit ist dadurch zurückgegangen. Ich bin auch insgesamt entspannter und kann mich besser auf das Hier und Jetzt konzentrieren.“

Die „Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“ (Mindfulness Based Stress Reduction, kurz MBSR) wurde Ende der 1970er-Jahre vom Wissenschaftler Jon Kabat-Zinn an der University of Massachusetts Medical School entwickelt. Mit gezielten Meditationsübungen werden die Aufmerksamkeit gelenkt und die Achtsamkeit für den Körper erhöht. Im Rahmen der Studie am UCCH starteten Anfang des Jahres die ersten von insgesamt zwölf Online-Kursen mit dem standardisierten Therapieverfahren.

Geleitet wird das Forschungsprojekt von Prof. Dr. Matthias Rostock, der am UKE die Stiftungsprofessur für Komplementärmedizin in der Onkologie innehat, und Prof. Dr. Steffen Moritz, Neuropsychologe in der Klinik für Psy-



Die Klangschale spielt eine wichtige Rolle bei den virtuellen Treffen



Prof. Dr. Matthias Rostock leitet die Achtsamkeitsstudie

chirurgie und Psychotherapie. Die Hamburger Krebsgesellschaft fördert die Studie. „Komplementäre, also die Schulmedizin ergänzende Therapieverfahren sind in der Krebsbehandlung schon recht gut etabliert“, sagt Prof. Rostock, auch wenn sie an Universitätskliniken immer noch eher selten seien. Zu MBSR gebe es zahlreiche wissenschaftliche Belege für die positiven Effekte bei krebsassoziierten Beeinträchtigungen. Die Wirksamkeit hinsichtlich kognitiver Belastungen wird in der Studie anhand von Fragebögen und neuropsychologischen Tests ermittelt; eine Doktorandin, die selbst am Kurs teilgenommen hat, begleitet die Studie wissenschaftlich.

Der Kurs hat es in sich: Jeweils zweieinhalb Stunden dauert die wöchentliche Online-Sitzung mit bis zu 16 Teilnehmenden, die sich aus ganz Deutschland zuschalten. Mit verschiedenen Meditationstechniken trainieren sie unter anderem den „Achtsamkeitsmuskel“, wie Kursleiterin Renate Kommert erklärt.

„Der Geist macht oft Sprünge, die Gedanken fliegen hin und her. Wir üben, immer wieder zum gegenwärtigen Moment zurückzukehren und ihn achtsam wahrzunehmen“, sagt die Hamburger Therapeutin und zertifizierte Ausbilderin für MBSR. Die Teilnehmer:innen lernen, aus der „Grübel-Spirale“ herauszukommen und sich bei quälenden Gedanken auf ihre Körperempfindung zu konzentrieren: Wo genau spüre ich die Angst? Und was passiert, wenn ich innehalte und diesem Gefühl mit freundlicher Hinwendung begegne? „Meist tritt dann eine innere Ruhe ein. Und die Teilnehmenden stellen fest, dass sie die Freiheit haben, ihre Reaktion auf unangenehme Gedanken zu wählen.“

Zwischen den Online-Treffen wird täglich 45 bis 60 Minuten nach Anleitung per Audio-datei meditiert. Nach acht Wochen wählen die Teilnehmenden die für ihren Alltag passende Übung aus. „Die Chance, die Meditation nach dem Kurs in das normale Umfeld zu integrieren, ist bei diesem Verfahren viel größer als nach einer Reha“, betont Therapeutin Renate Kommert.

Astrid Fallinski hat „sehr viel mitgenommen“, wie sie sagt. Sie habe gelernt, aus der Gedankenschleife herauszufinden, wenn die Angst vor dem Krebs sie überkommt. „Ich konzentriere mich auf den Moment und nicht auf das, was passieren könnte.“ Wenn sie spazieren geht, nimmt sie die Natur bewusst wahr. „Das ist eine tolle Erfahrung. Früher war ich mit den Gedanken immer ganz woanders.“ Durch den Achtsamkeitskurs sei viel in Bewegung geraten: „So intensiv hatte ich mich vorher nie mit mir und meinem Körper auseinandergesetzt. Er sollte einfach funktionieren. Jetzt höre ich sehr genau auf ihn.“ ■

Text
Ingrid Kupczik

Fotos
Ronald Frommann

➔ Weitere Infos und Anmeldung zur Studie unter uke.de/achtsamkeit



Frische klare Gemüse-Minestrone mit Erbsen-Crostini



Zutaten für 4 Personen

100 g	Tomaten
100 g	Karotten
100 g	Lauch
100 g	Mangold
100 g	Zwiebeln
200 g	frische Pilze
2	Knoblauchzehen
30 g	Tomatenmark

Erbsen-Crostini

8	Scheiben ungesalzenes Brot
80 g	vegane Sahne
300 g	frische Erbsen
10 g	frische Minze
40 g	geröstete Pinienkerne

Mit Meersalz und Pfeffer würzen

Zubereitung

1. Gemüse nach Belieben schneiden
2. Den Knoblauch und etwas Tomatenmark mit Olivenöl leicht anbraten
3. Das restliche Gemüse und Pilze hinzufügen und gleich mit Wasser oder Bio-Gemüsebrühe auffüllen, bis das Gemüse leicht bedeckt ist. Etwa 15 Minuten leicht kochen
4. In der Zwischenzeit das Brot schneiden und leicht toasten
5. Geschälte Erbsen, vegane Sahne und Minze mit einem Pürierstab mixen. Mit Salz und Pfeffer die Suppe und das Erbsenpüree abschmecken und mit den gerösteten Pinienkernen das Crostini anrichten

Gut zu wissen

100 g Tomatenmark enthalten rund 62 mg Lycopin. Diese konzentrierte Power ist mehr als zwölf Mal so hoch wie bei frischen Tomaten. Außerdem hat das Lycopin im Tomatenmark eine höhere Bioverfügbarkeit und schützt die Haut so besser. Die leckeren Pinienkerne haben ein nussähnliches Aroma und versorgen uns mit allerhand wichtigen und gesunden Nährstoffen. Sie enthalten unter anderem große Mengen des Spurenelements Selen. Dieses unterstützt unser Immunsystem und schützt den Körper vor den sogenannten „freien Radikalen“.

Fertig in etwa 40 Minuten

Nährwert pro Person: 418,5 Kcal, 13,3 g Eiweiß, 39,7 g Kohlenhydrate, 20,5 g Fett



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

UKE-HEALTH-DRINK Gelber Sommernachtstraum

100 g gelbe Wassermelone püriert
20 g frischer Limettensaft
30 g Birkenzucker
500 ml Sodawasser
40 g Eiswürfel

Garnitur:
Zitrone mit Minzblättern



ERBSEN

Proteinreich, liefern B-Vitamine, enthalten Ballaststoffe, helfen beim Abnehmen, sind schmackhaft und leicht bekömmlich.



MANGOLD

Lange in Vergessenheit, erfreut sich heute neuer Beliebtheit. Mangold stärkt die Abwehrkräfte und macht die Knochen stark.



TOMATEN

Rot, prall und saftig – der Fitmacher schlechthin, mit Anti-Aging-Funktion. Sonnengereift schmecken sie am besten.



ERFOLGREICH ARBEITEN UND ERFÜLLT LEBEN

Wie das im UKE gelingt?
Eine Oberärztin und ein Krankenpfleger berichten.



Texte: Ingrid Kupczik; Fotos: David Maurer

„AUF KINDER EINLASSEN, OHNE KARRIERE AUSZULASSEN.“

Dr. Katharina Röher: Oberärztin und Mutter



„KARRIERE MACHEN. FÜR MICH. FÜR EUCH. FÜR ALLE.“

Sebastian Chara: Gesundheits- und Krankenpfleger und Studierender



Ich bin Ärztin aus Leidenschaft und begeisterte Mutter eines wunderbaren kleinen Jungen. Mit meiner Kollegin Dr. Eva Maria Zeidler, die eine kleine Tochter hat, teile ich mir die Position einer Oberärztin in der Anästhesiologie. Dass wir auf diese Weise Kind und Karriere problemlos verbinden können, empfinden wir beide als großes Glück.

Gleich nach dem Studium startete ich 2004 als Berufsanfängerin im UKE und habe mich beruflich weiterentwickelt. Nach der Geburt meines Sohnes Mitte 2020 nahm ich sieben Monate Elternzeit und kehrte dann in Vollzeit auf meine Stelle als Oberärztin zurück. Keine gute Lösung, wie wir als Familie alsbald feststellten. Was aber tun? Bisher war im Job alles so gut gelaufen. Sollte es das nun gewesen sein? Meine Kollegin Eva Maria steckte in der gleichen Zwickmühle. Eine Teamkollegin

hatte die zündende Idee: Wie wäre es denn, wenn ihr euch die Stelle teilt? Wir haben ein Konzept entwickelt, das von unserem Team und der Leitung sehr offen und positiv angenommen wurde. Jobsharing ist im UKE nicht ungewöhnlich, aber als Oberärztinnen haben wir damit Neuland betreten.

Seit einem Jahr arbeiten Eva Maria und ich auf einer Stelle. Wir wechseln uns wochenweise ab, tauschen uns eng über fachliche Themen und Teambelange aus. Die Arbeit passt zu unserem neuen Leben – und wir freuen uns auf beides: die aufregenden Tage in der Klinik und die Zeit mit der Familie.“ ■



Wie erfolgreiches und erfüllendes Arbeiten in Einklang mit persönlichen Bedürfnissen und individuellen Lebensentwürfen gebracht werden kann: Infos unter www.uke.de/karriere

Manchmal braucht es eine Weile, bis man weiß, was das Leben von einem will und was man selbst vom Leben will. Ich bin in Bayern in recht einfachen Verhältnissen aufgewachsen, habe nach dem Hauptschulabschluss den Zivildienst in einer Klinik geleistet. Die anschließende Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger hat mir die Augen für meine Zukunft geöffnet. Ich habe erfahren, dass ich meine Chancen im Leben durch eigenes Können beeinflussen kann; dass ich viel erreichen kann, wenn ich es will.

Seit 2017 arbeite ich als Krankenpfleger in der Herzchirurgie des Universitären Herz- und Gefäßzentrums im UKE. Ein spannender und anspruchsvoller Job, bei dem jeder Handgriff sitzen muss. Ich liebe meine Arbeit. Nach vier Jahren im UKE hatte ich das Gefühl, dass ich sie wirklich gut beherrsche – aber auch

das Bedürfnis, mich beruflich weiterzuentwickeln. Ein Studium der Medizinpädagogik parallel zum Beruf, das war mein Wunsch. Ich hätte nicht erwartet, dass ich mit meinem Vorstoß offene Türen einrennen würde: Meine Vorgesetzten, mein Team – alle haben mich bestärkt.

Jetzt studiere ich schon im dritten Semester. In Absprache mit der Teamleitung habe ich meine Arbeitszeit auf 85 Prozent reduziert, die restlichen 15 Prozent und die Wochenenden nutze ich fürs Studium. Das klappt zeitlich, aber auch finanziell erstaunlich gut. Es macht mir richtig Spaß und bringt mich persönlich und beruflich weiter.“ ■



Sudoku

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

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

Schweregrad: schwer

Kreuzworträtsel

Gelände- wagen	ein Orien- tale	engl. f. Netz	US-Film- konzern Arbeits- freude	Kloster- vor- steher	Haupt- stadt Togos	analog, entspre- chend	Kinder- film- figur (Pan ...)	US- Filmstar † 1962	niederl. Stadt Fleisch- scheibe					
arrogant							6	altröm. Göttin der Ernte						
Ein- siedler			1	Laub- bäume	An- ziehungs- punkt									
		8	Sitzung	bauliche Verän- derung	2			Mensch um die Zwanzig	ent- hülstes Getreide- korn					
ein Mineral	Hunds- stern	das Unsterb- liche				ein Konti- nent	römi- sches Gewand		7					
Weis- sager				Minerale im Sedi- ment- gestein	Teil des Baums	10								
		Wüsten- insel	weib- liche Ziege				Chrono- meter	schal	Winkel- maß					
Anrede und Titel in England	Him- mels- richtung		5		Presse- arbeit (engl. Abk.)	alberner Streich		4						
			Vokal Abk.: Nieder- rung	Schiffs- dich- tungs- material			Vorsilbe: von etwas weg		3					
höchster Berg Ägyptens	statt dessen					ein Wald- stück abholzen								
Verstoß gegen Gebote Gottes	9				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.



SEIT ÜBER
60 JAHREN
VERSORGER DES UKE



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

Impressum

Herausgeber: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE), Martinistraße 52, 20246 Hamburg **Verantwortlich:** Friederike Schulz, Leitung Geschäftsbereich Unternehmenskommunikation
Redaktion: Leitung: Uwe Groenewold | Autorinnen: Silvia Dahlkamp, Ingrid Kupczik, Nicole Sénégas-Wulf, Kathrin Thomsen
Tel.: 040 7410-56061, E-Mail: redaktion@uke.de
Fotos: Ronald Frommann, Eva Hecht, Axel Kirchof
Konzeption und Gestaltung: Sandra Kaiser, Sina Hofmann
Schlussredaktion: Saskia Lemm **Lektorat:** Monica Estévez, Silke Hilgemeier
Druck: Schipplack & Winkler Printmedien GmbH, Drechslerstraße 4, 23556 Lübeck
Auflage: 12 000 Exemplare.
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträgern nur mit Genehmigung des Herausgebers.
Die veröffentlichten Fotos entsprechen zum Zeitpunkt der Aufnahme den jeweils geltenden Corona-Richtlinien.
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





Tag der Pflege

instagram.com/uke_hamburg



„Pflege ist ein Akt der Nächstenliebe und ein Sozialberuf, der Spaß macht. Für uns Ärzt:innen ist die Zusammenarbeit mit den Pflegekräften essenziell. Ganz ehrlich: Ohne unsere Pflegerinnen und Pfleger wären wir aufgeschmissen.“ Das sagte Prof. Dr. Hermann Reichenspurner aus dem Universitären Herz- und Gefäßzentrum des UKE zum Tag der Pflege. Seit 1965 findet der Aktionstag jährlich am 12. Mai statt, dem Geburtstag der britischen Krankenpflegerin **Florence Nightingale**, die als **Pionierin der modernen Krankenpflege** gilt. Im UKE arbeiten mehr als 3500 Pflegenden in der Patient:innenversorgung. ■

Wie stark leiden Familien?

twitter.com/ukehamburg



Wenn ein Kind an Krebs erkrankt, leidet die ganze Familie – und das nicht nur während der akuten Krankheits- und Behandlungsphase, sondern auch in den Jahren danach. In zwei Studien möchten Wissenschaftler:innen des UKE herausfinden, **welche psychosozialen Bedürfnisse Familien mit krebserkrankten Kindern haben**. Die Ergebnisse sollen dazu beitragen, die Versorgungssituation von Patient:innen und ihren Familien langfristig zu verbessern und an die spezifischen Bedürfnisse aller Familienmitglieder anzupassen. Wer mitmachen möchte, findet hier Infos: www.uke.de/famki-onko-v. ■

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



Rasch handeln

Schnelles Reagieren rettet Leben – das gilt vor allem für die Diagnose Schlaganfall. Prof. Dr. Götz Thomalla, Leiter der Schlaganfallstation im UKE: „Hängt plötzlich ein Mundwinkel herab, können beide Arme nicht nach vorn gestreckt werden oder klingt die Sprache verwaschen, dann sollte schnell gehandelt und der Rettungsdienst unter 112 verständigt werden.“ Jede Minute zählt! ■

Fotos: Eva Hecht, Andra Hiller, Axel Kirchhoff (2); Illustrationen: nkittey/AdobeStock, gmmzoo/depositphotos

„Ich spende Blut, weil...“



Lothar Krieger (60) spendet seit 2017 regelmäßig im UKE Blut – ein echter Lebensretter!

...mein Hausarzt mir zu einem Aderlass geraten hat. Ich dachte, da gehe ich doch gleich zur Blutspende, damit tue ich auch noch etwas Gutes.“

DR. SVEN PEINE,
LEITER DER UKE-BLUTSPENDE:

„Blutspender:innen retten Leben“

„Ohne die Verfügbarkeit von Blutkomponenten in ausreichender Menge könnten **bis zu 50 Prozent der Eingriffe und Operationen im UKE** nicht in gewohnter Weise stattfinden“, sagt Dr. Sven Peine, Leiter des Instituts für Transfusionsmedizin und damit Chef der UKE-Blutspende. Vor allem deshalb ist es wichtig, auch in den Sommermonaten, in denen die Zahl der Spender:innen meist rückläufig ist, **regelmäßig zur Blutspende** ins UKE oder zu den Außenstellen im Albertinen Krankenhaus oder an der Universität Hamburg zu gehen. Dr. Peine: „Der Aufwand ist gering, aber die Wirkung unersetzbar. Blutspender:innen sind echte Lebensretter:innen!“

Auch die Corona-Pandemie sollte niemanden von einer Blutspende abhalten, wie Dr. Peine erläutert. „Für unsere Blutspende galten schon immer **hohe Hygienevorschriften**, die in der Pandemie nochmals verschärft wurden. Grundsätzlich dürfen nur gesunde



Weitere Informationen finden Interessierte auf www.blutgeschwister.net



Eine ausreichende Zahl an Blutkonserven sollte in den Depots im UKE immer vorrätig sein, um auf alle Fälle vorbereitet zu sein

und symptomfreie Menschen spenden. Auch Empfänger:innen von Blutkonserven müssen sich keine Sorgen machen. Denn bislang wissen wir von keinem Fall einer Übertragung des Corona-Virus durch Blut oder Blutprodukte.“ ■

Gemeinsam besser. Fürs Leben.

**„ARBEITEN UND LEBEN,
SO WIE ES ZU UNS PASST.“**

Martina W. und Dajana K.: Kolleginnen & Lebenspartnerinnen

Abteilungsübergreifende Dienstpläne? Jetzt erfahren,
wie wir im UKE so etwas gemeinsam möglich machen.

uke.de/karriere

