

Life

Das Magazin aus dem UKE Sommer 2019

Gewinnspiel
Grünes UKE:
Kraftwerk zu
besichtigen

Jenseits der Stille

Dank künstlicher Innenohren
können Emily und Helen Cohrs
das Rauschen der Bäume hören

Patienten erzählen

Seltene
Erkrankungen

Sportliche Polizeianwärter

Athleticum testet
Sheriffs von morgen



UKE

H A M B U R G

Sonnabend, 31. August 2019, von 15 bis 17 Uhr im Eppendorfer Park

5. UKE-Benefizlauf

Für Groß und Klein | Bunttes Rahmenprogramm mit Musik, Teddyklinik, Bewegungsparcours und vielem mehr | Das Startgeld wird zu 100 Prozent für ein Projekt der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie verwandt
Infos und Anmeldung: www.uke.de/benefizlauf



Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf

Herzlich willkommen,
liebe Leserinnen und Leser,



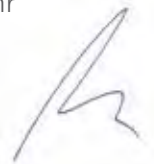
Prof. Dr. Dr.
Uwe Koch-Gromus

Dekan der
Medizinischen Fakultät

angeborene Schwerhörigkeit und seltene Stoffwechselstörungen – den jungen Patientinnen und Patienten, von denen wir in dieser Ausgabe berichten, konnte mit Methoden der modernen Medizin sehr gut geholfen werden. Voraussetzung hierfür ist grundlagenorientierte und klinische Forschung. Ein Beispiel: Schon vor über 200 Jahren unternahm ein Wissenschaftler Selbstversuche zur Stimulation des Hörnervs. Bis zur Entwicklung des Cochlea Implantats hat es noch viele Jahre gedauert; 1987 wurde erstmals ein Kind mit einer solchen Hörprothese ausgestattet. Heute sind die Geräte technisch ausgereift – die beiden Schwestern aus unserer Titelgeschichte können dank des Hightechimplantats ein normales Leben führen. Forschung nimmt einen ganz besonderen Platz in einem Universitätsklinikum wie dem UKE ein – sie ist die Basis für die Medizin von morgen.

Wie gefällt Ihnen UKE Life? Schreiben Sie uns an redaktion@uke.de.

Viel Freude bei der Lektüre wünscht
Ihr

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Uwe Koch-Gromus'.

Prof. Dr. Dr. Uwe Koch-Gromus

Wie sich das Rauschen der Bäume anhört, wussten Emily (l.) und Helen Cohrs als Kinder nicht, sie hatten nach und nach ihr Gehör verloren. Dank Hightechimplantaten können die Schwestern heute beinahe so hören wie jeder andere auch. Warum sie dennoch mitunter die Stille genießen, erzählten sie Katja Strube (Text) und Axel Kirchhof (Fotos).



Inhalt

Neues aus dem UKE

- 4 Flüchtlingsambulanz, Blutspende, Grenzstein, dankbarer Patient

Titelgeschichte

- 6 **Wieder ganz Ohr**
Die Schwestern Emily und Helen Cohrs waren beinahe taub. Dank Hightech-Unterstützung hören sie.
- 11 **Die Welt hörbar machen**
Mit Cochlea-Implantaten hilft HNO-Klinikleiter Prof. Betz vielen hörgeschädigten Patienten.

Patienten berichten

- 12 **Endlich eine Nasenlänge voraus!**
Simon Arndt hatte als Kind ständig Schmerzen und Fieber. Heute fährt er mit dem Rennrad allen davon.
- 17 **Den Seltenen eine Stimme geben**
Seltene Erkrankungen sind schwer zu behandeln, im Kinder-UKE gibt es eine Spezialambulanz für Patienten wie Simon.

Gesundheitsakademie

- 18 **Knie – so bleibt das Gelenk stabil**
Viel Bewegung und eine gesunde Ernährung sind wichtig für ein gesundes und stabiles Gelenk.

Stadtpiraten

- 20 **Lieblingsplätze**
Prof. Oechsle fühlt sich im Tierpark Hagenbeck besonders wohl.
- 22 **Wasser marsch!**
Hamburgs Brunnen erzählen spannende Stadtgeschichten. Unterwegs von Altona nach St. Georg.



12

06

18



28

20





Was macht eigentlich...?

26

26 Kinderreporter

Ist Unter-der-Bettdecke-Lesen schlecht für die Augen? Kinderreporterin Cäcilia kriegt es im Interview mit Prof. Spitzer heraus.

28 Sprung in die Zukunft

Polizei und UKE Hand in Hand: Anwärter müssen im Athleticum ihre Fitness nachweisen, sonst gibt es keinen Ausbildungsplatz.

32 Vielfalt im UKE

Spannende Jobs: Petra Sauer und Matthias Lüttke arbeiten im Herz- und Gefäßzentrum.

34 „Moin“ – „Tschüss“

Melody Mouchet ist neu im Kinder-UKE, Sonja Spahl verlässt es – mit ein bisschen Wehmut.

Lieblingsrezept

36 Junger Blattsalat mit gelber Bete

Sternekoch Gilbert Köcher ist Küchenleiter im UKE. Dieses Mal zaubert er Gesundes und Leckeres auf den Tisch.

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.



ProSieben-Moderator Thore, Lena und Saman

Prominente Werbung für die Pflege #mehralsnureinjob

Prominenter Besuch: ProSieben-Moderator Thore Schölermann hat für eine Kampagne des Bundesgesundheitsministeriums die Pflege im UKE genauer unter die Lupe genommen. Dafür begleitete er Lena Köhler und Saman Keshtkaran bei ihrer Arbeit. Das Ergebnis ist auf der Instagram-Seite mehralsnureinjob zu sehen. Teilen und Weitersagen erwünscht!



Dankbarer Patient

Ganz besondere Post hat das Team der Klinik für Neurochirurgie erhalten: Patient Matthias Haase aus Bremervörde fühlte sich gut aufgehoben und medizinisch bestens versorgt – als Dank und Anerkennung unterstützt er nun die Klinik mit einer monatlichen Spende.



Preußen und Hamburg Grenzstein von 1910

Feierlich eingeweiht wurde auf dem UKE-Gelände ein historischer Grenzstein von 1910. Er steht im Verlauf der ehemaligen Grenze zwischen dem einst unter dänischer Herrschaft stehenden ehemaligen Herzogtum Holstein und der Freien und Hansestadt Hamburg. Die Kerbe auf der Oberfläche gibt den exakten Grenzverlauf wieder:

H = Hamburg, P = Preußen.





Flüchtlingsambulanz

Blick hinter die Kulissen

Schon seit über 20 Jahren bietet das UKE geflüchteten Kindern und Jugendlichen Hilfe an. Ein Schwerpunkt liegt in der Behandlung von Ängsten, Schlafstörungen und Depressionen, unter denen die jungen Menschen nach ihren traumatischen Erlebnissen leiden. Am Dienstag, 27. August, öffnet die Flüchtlingsambulanz auf dem UKE-Gelände (Gebäude O44) von 11 bis 16 Uhr die Türen – alle Interessierten sind herzlich willkommen.

„Wir bleiben. In Bewegung“: Unter diesem Motto erwartet die Besucher ein Mix aus Bühnenprogramm, Ausstellung und Aktionen

Spenden Sie Blut!

150 Blutspenderinnen und -spender benötigt das UKE an jedem Werktag; in der Sommerzeit kommen aber nur etwa 100. „In zehn Minuten ein Leben retten kann so einfach sein“, sagt Dr. Sven Peine, Leiter des UKE-Blutspendedienstes. „Jeder, der gesund und volljährig ist, kann helfen.“ 23 Euro und einen Imbiss zur Stärkung gibt es obendrauf! Mehr Infos: www.blutsgeschwister.net.





Wieder ganz Ohr

Sommer an der Alster, Zeit zum Genießen. Wenn Emily im Takt der Musik durch Hamburgs Innenstadt schlendert, trägt die 18-Jährige keine Kopfhörer. Den Sound sendet sie von ihrem Smartphone per Bluetooth direkt an ihr Innenohr. Früher war Emily – wie ihre Schwester Helen – nahezu gehörlos. Im UKE erhielten Helen und Emily Cochlea-Implantate. Die künstlichen Innenohren ermöglichen den beiden nun einen Alltag jenseits der Stille.

Text Katja Strube Fotos Axel Kirchhof

Die Hörschädigung kam schleichend in den ersten Lebensjahren. „Unsere Eltern können beide hören; die Ursache für den Verlust unseres Gehörs ist unbekannt“, berichtet Helen mit klarer Stimme. Vor acht Jahren wurde der 22-Jährigen im UKE eine Art künstliches Innenohr eingesetzt, ein sogenanntes

Implantate (CIs) die Funktion der Innenohren. „Nach der Operation mussten wir erst einmal neu hören lernen“, erzählt Helen. In einer mehrwöchigen ambulanten Rehabilitation wurden die CIs der beiden individuell angepasst und nachjustiert. Ein Jahr später folgte jeweils die Operation am anderen Ohr.



Helen (r.) und Emily verstehen sich auch in der trubeligen Hamburger Innenstadt problemlos

Cochlea-Implantat. Am gleichen Tag wurde auch ihre jüngere Schwester Emily operiert. „Wir wussten nicht genau, was uns erwartet“, erinnert sich Emily, „aber schlechter als vorher konnte es nicht mehr werden: Neben mir hätte jemand Trompete spielen können – ich hätte nichts davon gehört.“

Während akustische Hörgeräte die Geräusche der Umgebung verstärken, ersetzen die Cochlea-

Die Welt hörend erleben

Nun, mit den gut eingestellten Geräten, können die Schwestern ganz selbstverständlich an kommunikativen Situationen teilnehmen, sich über gesprochene Sprache mit anderen austauschen. Ein wichtiger Teil ihres Lebens ist Musik. Emily setzt sich sehr gern ans Klavier im Haus ihrer Eltern: „Dabei kann ich gut entspannen. Mit den CIs lassen sich die Töne

besser als früher unterscheiden, sie klingen klarer.“ Auch telefonieren können die Schwestern nun problemlos; untereinander mittels App sogar ohne Umweg über die akustischen Empfänger – direkt vom Smartphone zum CI der anderen. Die Cochlea-Implantate erleichtern den beiden das Leben sehr.

„Die Implantate haben dazu beigetragen, dass wir uns sicherer und nicht überfordert fühlen.“

Helen Cohrs, 22

Mehr zur Behandlung der beiden Schwestern in einem Film auf dem UKE-Kanal bei YouTube



Priv.-Doz. Dr. Wiebke Laffers aus der HNO-Klinik untersucht Emily

„Vorher, mit Hörgeräten, musste ich in manchen Situationen zehnmal nachfragen, weil ich etwas nicht verstanden hatte“, erzählt Emily. „Heute bei komplizierten Fällen vielleicht noch zwei- bis dreimal.“ Wenn Emily spricht, hat sie wie ihre Schwester eine glasklare Aussprache.

Wie Menschen sprechen, hängt zu einem großen Teil davon ab, ob und wie gut sie hören können. „Als

kleine Kinder konnten wir noch ein bisschen hören und haben so die gesprochene Sprache erlernt“, sagt Helen. Kinder, die gar nichts hören, haben jedoch große Schwierigkeiten beim Sprechen. Ihnen fällt es meist leichter, sich mit anderen über Gebärden zu verständigen. Weil auch sie sich als Teil der

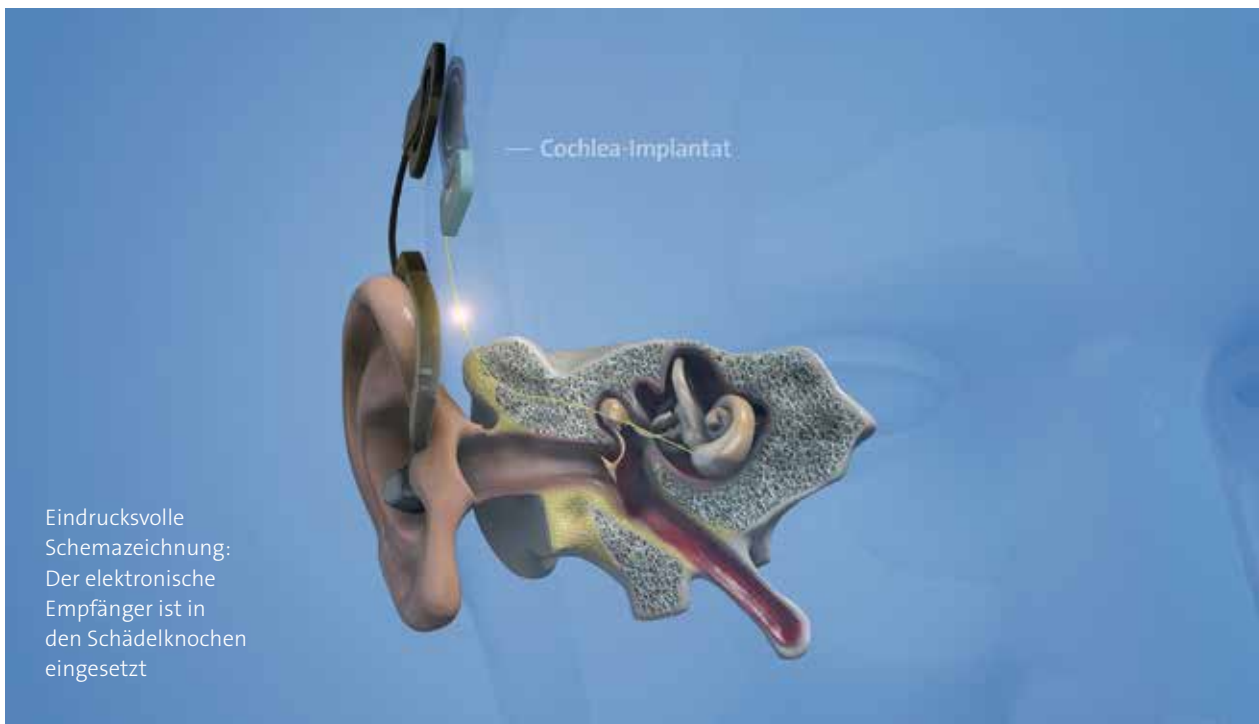


Der Sender des innen liegenden Empfängers ist gut sichtbar



Emily beim Hörtest in der HNO-Klinik des UKE

Gehörlosencommunity versteht, war es Helen wichtig, auch die Gebärdensprache zu erlernen. Ihrer jüngeren Schwester Emily hat sie einige Gebärden beigebracht. „Gebärden sind für uns eine tolle Möglichkeit der Kommunikation“, erläutert Helen. „Aber wir sind nicht mit der Gebärdensprache aufgewachsen, nutzen sie also nicht intuitiv. Wenn mehrere Personen um uns herum gleichzeitig Gebärden einsetzen, ist das natürlich auch sehr anstrengend.“



Viel Lärm – oder komplette Stille

Als anstrengend empfinden beide manchmal auch das Hören. Im Urlaub, am Strand, genießen sie es, der lauten Welt zu entfliehen, und nehmen die Empfangsgeräte ab: „So, wie man auch eine Uhr ablegt, wenn man entspannen möchte“, verdeutlicht Helen. Die äußeren Teile der CIs sind mit einem Magneten an dem eigentlichen Implantat angeheftet und können einfach abgestreift werden. „Einziger Nachteil am Strand: Man hört dann auch das Wellenrauschen nicht mehr!“, lacht Emily.

Die Schwestern meistern ihren Alltag mit viel Humor. Überhaupt nicht witzig finden sie hingegen respektloses Verhalten. „Wenn ich früher gesagt habe, ich höre nichts, gab es Menschen, die mich angeschrien oder mich in eine bestimmte Richtung gedreht haben, anstatt mich einfach anzutippen und auf etwas zu zeigen“, berichtet Helen. Sie will sich auch beruflich für gehörlose Menschen einsetzen: Sie studiert Sonderpädagogik an der Universität Hamburg und will im Herbst ein Praktikum in einer Schule für Gehörlose in Kolumbien absolvieren. Auch Emily ist voller Pläne: Sie macht gerade ihr Abitur und möchte dann gleichfalls in Hamburg studieren. „Ich könnte mir gut vorstellen, in eine Wohngemeinschaft mit hörenden und nicht hörenden Mitbewohnerinnen zu ziehen“, sagt sie.

Cochlea-Implantat

Cochlea-Implantate (CIs) können die Funktion eines geschädigten Innenohrs ersetzen. Ermöglicht wird dies durch das Zusammenspiel eines äußerlich getragenen Signalprozessors mit einem in den Schädelknochen eingesetzten Implantat. Der Prozessor empfängt die akustischen Signale, wandelt diese in elektrische Impulse um und gibt sie kontaktlos an das innen liegende Implantat weiter. Von dort aus werden die Informationen über eine in die Hörschnecke des Innenohrs eingesetzte Elektrodenkette direkt an den Hörnerv weitergegeben.

Dank der Implantate hören zu können, ist zu einem normalen Teil des Alltags der beiden Schwestern geworden. „Die CIs haben dazu beigetragen, dass wir uns zum Beispiel im Straßenverkehr sicherer und nicht überfordert fühlen“, verdeutlicht Helen. Beide unterhalten sich mit anderen in der Schule und in der Uni, treffen Freunde, gehen zu Konzerten. Sie können Geräusche zuordnen und hören es, wenn jemand sie anspricht – außer, sie sind gerade ganz in die Musik aus ihren Smartphones versunken. Wie andere junge Menschen auch. Nur ohne Kopfhörer.



Die Teilhabe gehörloser Menschen am sozialen Miteinander verbessern – das möchte Prof. Dr. Christian Betz, Leiter der HNO-Klinik im UKE

Ziel: Diagnostik und Therapie verbessern

Die Welt hörbar machen

Ist das natürliche Ohr stark geschädigt, können Cochlea-Implantate (CIs) dazu beitragen, die Umwelt hörend wahrzunehmen. Für Prof. Dr. Christian Betz, Ärztlicher Leiter der Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde im UKE, und sein Team ist das Einsetzen von Cochlea-Implantaten zur Routine geworden.

Musik hören, die Umgebung wahrnehmen, gesprochene Sprache verstehen: Viele Möglichkeiten des menschlichen Miteinanders hängen davon ab, hören zu können. Für Prof. Betz ist das Ohr das zentrale menschliche Sinnesorgan: „Hören ist immens wichtig für die soziale Interaktion – nicht hören zu können, kann zu Depressionen, Isolation und möglicherweise sogar Demenz führen“, so der Klinikleiter. „Doch auch die Orientierung im Raum ist ohne dreidimensionales Hören nur unzureichend möglich.“

Cochlea-Implantate verstärken nicht wie Hörgeräte akustische Reize, sondern das Innenohr wird durch einen Empfänger im Schädelknochen ersetzt. Er sendet elektrische Impulse direkt an die Cochlea, die Gehörschnecke im Innenohr; das Gehirn kann diese ähnlich wie akustische Signale verarbeiten. Geräusche von außen überträgt ein Sender mit Mikrofon, der magnetisch auf der Haut am Implantat haftet.

Nach einer CI-Operation muss das Gerät in einer ambulanten Rehabilitation sukzessive individuell angepasst werden. Das Angebot der Reha-Plätze in der HNO-Klinik wurde ausgeweitet: Künftig stehen wochentags zehn Plätze zur Verfügung. Denn mit dem künstlichen Innenohr müssen die Patienten das Hören neu lernen. „Der Klang ist anders als beim natürlichen Hören – je besser die Rehabilitation gelingt, desto natürlicher werden Sprache und Musik empfunden“, so Prof. Betz.

Vom Verlust des Gehörs sind ältere Menschen betroffen, aber auch Erwachsene mittleren Alters sowie Kinder und Jugendliche. Besonders für Kinder, die sich noch vor dem Spracherwerb befinden, kann ein CI die Chance bedeuten, dass sie die gesprochene Sprache ohne Einschränkungen erlernen. Die Cochlea-Implantat-Sprechstunde ist erreichbar unter Tel. 040 7410-22596 oder per Mail ci-info@uke.de.



Endlich eine

Nasen-
länge
voraus!



Als Kind leidet Simon Arndt ständig unter starken Schmerzen und Fieberschüben. Seine Eltern laufen mit ihm von Arzt zu Arzt – doch niemand kann helfen. Erst mit 16 Jahren erhält der heute 28-Jährige im UKE die seltene Diagnose Morbus Fabry. Auch die kleine Amelie gehört zu den „Seltenen“ und ist im Martin Zeitz Centrum für Seltene Erkrankungen in Behandlung.

Text Nicole Sénégas-Wulf Fotos Axel Kirchhof

Wenn Burkhard Arndt seinen Sohn auf dem Rennrad locker an sich vorbeiziehen sieht, kann er es bis heute kaum fassen. „Dass Simon überhaupt eines Tages Sport treiben könnte, war noch vor wenigen Jahren völlig undenkbar“, erzählt sein Vater und erinnert damit an Zeiten, in denen Simon vor Schmerzen nicht mal die 300 Meter bis zum Schulbus schaffte. Seit er im UKE behandelt wird, steigen Vater und Sohn regelmäßig aufs Rad und trainieren auf Tempo. Bereits fünfmal sind sie die Hamburger Cyclocross mitgefahren – und mit jedem Rennen konnte Simon seine persönliche Bestzeit steigern.

Diagnose? Unklar

Bewegt hat sich Simon eigentlich immer gern – bis er acht Jahre alt ist. „Damals fing er an, sich bei längeren Spaziergängen immer öfter über starke Schmerzen in den Füßen zu beklagen“, erinnert sich seine Mutter. Sie gehen zum Kinderarzt, der sie an einen Kinderrheumatologen verweist. Nach verschiedenen Untersuchungen steht dessen Diagnose fest: Simon leide unter Rheuma und benötige entsprechende Medikamente, heißt es. Endlich etwas gegen die Schmerzen! „Ich war richtig froh und erleichtert“, erinnert sich Simon. Umso enttäuscht ist er, als er bemerkt, dass die Medikamente gar nicht wirken – und es ihm im Gegenteil immer schlechter geht. Mit zwölf Jahren hat er regelmäßige Krankheitsschübe, die mit furchtbaren Schmerzen vor allem in Händen und Füßen, mit Fieber und extremer Abgeschlagenheit einhergehen. „Ich konnte nur im Bett liegen und darauf warten, dass es vorübergeht“, berichtet Simon. Seine Eltern stehen der Situation völlig hilflos gegenüber. „Es war schrecklich mitanzusehen zu müssen, wie sehr er litt, ohne wirklich etwas tun zu können.“ Nicht einmal das vom Arzt verschriebene Morphin bringt Linderung. In seiner Verzweiflung beginnt Simons Vater,

selbst zu recherchieren. Er stößt im Internet auf Morbus Fabry – eine seltene lysosomale Stoffwechselstörung, bei der dem Körper ein wichtiges Enzym fehlt, was zu schweren Organschäden führen kann. „Wir waren erleichtert und erschrocken zugleich“, erinnert sich Burkhard Arndt. „Erleichtert, weil wir es nun angehen konnten. Und erschrocken, weil unser Sohn ernsthaft krank war.“

Endlich Gewissheit

Im Martin Zeitz Centrum des UKE, das auf Diagnose und Therapie seltener Erkrankungen spezialisiert ist (siehe Seite 17), haben Betroffene die Möglichkeit, sich im Verdachtsfall umfassend untersuchen und beraten zu lassen. Auch Simon unterzieht sich im Alter von 16 Jahren einem Gentest, der die Diagnose Morbus Fabry bestätigt. Da die Krankheit erblich ist, suchen die UKE-Experten in Simons näherem





Lieblingsplatz: Simon streift gern mit Fotoapparat durch die Natur



Einmal im Jahr kommt Simon zum Rundum-Check ins UKE. Im Bild links wird seine Halsarterie geschallt

Kaffeezeit: Nach Jahren der Sorge können Simons Eltern die Zeit mit ihrem Sohn unbeschwert genießen

Umfeld nach Betroffenen – und entdecken den Gendefekt tatsächlich auch bei seiner Mutter sowie vier weiteren Familienmitgliedern. Direkt nach dem Befund startet Simon im UKE mit einer Enzymerersatztherapie und erhält alle zwei Wochen über eine Infusion das ihm fehlende Enzym. Es sorgt dafür, Stoffwechselprodukte aus dem Körper abzutransportieren, damit sie sich nicht länger an Organen wie Herz oder Nieren ablagern können.

Gezielt helfen

Auch die siebenjährige Amelie ist heute zur Behandlung in der Kinderklinik. Vergnügt nascht sie von ihrem selbstgebackenen Zitronenkuchen, während eine durchsichtige Flüssigkeit Tropfen für Tropfen durch einen dünnen Schlauch in ihren Körper fließt. Amelie kennt das schon. Seit sie zwei Jahre alt ist, kommt sie in die Kinderklinik des UKE



Enzymtherapie auf der Picknickdecke – Amelie im Innenhof der Kinderklinik mit Mama und Kuchen

zur Enzyersatztherapie. Sie leidet an Morbus Pompe, einer anderen seltenen lysosomalen Speicherkrankheit, die vor allem die Muskeln angreift. „Wir bemerkten schon kurz nach der Geburt, dass etwas nicht stimmt“, erinnert sich Mutter Claudia. Als Baby kann Amelie ihren Kopf lange Zeit nicht selbstständig halten. Ihre Muskelspannung ist zu schlaff, um in den Stütz zu kommen oder gar zu krabbeln. Mit vier Monaten gehen ihre Eltern mit ihr zur Physiotherapie – und erhalten dort den entscheidenden Hinweis. „Man empfahl uns, eine Blutuntersuchung durchzuführen. Zum Glück! Danach wussten wir, was unserer Tochter fehlt, und konnten ihr helfen“, so Amelies Mutter. Dass sie erst mit zweieinhalb Jahren und sehr viel Übung laufen lernte, ist der Siebenjährigen heute kaum noch anzumerken. „Natürlich geht sie etwas langsamer und Treppensteigen funktioniert fast gar nicht. Aber sie bewegt sich gern und versucht mitzuhalten.“ Amelies Eltern sind glücklich, dass die Erkrankung ihrer Tochter so früh erkannt wurde und die Enzyersatztherapie Schlimmeres verhindert hat.

Ein langer Weg

Bei Simon dauert es fast zehn Jahre, bis die Ursache für sein Leiden endlich gefunden wird. Es sind Jahre, in denen er sich manchmal vom Leben abgehängt fühlt. Etwa, wenn seine Mitschüler im Sportunterricht Brennball spielen, während er von der Bank aus zuschauen muss, oder nicht mit auf Klassenreise fahren kann, weil er plötzlich einen Krankheitsschub hat. Als Jugendlicher flüchtet er sich oft in die virtuelle Welt von Computerspielen, in denen plötzlich alles möglich scheint. Erst anderthalb Jahre nach Beginn der Enzyersatztherapie gelingt es den Ärzten, Simons Schmerzen dauerhaft auszuschalten – ein Wendepunkt im Leben des damals 18-Jährigen. Auf einmal ist er voller Tatendrang, beginnt eine Ausbildung zum Zahntechniker, die er vor vier Jahren abgeschlossen hat, und tauscht seinen Computer gegen ein Rennrad. „Mein Vater war ganz schön skeptisch und dachte, dass ich wahrscheinlich nicht weit damit kommen würde“, schmunzelt Simon. Heute ist er ihm längst eine Nasenlänge voraus!

Priv.-Doz. Dr. Nicole Muschol, Klinik für Kinder- und Jugendmedizin des UKE, leitet die Spezialambulanz für Lysosomale Speicherkrankheiten

Ziel: Diagnostik und Therapie verbessern

Den Seltenen eine Stimme geben

Rund vier Millionen Menschen in Deutschland leben mit einer seltenen Erkrankung, die meisten von ihnen sind Kinder und Jugendliche. Nach EU-Definition gilt eine Krankheit dann als selten, wenn weniger als fünf von 10 000 Menschen an ihr leiden. Im Martin Zeitz Centrum für Seltene Erkrankungen finden Betroffene eine hochspezialisierte Anlaufstelle.

Bis Patienten mit einer seltenen Erkrankung eine Diagnose und damit eine adäquate Behandlung erhalten, vergehen oft mehrere Jahre. „Seltene Erkrankungen haben viele Gesichter. Manche Beschwerden können isoliert betrachtet zwar bekannten Krankheiten ähneln, ergeben in der Kombination jedoch keinen Sinn, was die Diagnose erschwert“, erläutert Priv.-Doz. Dr. Nicole Muschol, die die Spezialambulanz für Lysosomale Speicherkrankheiten in der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin leitet.

Rund 6000 seltene Krankheitsbilder gibt es. Um Diagnostik und Therapie zu verbessern und weiter zu erforschen, wurde das Martin Zeitz Centrum für Seltene Erkrankungen (www.uke.de/martin-zeitz-cse) 2013 im UKE gegründet. Es umfasst 15 Kompetenzzentren, in denen Betroffene interdisziplinär je nach Krankheitsbild versorgt werden; eines davon ist das Internationale Centrum für Lysosomale Speicherkrankheiten. „Hier behandeln wir Kinder und junge Erwachsene wie Amelie und Simon“, sagt Dr. Muschol. Darunter fallen etwa 60 Störungen, die auf



eine Fehlfunktion bestimmter Zellorganellen – der sogenannten Lysosomen – zurückgehen. Normalerweise werden Abfallprodukte des Zellstoffwechsels wie Eiweiße, Fette oder Zucker durch Enzyme im Lysosom abgebaut. Geschieht dies nicht, staut sich der Abfall und stört den Stoffwechsel. „Die Krankheiten und Verläufe, die daraus entstehen, sind sehr unterschiedlich“, sagt die Medizinerin. Zu den möglichen Folgen gehören Hirnschädigungen, Muskelkrankungen, angeborene Skelettfehlbildungen oder krankhafte Veränderungen an Herz oder Nieren. Manche Kinder sterben noch im ersten Lebensjahr.


„Lysosomale Speicherkrankheiten sind stets Multiorgankrankheiten“, erklärt Dr. Muschol. Ihre Patienten werden daher von einem interdisziplinären Team aus Kardiologen, Pneumologen, Orthopäden, Radiologen und Neurochirurgen behandelt. Auch in der Sprechstunde, die Dr. Muschol dreimal pro Woche anbietet, arbeitet sie Hand in Hand mit allen Spezialisten. Telefonische Anmeldung unter 040 7410-20400 oder per Mail an icld@uke.de.

Knie

So bleibt das Gelenk
gesund und stabil



Prof. Dr. Karl-Heinz Frosch leitet die Klinik für Unfallchirurgie. Er sagt, was bei Knieschmerzen hilft und wie Beschwerden vorgebeugt werden kann



1 Bewegung wirkt Wunder – auch bei Arthrose. Bei wenig Bewegung wird der Knorpel im Kniegelenk nur schlecht „ernährt“, außerdem baut sich die Muskulatur ab. Ideal auch für nicht so trainierte Menschen: Schwimmen, Radfahren, Nordic Walking.

2 Die Mittelmeerküche (Gemüse, Hülsenfrüchte, Olivenöl, Kräuter) ist gut für die Gelenke, verhindert Entzündungen und erleichtert das Abnehmen. Jedes Kilogramm weniger verringert die Belastung, denn das Knie federt pro Schritt das Zweieinhalbfache des Körpergewichts ab.

3 Ein künstliches Kniegelenk ist nur die letzte aller Möglichkeiten; vor allem Patienten unter 50 sollten darauf verzichten. Auch ein Meniskusriss muss nur selten operiert werden – Krankengymnastik und stabilisierende Übungen helfen oftmals besser.

Mein Tipp an junge Menschen: Treibt Sport, seid aktiv! Studien zeigen: Kinder, die sich viel bewegen, haben mehr Knorpelmasse im Kniegelenk als Kinder, die sich wenig bewegen.

Die nächsten Termine der Gesundheitsakademie finden im neuen Semester ab Oktober statt.

www.gesundheitsakademie-uke.de





Lieblingsplätze



„Mich fasziniert die Vielfaltigkeit des Lebens“, sagt Prof. Dr. Karin Oechsle. Sie leitet die Palliativmedizin im UKE und versorgt schwerstkranke Menschen.

„Während es im Berufsleben vor allem der Umgang mit den Menschen ist, der mir Freude bereitet, genieße ich in meiner Freizeit gerne die Natur – schöne Landschaften, die Vielfalt der Pflanzen und der Tierwelt. Beim Beobachten der Tiere und der liebevoll gestalteten schönen Parkanlage des Tier-

parks Hagenbeck kann ich eigene Sorgen und Anstrengungen für eine Weile vergessen. Zudem finde ich es wichtig, durch Tierparks zum Erhalt der Artenvielfalt beizutragen – sei es durch Beteiligung an Zuchtprogrammen oder durch Sensibilisierung der Menschen für den Wert der Artenvielfalt. Be-



Artenvielfalt 29 bedrohte und seltene Tierarten und mehr als 1850 Tiere leben in Hagenbeck. Öffnungszeiten und Infos: www.hagenbeck.de


In den Parkanlagen des Tierparks lässt Prof. Oechsle gerne die Seele baumeln

sonders gut gefällt mir dabei, dass man die Tiere meist ohne Gitterstäbe und in aufwendig gestalteten Anlagen beobachten kann. Für mich steht der Tierpark auch für Lebendigkeit und Freude, die man oft über mehrere Generationen hinweg auf beiden Seiten des Zaunes erleben kann.



Palliativmedizin unterstützt Patienten und Angehörige

In der Palliativmedizin begleiten wir Patienten mit unheilbaren, fortschreitenden Erkrankungen. Auch wenn wir die Menschen nicht mehr heilen können, können wir im Team viel dafür tun, dass sie trotz schwerer Erkrankung eine möglichst lebenswerte Zeit erleben dürfen. Für mich sind die persönlichen Begegnungen mit den Patienten und ihren Angehörigen das, was jeden Tag zu etwas Besonderem werden lässt.“



Zwei Zentauren
im Kampf um einen
Fisch – was für ein
Schauspiel!

Stadturlaub
statt Urlaub

Fotos: Axel Kirchof



Wasser marsch!

Sprühende Fontänen im Spiegel der Geschichte

Brunnen prägen das Hamburger Stadtbild und die oftmals reich verzierten und mit viel Liebe fürs Detail erstellten Kunstwerke verdienen einen zweiten Blick. Wenn man sich den gewaltigen Stuhlmannbrunnen anschaut, der vor dem Altonaer Rathaus auf dem Platz der Republik seit dem Jahr 2000 seinen Platz gefunden hat, erkennt man einen riesigen Fisch, um den zwei Zentauren kämpfen. Weitere Meeresbewohner zieren den Beckenrand und die Hauptfontäne



Mit anmutiger Geste thront die Hygieia auf dem Brunnen im Innenhof des Rathauses, umgeben von sechs Bronzefiguren, die den Nutzen und die Verwendung des Wassers darstellen





Der Stuhlmannbrunnen zeigt seine Pracht durch die Darstellung verschiedener Meeresbewohner, die Schönheit, Kraft und Stärke verkörpern



entspringt dem Maul des Fisches. Der Brunnen, der 1900 eingeweiht wurde, symbolisiert die lange Konkurrenz zwischen Altona und Hamburg im Fischfang und in der Fischverarbeitung.

Nicht weniger interessant ist ein weiterer Brunnen, der sich im Innenhof des Hamburger Rathauses befindet. Er wurde Ende des 19. Jahrhunderts

erbaut und gilt als Denkmal zur Erinnerung an die Choleraepidemie von 1892. Die griechische Göttin der Gesundheit, die Hygieia, diente als Namenspatronin und steht im Mittelpunkt des Brunnens, der dargestellte Drache symbolisiert den Sieg über die Epidemie. Bemerkenswert sind die Ziergitter im Sockel, die der Klimatisierung der Innenräume des Rathauses dienen.

Geht man durch die Innenstadt, gelangt man hinter dem Hauptbahnhof nach St. Georg. Auf dessen Hansaplatz befindet sich der Hansabrunnen. Seine Entstehung ist auf 1878 datiert, der Brunnen zeigt vier Persönlichkeiten, die für die Hansestadt prägend waren. Darüber hinaus präsentiert das Denkmal die Wappen der drei norddeutschen Hansestädte sowie des damaligen Deutschen Reiches. Die Figur, die ihren Blick von oben auf das Treiben des Platzes wirft, ist die Hansa, ein Sinnbild für den ehemaligen Hansebund und dessen wirtschaftliche Stärke.

Es gibt in Hamburg noch zahlreiche weitere Brunnen zu entdecken. Viele von ihnen erzählen mit ihren Figuren und Allegorien ein Stück vergangener und meist spannender Stadtgeschichte. Viele weitere Infos zum Thema unter www.hamburg.de.



Fast majestätisch steht die Hansa auf dem gleichnamigen Brunnen in St. Georg. Sie gehört bereits seit dem 19. Jahrhundert zum Stadtteil dazu



Guck doch mal!

Mit Klinikleiter Prof. Dr. Martin Spitzer
klärt Cäcilia wichtige Fragen rund ums Auge.

Cäcilia: Warum braucht man zwei Augen?

Prof. Spitzer: Das hat Mutter Natur so eingerichtet. Die Vorteile sind, dass wir noch ein weiteres haben, wenn eines mal krank ist. Und wir haben ein besseres räumliches Sehen. Wir erkennen, ob ein Gegenstand weiter vorne oder hinten liegt.

Warum gibt es unterschiedliche Augenfarben?

Das hängt mit der Regenbogenhaut, auch Iris ge-

nannt, zusammen. Sie hat unterschiedliches Pigment. Das ist ein Farbstoff, der entweder blau oder braun sein kann und sich im Laufe des Lebens entwickelt. Die endgültige Augenfarbe bildet sich in den ersten eineinhalb Jahren heraus.

Und wie sieht das Auge?

Das Auge ist ein kleines Wunderwerk. Es funktioniert wie eine Kamera. Das Licht wird im Inneren ge-





bündelt. Über die Sehzellen entsteht ein Bild, welches auf die Netzhaut trifft und über den Sehnerv in das Gehirn geleitet wird. Richtig sehen tun wir erst mit dem Gehirn.

Warum schließt man die Augen beim Schlafen?

Das Auge braucht Erholung, damit sich die Oberfläche wieder regenerieren kann. Außerdem sind die Augenlider beim Schlafen geschlossen, damit nichts ins Auge gelangen kann.

Warum müssen manche Menschen eine Brille tragen?

Das kann unterschiedliche Ursachen haben. Es kann sein, dass man weitsichtig ist und auf die Nähe unscharf sieht. Häufiger ist aber die Kurzsichtigkeit, das heißt, man sieht auf die Ferne unscharf. Dann bekommt man spezielle Brillengläser, die das ausgleichen.



Das ist Cäcilia Jaster, unsere Kinderreporterin. Sie ist 9 Jahre alt und besucht die 4. Klasse.

Zu ihren Hobbies gehören Harfe spielen, Bogen schießen und neuerdings auch Karate. Außerdem liest sie gerne und interessiert sich für Chemie und Gesteine. Cäcilians größter Wunsch ist es, eines Tages den Chemie-Nobelpreis zu bekommen.

Woher kommen die Tränen im Auge?

Kleine Drüsen im Auge produzieren die Tränen und den Tränenfilm. Die Tränen sind wichtige Abwehrstoffe und sorgen dafür, dass die Augenoberfläche immer glatt und durchsichtig ist. So können wir dann gut gucken.

Wie bewegen sich die Augen?

Das ist in der Tat eine ganz tolle Sache. Das Auge hat sechs kleine Muskeln, die schnellsten und feinsten Muskeln im menschlichen Körper. Diese ziehen das Auge in die Richtungen, in die wir gucken. Die Bewegungen sind superschnell und supergenau, beide Augen bewegen sich immer parallel.

Stimmt es..

...dass man sich die Augen verdirbt, wenn man im Dunkeln liest?

Vermutlich nicht, aber ausreichende Beleuchtung ist gut beim Lesen. Und ein bis zwei Stunden am Tag im Freien mit Lese- und Smartphonepause sind sinnvoll.



Prof. Dr. Martin Spitzer ist Direktor der Klinik für Augenheilkunde im UKE. Der Augenexperte steht Schülerreporterin Cäcilia Rede und Antwort.

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?



Sprung in die Zukunft

Für Janina und Jakob geht's heute ums Ganze. Sie haben sich bei der Hamburger Polizei um einen Ausbildungsplatz beworben. Ob sie dafür fit genug sind, müssen sie zunächst in einem umfassenden Sport- und Gesundheitstest im UKE Athleticum zeigen.

Text Nicole Sénégas-Wulf Fotos Axel Kirchhof

Dass sie später einmal Polizistin sein würde, stand für Janina bereits mit fünf Jahren fest. „Schon damals liebte ich die Fernsehserie ‚Großstadtrevier‘ und verpasste kaum eine Folge“, erzählt sie schmunzelnd. Auch an den Besuch des Polizeikommissariats 35 in Poppenbüttel zu Grundschulzeiten kann sie sich lebhaft erinnern. Heute, mit gerade 23 Jahren, ist Janina kurz davor, ihren Kindheitstraum zu verwirklichen. Doch ob sie auch wirklich für den Polizeidienst geeignet ist, muss sie zunächst in verschiedenen Tests unter Beweis stellen. Insgesamt zwei Tage dauert das Auswahlverfahren der Hamburger Polizei, das darüber entscheidet, wer einen Ausbildungsplatz erhält. Wissenstest, Diktat und Vorstellungsgespräch hat Janina bereits hinter sich. Wie fit und gesund ihr Körper ist, kommt jetzt im UKE Athleticum auf den Prüfstand.

Hoch hinaus: Wer Polizist werden will, muss gesund und fit sein. Interessenten stöbern auf der Karriereseite der Polizei bei Facebook oder schreiben eine Mail an: einstellungsstelle@polizei.hamburg.de



Anmeldung im Athleticum zum Eignungstest: Jakob (r.) und Janina (3. v.r.) in Begleitung von Polizist Torsten Baumann

Seit Sommer 2017 arbeiten Athleticum und Polizei Hamburg im Auswahlprozess eng zusammen. Rund 5000 Bewerberinnen und Bewerber nehmen jährlich teil, 1300 schaffen es bis zur körperlichen Testung im Athleticum, wovon etwa zehn Prozent nach dem Sporttest ausscheiden. „Wir haben ein spezielles Sportprogramm entwickelt, das bei den Rekruten genau die Kompetenzen prüft, die später für den Polizeidienst notwendig sind“, erklärt Dr. Julia Schmidt, stellvertretende ärztliche Leiterin des Athleticums. Nach dem sportlichen Teil folgt ein ausführlicher Gesundheitscheck, in dem die Bewerber von Experten der Klinik für Augenheilkunde, der Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde sowie der Sektion Pneumologie fachbezogen untersucht werden.

Ambitionierter Sport- und Gesundheitstest

Im Halbstundentakt treffen die Bewerber im Athleticum ein. Pro Tag durchlaufen durchschnittlich 16 Teilnehmer den Sport- und Gesundheitstest. Auch Jakob ist inzwischen angekommen und wartet vor dem Trainingsraum sichtlich angespannt auf seine Prüfung. Angst durchzufallen hat der durchtrainierte 20-Jährige jedoch nicht. „Ich habe zwölf Jahre lang im Verein Fußball gespielt und jobbe nebenbei als Trainer in einem Fitnessstudio“, berichtet er. Als er sich für die Spiroergometrie, die seine Ausdauer und Herzleistung messen soll, aufs Fahrrad setzt und eine Gesichtsmaske aufbekommt, ist er dann doch beeindruckt. „Mir war nicht klar, dass meine Leistungen so exakt gemessen werden!“ In der Tat überlassen die Sportspezialisten im Athleticum nichts dem



Fit? Wie belastbar Jakubs Herz-Kreislaufsystem ist, sieht Jonas Schaerk am Ergebnis der Spiroergometrie



Schon umgeschaltet? Im Kasten-Bumerang-Test muss Jakob zeigen...



Alles im Lot? Orthopädin Dr. Julia Schmidt untersucht Janinas Kniegelenk



Läuft alles rund? Sieben Übungen zeigen das



Augenuntersuchung: Das Perimeter checkt Janinas Sicht

Zufall. Neben der Ausdauer- und Herzleistung wird im Sprungtest mittels spezieller Messmethoden die reaktive Schnelligkeit ermittelt, die sich aus den Parametern Sprunghöhe, Sprungzeit und Bodenkontakt zusammensetzt. Jonas Schaerk, leitender Sportwissenschaftler im Athleticum, hat den Test mit den Sportausbildern der Polizei erarbeitet. „Wir bewerten die Leistungen der Kandidaten auf Basis eindeutiger Messwerte, die eine objektive Aussage über den Fitnesszustand zulassen.“ Alle Ergebnisse werden der Polizei übermittelt. Die Bewerber erhalten abschließend einen individuellen Trainingsplan, um eventuelle Schwächen bis zum Start ihrer Ausbildung gezielt trainieren zu können.



Nach anderthalb Stunden Sportprüfungen ist Bewerberin Janina Richtung Augenklinik unterwegs. Hier werden ihre Sehstärke, ihr Farbsinn sowie ihre Fähigkeit, dreidimensional und in der Dämmerung zu sehen, überprüft. Denn ähnlich wie bei der Pilotenausbildung müssen auch Polizisten sehr „sehgesund“ sein. „Bei Auffälligkeiten in den Grunduntersuchungen werden Bewerber direkt an andere Fachbereiche im UKE weitergeleitet und getestet“, erklärt Athleticum-Ärztin Dr. Schmidt.

Für heute haben es Janina und Jakob geschafft. Wenn sie den Gesundheits- und Sporttest bestanden und eine weitere polizeiärztliche Untersuchung absolviert haben, können sie in Kürze ihre Ausbildung bei der Polizei beginnen. Sie sind erschöpft, aber glücklich, ihrem Traumjob als Polizist ein gutes Stück näher gekommen zu sein.

Vielfalt im UKE

Untersuchungen mit Herz



Läuft im Herzkatheterlabor alles rund? Matthias Lüdtker ist hierfür ein wichtiger Ansprechpartner

„Im Herzkatheterlabor arbeiten wir Pflegekräfte als Team mit den Ärzten Hand in Hand und assistieren bei den Untersuchungen. Zu Beginn wird einem Patienten ein Zugang im Handgelenk oder in der Leiste gelegt. Mit einem etwa einen Meter langen Katheter können dann Herzfunktionen untersucht, Gefäße geweitet und auch kleine Eingriffe getätigt werden. Wir arbeiten mit Rufbereitschaft, sind auch nachts oder am Wochenende gefragt. Nachts gerufen zu werden bedeutet für mich, dass mein Adrenalinspiegel steigt und ich hellwach und sofort einsatzfähig bin. Der Ablauf einer Untersuchung sowie alle anderen Prozesse müssen stimmen, damit alles klappt! Dies gilt im Herzkatheterlabor und für mich auch in meiner Familienorganisation mit vier Kindern.“

„Das Herz ist ein besonderes Organ. Wir behandeln Patienten vom Frühgeborenen bis zum Erwachsenen.“

Matthias Lüdtker,
stellvertretender Bereichsleiter im Herzkatheterlabor

Als stellvertretender Bereichsleiter bin ich für die Planung der Abläufe im Herzkatheterlabor mit zuständig. Prozessoptimierung ist mein besonderes Augenmerk. Im neuen Herzzentrum wird es mehr Untersuchungsräume geben und unsere Patienten profitieren von einem größeren Spektrum an Untersuchungen und Eingriffen. Diese Prozesse mit zu gestalten, ist sehr spannend und anspruchsvoll.“

Wir freuen uns auf Dich:
www.jukebox-pflege.de

Die Arbeitswelt im UKE ist bunt und vielseitig. Hier erzählen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus ihrem Berufsleben. Heute eine Bettenkoordinatorin und ein stellvertretender Bereichsleiter im Herzkatheterlabor des Universitären Herz- und Gefäßzentrums Hamburg.



Notfallaufnahme? Petra Sauer sorgt dafür, dass ein freies Bett im Herz- und Gefäßzentrum bereitsteht

„Alle Patienten, die ins Herz- und Gefäßzentrum eingewiesen werden, benötigen ein Bett – und ich kümmere mich darum, dass sie eins bekommen. Nur etwa die Hälfte der Untersuchungen und Eingriffe, die im OP oder im Herzkatheterlabor durchgeführt werden, ist zuvor geplant worden. Die andere Hälfte sind Notfälle. Sie kommen über die Notaufnahme, von den Intensivstationen, anderen Fachbereichen oder von zuweisenden Kliniken zu uns. Nach der ärztlichen Entscheidung, dass ein Patient sofort bei uns aufgenommen werden soll, kümmere ich mich um ein geeignetes Bett auf einer unserer zehn Stationen. Anhand der Falldaten weiß ich, ob ein Patient beispielsweise einen Herzmonitor benötigt und welche Station für ihn infrage kommt. Mein

„Ob Gefäßverschluss oder Herzinfarkt –, wenn Patienten bei uns aufgenommen werden sollen, ist es häufig dringend.“

Petra Sauer, Bettenkoordinatorin im
Universitären Herz- und Gefäßzentrum Hamburg

Handy klingelt andauernd, ich bin ständig im Haus unterwegs. Dafür freue ich mich über geregelte Arbeitszeiten ohne Wochenend- und Nachtschichten. Um für alle Patienten die passenden Betten zu finden, ist viel Verhandlungsgeschick erforderlich. Mir ist wichtig, dass sich niemand übergangen fühlt, weder die Patienten noch die Ärzte oder das Pflegepersonal auf den Stationen.“



Melody Mouchet

Moin

Ihren „Herzkindern“ möchte Melody Mouchet den Aufenthalt im Kinder-UKE so schön wie möglich machen. Seit Mai arbeitet sich die Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin auf der Kinderherzintensivstation ein. „Hier fühle ich mich zu Hause.“

Das Schicksal der Kinder geht ihr ans Herz. „Nach der Schicht muss man sich aber davon lösen können“, betont sie – und berichtet begeistert von den schönen Momenten auf der Station. Zum Beispiel, wenn das Schulmädchen, das auf ein Spenderherz wartet, mit ihr einfach nur reden möchte und glücklich ist, weil Melody sich stets Zeit nimmt. Und dann auch sogar bei Matheaufgaben hilft, „obwohl ich Mathe nicht mag“.

Das Mädchen nimmt per Tablet-PC live am Schulunterricht teil, Hausaufgaben inklusive.



Die Ärzte und erfahrenen Kollegen sind sehr hilfsbereit und geduldig mit uns Neuen.“

Dass sie mit Kindern arbeiten würde, stand für Melody Mouchet früh fest. „Ich habe drei deutlich jüngere Schwestern und wusste ja, worauf ich mich einlasse.“

Die 26-Jährige ist in der französischsprachigen Schweiz nahe Genf aufgewachsen. Nach dem Bachelor-Studium im Fach Pflege hat sie Deutsch gebüffelt, ein Jahr an einer Kinderklinik in Ostdeutschland gearbeitet, wollte dann aber in einer großen Klinik mit einem breiten Spektrum an Krankheitsbildern Erfahrung sammeln, am liebsten im Kinder-UKE. Es klappte schnell. „Ich gehe mit Freude zur Arbeit und lerne jeden Tag dazu“, sagt die junge Schweizerin. Auf der Intensivstation habe sie sich von Anfang an gut aufgehoben gefühlt. „Ich wusste wenig von Herzfehlern bei Kindern, aber man kann die Ärzte und erfahrenen Kollegen immer fragen, sie sind sehr hilfsbereit und geduldig mit uns Neuen.“

Nach der Einarbeitung wird sie erst einmal auf der Station bleiben, plant eine Fachweiterbildung in pädiatrischer Intensivpflege und Anästhesie. Sie genießt die gute Stimmung im Team – und die Frühstückstradition an Wochenenden: Jeder steuert etwas bei, die Ärztin kümmert sich traditionell um die Brötchen. „Da reden wir dann auch mal über andere Dinge als die Arbeit.“

Sonja Spahl

Tschüss

Wandel und Wachstum – das sind für Sonja Spahl prägende Merkmale ihrer zehnjährigen Tätigkeit im UKE. Der Aufbau des Kinder-UKE gehört für die Pflegerische Zentrumsleiterin zu den spannendsten Erfahrungen.

„Tag der offenen Tür“ 2009: Auf Anraten einer Kollegin schaut sich Sonja Spahl im UKE um; die Position der Pflegeleitung im Zentrum für Innere Medizin sei vakant. Als sie durch die Flure des noch unbewohnten Neubaus O10 wandelt, weiß sie sofort: Hier möchte ich mitgestalten. Sie bekommt die Stelle und wechselt von Bremen nach Hamburg. Zum Zentrum für Innere Medizin gesellen sich alsbald Zentrale Notaufnahme und die Ambulanzen. Der Bedarf an Betten steigt; für Sonja Spahl geht es darum, Pflegepersonal zu akquirieren, aufzubauen, zu binden. Pflegeprozesse müssen immer wieder angepasst und stabilisiert werden. „Ich habe große Freude daran, gemeinsam mit den Mitarbeitern zu schauen: Was läuft schon gut, was kann man besser machen oder weiterentwickeln.“

Seit 2011 führt die 42-Jährige das Pflegerische Zentrum für Geburtshilfe, Kinder- und Jugendmedizin. Der Aufbau des Kinder-UKE sei eine ganz besondere Aufgabe gewesen: „Wir haben ja nicht nur neu gebaut, sondern auch die Veränderungen vorbereitet, um für die Zukunft gut aufgestellt zu sein.“ Dass der Betrieb so geschmeidig und geräuschlos starten konnte, ist für sie „das Ergebnis einer großartigen Teamleistung“. Darauf ist sie stolz. Im Zusammenspiel der Mitarbeiter spiegelt sich die Qualität guter Personalführung wider, heißt es. Ein gutes Team wiederum wirkt positiv auf das Wohlbefinden von Patienten und Angehörigen. „Sie spüren, wenn Pflegekräfte ihre Arbeit gern machen. Das schafft Vertrauen.“

450 Kolleginnen und Kollegen gehören zu ihrem „wunderbaren Team“ des Zentrums, von dem sich Sonja Spahl nun verabschiedet, um als neue Pflegedirektorin im Marienkrankenhaus Hamburg zu starten. Mit Wehmut, wie sie sagt. Aber auch mit Neugier und Vorfreude: auf Wandel und Wachstum.



Patienten spüren, wenn Pflegekräfte ihre Arbeit gern machen. Das schafft Vertrauen.“





Mein Lieblingsrezept im Sommer
Gilbert Kocher leitet
die Küche im UKE.
Der Sternekoch ist auch
Hamburgs Bio-Botschafter



junger Blattspinnat

mit
GELBER BETE

Wiesenkräuter und ein Holunder-Ingwer-Dressing,
dazu balinesisch marinierte Satay-Spieße
vom Freiland-Schwarzfederhuhn





Freiland-Schwarzfederhuhn

Diese typische Fleischhuhnrasse, erkennbar an sehr dunklem Gefieder und teilweise auch an dunkelroten bis schwarzen Füßen, liefert besonders schmackhaftes und saftiges Fleisch, das bei der Zubereitung nicht trocken wird. Dies liegt ausschließlich an der Ernährung (neben dem Naturfutter wird fast nur Getreide und Mais zugefüttert).

Zubereitung

Das Huhn

1. Zuerst die Keule und dann die Brust vom Huhn lösen. Dann Haut und Knochen vom Fleisch lösen. In etwa 1,5 x 1,5 cm große Würfel schneiden.
2. Alle Zutaten der Marinade miteinander mischen und zerkleinern.
3. Die Marinade und das Fleisch gut vermischen und mindestens 4 Stunden marinieren.
4. Danach auf Holz oder Zitronengras aufspießen.
5. Die Spieße auf einem Grill oder im Backofen bei 180° C 12 Minuten kross backen.

Fertig in 55 Minuten

Pro Portion: 510 kcal, 14 g Eiweiß, 33 g Fett, 32 g Kohlenhydrate

Tipp

Hühnerknochen und Haut noch einmal mit Suppengemüse, Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt zusammen 2 Stunden leicht köcheln. Ergibt eine zweite Mahlzeit: Hühnerbrühe mit Nudeln - lecker!

Der Salat

1. Den Babyleaf-Salat waschen und trocknen.
2. Die Karotte schälen und längs mit einem Schäler in Scheiben schneiden und für 30 Minuten in gekühltes Wasser legen. Dann entsteht eine Art Körbchen.
3. Die gelbe Bete schälen und roh in ganz feine Scheiben schneiden. Geht auch mit einem Hobel.

Das Dressing:

1. Alle Zutaten miteinander mischen und in einem Shaker mixen. Dann kühlt stellen.
2. Die Beeren waschen und bereitstellen.

Zutaten für 4 Personen

1400 g (ein ganzes Huhn) vom Markt Label Rouge Qualität

Für die Marinade

- 3 Schalotten
- 3 oder 4 Knoblauchzehen
- 25 g Ingwerwurzel, geschält
- 2 kleine rote oder eine große rote Peperoni
- 1 EL Erdnussöl
- ½ TL Kurkuma, weißer Pfeffer und gemahlener Koriander
- ¼ TL gemahlene Muskatnuss
- Prise gemahlene Nelken
- 2 frische (oder gefriergetrocknete) Limettenblätter (fein schneiden)
- 1 EL ungesüßte, geriebene Kokoscreme, ca. 25 g
- 1 TL brauner Rohrzucker
- 16 Zitronengrassstangen (oder Holzspieße)

Für den Salat

- 450 g junger Babyleaf-Salat (Mischung aus dem Supermarkt)
- 1 große Karotte
- 200 g gelbe Bete
- 50 g Wiesenkräuter aus dem Biomarkt

Für das Dressing

- 100 ml Walnussöl
- 50 g Holunderbeeren TK
- 50 ml Holundersirup
- 30 ml Balsamicoessig
- 20 g feiner Dijonsenf
- 20 g Ingwer, frisch gerieben
- Prise Salz und Pfeffer
- Garnitur: Blau-, Him-, Brom- und Erdbeeren



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

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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|----------------------|---------------------------|-----------------------------|---|------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------|----------------------------------|--------------|-------------------|----|----|----|
| großherzig | kuwaitische Währung | Schmierstoff dt. Mimin | Dienststelle | Fuchsjunges | Fluss in Pommern | Spion | ehem. schwed. Popgruppe | englischer Komiker („Mr. ...“) | Fleischgericht | Feuchtwiese Fluss in Italien | | | | | | | |
| | | | 10 | | | | Rohstoffförderung | | | | | | | | | | |
| | | | | Initialen der Graf | Gasthof | | | | | | 9 | | | | | | |
| Bratenstück | | franz. Departement-hptst. | Rist Maul des Wildes | | | | Donau-Quellgebiet | | | | Rennstrecke in Belgien | | | | | | |
| Programmankündigung | | | | | 5 | versunkene Insel (Sage) | | | | 8 | | | | | | | |
| | 13 | | | <h2 style="text-align: center;">Schwedenrätsel</h2>  <p style="text-align: center;">Wir verlosen zehn Tickets für eine Führung durch das Kraftwerk des UKE.</p> <p>Lernen Sie das grüne UKE und unsere ambitionierten Umweltziele noch besser kennen. Schicken Sie das Lösungswort bis zum 4. September an quiz@uke.de. Die Gewinner werden in der nächsten Ausgabe der UKE Life bekannt gegeben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.</p> | | | | | | | Wäschestück | erbst sein | | Wacholder-schnaps | 11 | | |
| winzige Menge | Geräusch des Wassers | | griechischer Buchstabe | | | | | | | | | | | | | 15 | |
| Zweig des Weinstocks | | | | | | | | | nicht gesund | süd-amerikanischer Kuckuck | Düsseldorfer Flaniermeile | | | | | | |
| Jäger-rucksack | | | 6 | | | | | | | 4 | | | | | | | |
| literarische Abhandlung | | Schnee-gleitbrett | japanische Währung | | | | | | Initialen der Nannini | | Einfahrt | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 1 | laute Äußerung | | | | | Teil einer Zeitung | Schlag-instrument (engl.) | Heldengedichte | | | | | | |
| berlin-erisch: ich Teil des Kopfes | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Knoblauch (ugs.) | | Lurch-tier | osteuro-päischer Frauenname | | | | | | franz. Männername | künstl. Ufer-schutz-damm | tropisches Getreide | | | | | | |
| | | | | katho-lischer Frauenorden | | | angels. Längenmaß | unge-wiss | Ausruf des Erstau-nens | weißer Süd-afrikaner | | | | | | | |
| brasil. Modetanz (La ...) | die neue Welt | | führend Raubvogel | | | 7 | Raum-inhalt | | | | 12 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | pers. Herr-scher-titel | | | | | | 14 | Färbe-mittel | dt. Dichter † 1836 | Schank-tisch | | | | |
| Speise-saal für Studenten | | Teil mecha-nischer Uhren | | | | | Reli-gions-gemein-schaft | Furcht | | | | | | | | | |
| | 3 | | | österr. Bundes-kanzler † 1965 | | | Wasser-sportler | | | | 17 | Disney-Figur („... und Strolch“) | | | | | |
| Wirkstoff in der Nahrung | | Lebens-ende | | engl. Zahl-wort: fünf | | | | einsam, wüst | erster Generalsekretär der UNO | | germa-nische Gottheit | | | | | | |
| | | | | | | | Ent-decker Ame-rikas | | | 16 | | | | | | | |
| bibli-sches Hohmaß | | 2 | Felsen | | | | | | | | Rinder-wahn-sinn (Abk.) | | | | | | |
| | | | | | | | Stadt in Geldern (Niederlande) | | | | Faser-pflanze | | | | | | |
| ein kleines Boot steuern | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |

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

17. August 2019, 9.30 bis 18.30 Uhr

Komplementärmedizin in der Onkologie Patientenveranstaltung

Vorstellung komplementärmedizinischer Therapieverfahren für Krebspatienten im Campus Lehre (N55). Eintritt frei, Anmeldungen per E-Mail an s.bechstedt@uke.de.

18. August 2019, ab 10 Uhr

Rudern gegen Krebs

Zum 10. Mal wird die Benefizregatta auf der Außenalster ausgetragen. Infos: www.rudern-gegen-krebs.de.

29. August, 18.30 Uhr

Die Welt des Barocks mit dem Harvestehuder Kammerorchester

Musik – Mensch – Medizin

Foyer im Hauptgebäude (O10). Es spielt das Harvestehuder Kammerorchester. Eintritt frei.

18. September, 13 bis 15 Uhr

Prostatakrebs – was kann ICH tun?

Patientennachmittag

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

19. bis 21. September

14. UKE ART

Ausstellung im Erika-Haus (W29) mit Kunstwerken von UKE-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeitern. Eintritt frei.

Mehr Termine: www.uke.de/veranstaltungen.

Impressum

Herausgeber: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE), Martinistraße 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 Kirchhof | Tel.: 040 7410-56061, E-Mail: redaktion@uke.de **Fotos:** Ronald Frommann, Eva Hecht, Axel Kirchhof **Konzeption:** Sina Hofmann, Katrin Zacharias-Langhans **Gestaltung:** Ulrike Hemme **Lektorat:** Berit Sörensen **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 Frühling 2019

Blick in die Küche



Sternekoch und UKE-Küchenchef Gilbert Köcher (stehend) führte die Rätselgewinner durch Küche und Kantine

Eine kleine Stärkung hatte Sternekoch Gilbert Köcher für die Rätselgewinner der vergangenen Ausgabe vorbereitet, bevor er sie durch Küche und Kantine des UKE-Kasinos führte – interessante Blicke in verschiedenste Kochtöpfe folgten. Übrigens: Reiseapotheke lautete das Lösungswort des letzten Rätsels.

Sudoku-Lösung

von Seite 38

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

