

Life

Gewinnspiel
Küchenführung
mit Sternekoch
Gilbert Köcher

Das Magazin aus dem UKE Frühling 2019

Patienten erzählen

Segeltour nach Krebserkrankung

Was kann man tun?

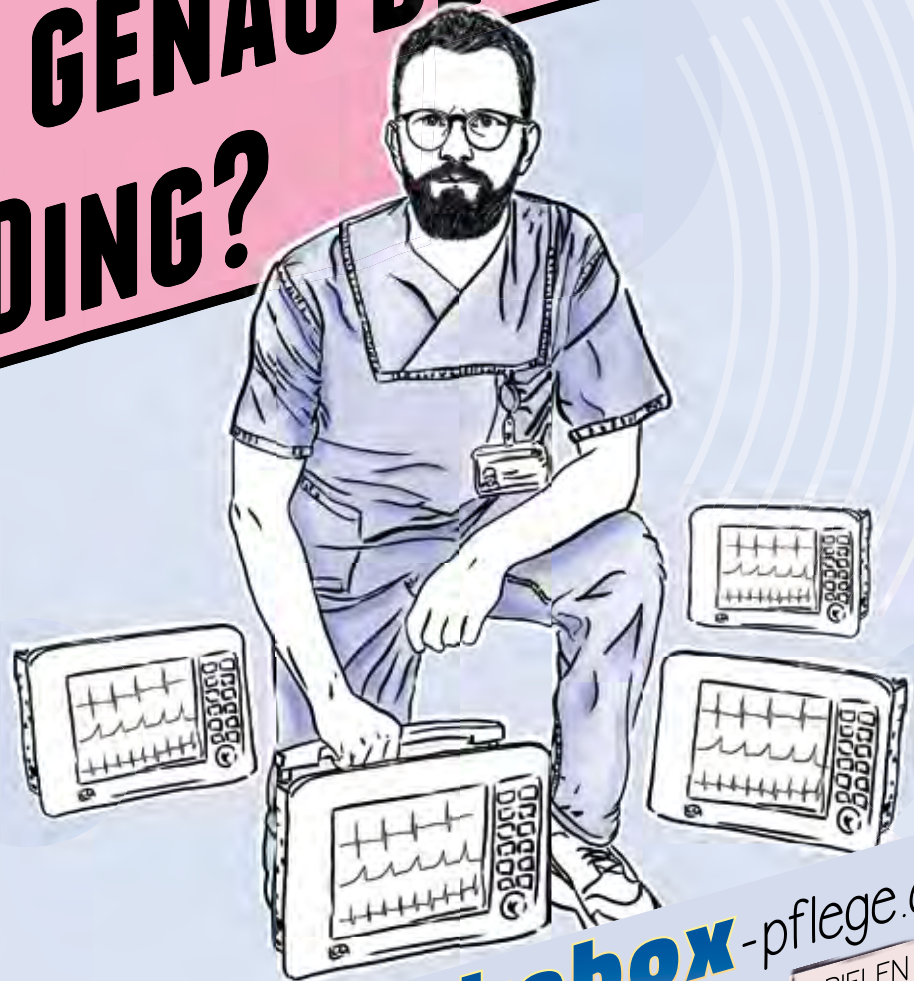
Depressionen bei Kindern

Niemals aufgeben

UKE-Pfleger **Tomas Gerlach** hatte nach einem Schlaganfall das gefürchtete Locked-in-Syndrom. Heute arbeitet er wieder.



WIEVIEL BEATS/MIN
SIND GENAU DEIN
DING?



www.jukebox-pflege.de

SPIELEN
STÖBERN
STÜRMEN

WELCHER PFLEGETYP BIST DU?

Mach den Test.
Und finde ein Team, das zu dir passt.

Herzlich willkommen,
liebe Leserinnen und Leser,



Joachim Pröbß
Direktor für Patienten- und
Pflegermanagement

kennen Sie das Locked-in-Syndrom? Tomas Gerlach, Gesundheits- und Krankenpfleger auf unserer Intensivstation, hat es nach einem Schlaganfall erlebt. Bewundernswert, dass er nach dem schweren Schicksalsschlag seinen Mut nicht verloren hat. Heute arbeitet er wieder im UKE.

Dass wir im UKE regelmäßig hoch qualifiziertes Personal in der Pflege suchen, ist für ein stets wachsendes Universitätsklinikum mit breitem medizinischen Leistungsspektrum selbstverständlich. Mit dem ersten Hamburger Pflegefestival, auf dem 400 Pflegekräfte aus ganz Deutschland in vielfältige Bereiche des UKE hineinschnuppern konnten, und dem neuen Online-Tool „jukebox“ wollen wir dem Fachkräftemangel entgegenwirken und die Arbeitszufriedenheit von Pflegekräften erhöhen. Mehr Infos dazu finden Sie in dieser Ausgabe. – Wie gefällt Ihnen unser Magazin UKE Life? Schreiben Sie uns gerne an redaktion@uke.de.

Viel Freude bei der Lektüre wünscht
Ihr

A handwritten signature in blue ink that reads "Joachim Pröbß". The signature is written in a cursive, flowing style.

Joachim Pröbß

Hafen und Elbphilharmonie gehören zu den Favoriten von Anja und Tomas Gerlach. 25 Konzerte hat Tomas bereits mit Frau oder Freunden in der „Elphie“ verfolgt, erzählte er Katja Strube (Text) und Ronald Frommann (Fotos). Mit Rollstuhl komme man leichter an Karten, sagt Tomas Gerlach, das sei wenigstens ein Vorteil seiner Erkrankung...



Inhalt

Neues aus dem UKE

- 4 Erstes Pflegefestival, neuer Ärztekammer-Präsident, Jugend forscht, zehn Jahre Musik im UKE

Titelgeschichte

- 6 **Gefangen im eigenen Körper**
UKE-Krankenpfleger Tomas Gerlach erleidet während der Arbeit einen lebensbedrohlichen Schlaganfall.
- 11 **Hellwach, aber gelähmt**
Wie ein Locked-in-Syndrom entsteht, erklärt Dr. Julia Hoppe.

Patienten berichten

- 12 **Klar zur Wende**
Krebskrank in jungen Jahren – ein schwerer Schicksalsschlag! Zwei Patientinnen verarbeiten ihn auf dem Wasser mit den Segelrebellin.
- 17 **Auch die Seele leidet**
Jeder dritte Krebspatient benötigt psychologische Unterstützung. Die Psychoonkologie hilft, wieder Tritt im Leben zu fassen.

Gesundheitsakademie

- 18 **Nur vergesslich?**
Oder ist es schon Demenz? UKE-Experten erklären die Unterschiede.

Stadtpiraten

- 20 **Lieblingsplätze**
Studiendekan Prof. Guse ist begeisterter Beachvolleyballer.
- 22 **Sommerfestivals**
Schönes Wetter, coole Musik – die Festivalsaison in und um Hamburg beginnt jetzt.



06



20

26



22





12

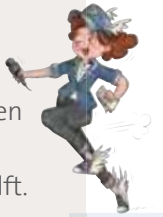
Was macht eigentlich...?

26 Vielfalt im UKE

Gesundheits- und Krankenpflegerin Lena Köhler stellt die neue jukebox des UKE vor.

28 Kinderreporter

Depressionen – darunter können auch schon Kinder leiden. Prof. Schulte-Markwort sagt, was hilft.



30 Bereichernde Zeit

Ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) im UKE – für Aylin, Johanna, Leonhard und Co. ein echter Gewinn.

34 „Moin“ – „Tschüss“

Ruderweltmeister Lauritz Schoof kommt, Krebspezialist Priv.-Doz. Dr. Alexander Stein geht.

Lieblingsrezept

36 Mangold mit Spargel

Sternekoch Gilbert Köcher präsentiert ein ganz besonderes Duett mit Filet und Buttersoße.



28

Denksport

38 Sudoku, Schwedenrätsel

Dies und das

40 Wichtige Kontakte

So erreichen Sie Notaufnahme und Zahnarzt-Sprechstunde.

41 Unsere Veranstaltungen

41 Impressum



30

36



UKE Life im Internet:
www.uke.de/life.



Stets gut besucht: MMM im Foyer der Klinik

Musik – Mensch – Medizin Runder Geburtstag

Vor zehn Jahren wurde die bei Patienten, Mitarbeitern und Besuchern beliebte Reihe Musik – Mensch – Medizin eingeführt: Klassische Konzerte, Chormusik oder Jazz wechseln sich regelmäßig ab. Aufgeführt werden die frei zugänglichen Konzerte, die unter der Schirmherrschaft der Hochschule für Musik und Theater stehen, in aller Regel im Foyer des Hauptgebäudes. Die nächsten Termine: 23. Mai, „Ensemble sonore“, 29. August, „Die Welt des Barocks“. Beginn ist jeweils um 18.30 Uhr.



Neuer Chef der Ärztekammer aus dem UKE

Dr. Pedram Emami ist neuer Präsident der Hamburger Ärztekammer. Der Neurochirurg aus dem UKE wurde zum Nachfolger von Prof. Dr. Frank Ulrich Montgomery gewählt. Der gebürtige Iraner will sich unter anderem für eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie bei Ärztinnen und Ärzten stark machen.



Flippiges Festival statt ernstem Symposium: Beim Pflegefestival stand den beteiligten Helferinnen und Helfern aus dem UKE der Spaß in die Gesichter geschrieben



Schüler präsentieren sich im UKE

Jugend forscht

Die Bedrohung unserer Gewässer durch Mikroplastik war Thema der Untersuchung von drei Schülern des Matthias-Claudius-Gymnasiums. Ihre Ergebnisse haben sie auf einer überdimensionalen Stellwand notiert, die sie beim „Jugend forscht“-Regionalentscheid im UKE präsentierten. Eindrucksvoll!

Fotos: Axel Kirchhof



Erstes Hamburger Pflegefestival

„Wir wollen die Pflege feiern“

Mit diesen Worten begrüßte UKE-Pflegedirektor Joachim Pröbß die 400 Pflegekräfte aus ganz Deutschland, die beim ersten Pflegefestival im UKE zu Gast waren. Spannende Workshops, Führungen und Vorträge prägten den Pflgetag im UKE – und zum Schluss gab es buntes Partytreiben. Infos und Bilder: www.pflegefestival.de.

Riskantes Spiel am Computer

465 000 Kinder und Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren sind süchtig nach Computerspielen oder gefährdet, süchtig zu werden. Das hat eine Studie von UKE-Professor Rainer Thomasius vom Deutschen Zentrum für Suchtfragen im Kindes- und Jugendalter (DZSKJ) ergeben, die in Zusammenarbeit mit der DAK entstand. Süchtiges Verhalten heißt, wenn Jugendliche nicht mehr selbst aufhören können zu spielen, Schule und Hobbys vernachlässigen, Freunde verlieren, Konzentrationsstörungen haben, oft gereizt und niedergeschlagen sind.



Was auf den ersten Blick beängstigend wirkt, gehört zum regelmäßigen Training; Tomas Gerlach bei der Physiotherapie im heimischen Wohnzimmer

Gefan

A photograph showing a man lying in a hospital bed, secured with a green and yellow lifting sling. A caregiver, wearing glasses and a dark blue sweater, is kneeling beside the bed, holding a black coiled cable connected to the sling. The room has a window in the background and a potted plant on the left. The text 'gehen im eigenen Körper' is overlaid in large white letters at the bottom of the image.

gehen im eigenen Körper

Es ist ein Donnerstag im April des Jahres 2013, als den 52-jährigen Tomas Gerlach bei seiner Arbeit im UKE ein doppelter Schlaganfall ereilt. Plötzlich ist nichts mehr, wie es war. Fast ein Jahr lang verbringt der Intensivpfleger komplett gelähmt – ohne sich seinem Umfeld mitteilen zu können. In einem mühsamen Prozess erkämpft er sich seine Eigenständigkeit zurück.

Text Katja Strube Fotos Ronald Frommann

Leben retten. Das ist Teil des Berufs von Tomas Gerlach. Als Anästhesie- und Intensivpfleger versorgt er im UKE Schwerstkranke, darunter auch Menschen, die gerade einen Schlaganfall erlitten haben. Als ihm während eines Anrufs einer Kollegin, die ihn zu einem Einsatz ruft, schwindlig wird, er nicht mehr richtig sprechen kann, schwant ihm bereits, dass etwas nicht stimmt. Auch die Kollegin schlägt Alarm. Gemeinsam mit anderen Kollegen rennt sie zum Bereitschaftszimmer.

Tomas Gerlach liegt regungslos am Boden, seine Kollegen bringen ihn sofort in die intensivmedizinische Betreuung. Umgehend werden Computer- und Magnetresonanztomographien durchgeführt. Diagnose: Schlaganfall. Mit Anfang 50. Blutgerinnungshemmende Mittel helfen ihm, kurzzeitig das Bewusstsein wiederzuerlangen. Doch in der darauffolgenden Nacht erleidet er einen zweiten Anfall.

Die Hoffnung nicht aufgeben

Danach kann Tomas Gerlach keine einzige Gliedmaße mehr bewegen, auch den Kopf nicht. Wie im Koma liegt er in seinem Bett und zeigt keine Regung. Doch Anja Gerlach kennt ihren Mann gut – und sie verfügt als Pflegewissenschaftlerin selbst über medizinisches Wissen. „Wenn ich den Raum betrat, hat er auf meinen Besuch reagiert. Ich konnte auch an den angeschlossenen Geräten sehen, dass sein Puls beschleunigt.“

Nach weiteren Untersuchungen wird klar: Tomas Gerlach ist bei Bewusstsein. Er hat aber keinerlei Möglichkeit, seine Gedanken mitzuteilen. „Locked-in-Syndrom“ heißt die seltene Erkrankung, bei der ein Patient wach ist, sein Körper sich jedoch in kompletter Lähmung befindet. „Ich habe alles gehört, was gesprochen wird, doch ich konnte in keiner Weise reagieren“, berichtet Tomas Gerlach. Niemand kann erahnen, wie er es geschafft hat, diese Situation zu überdauern, monatelang. „Das Schlimmste ist, wenn es an der Nase kitzelt und man an nichts



Physiotherapeut Daniel Schmidt (l.) und Assistent Thordur Ingarsson helfen Tomas Gerlach auf die Beine

anderes denken kann als daran, sich dort zu kratzen“, sagt Tomas Gerlach jetzt, fünf Jahre später. „Doch ich weiß nun: Dieses Gefühl verschwindet auch wieder, wenn man nicht kratzt. Irgendwann ist es weg.“ Geduld – das ist vielleicht das Wichtigste, das er lernen musste. „Und nicht aufzugeben, auch wenn es überhaupt nicht gut aussieht!“, sagt er.

Mit Augenbewegungen kommunizieren

Nach einigen Wochen wird Tomas Gerlach in eine auf Frührehabilitationen spezialisierte Fachklinik verlegt. Dort arbeiten Physio- und Ergotherapeuten,



„Gelernt habe ich, nicht aufzugeben, auch wenn es überhaupt nicht gut aussieht!“



Anja und Tomas Gerlach sind glücklich über ihre Entscheidung gegen ein Pflegeheim



Unter Anleitung von Patrick Heinert trainiert Tomas Gerlach dreimal pro Woche im Reha-Zentrum

Ärzte und Pflegekräfte mit Hochdruck daran, seinen Zustand zu verbessern. Als er nach mehreren Monaten die Augen wieder öffnen kann, merkt seine Frau: Er kann sehen, kann seine Augen bewegen. Sie bringt eine Buchstabentafel mit, damit er Wörter diktieren kann. „Es ist sehr mühsam, etwas Buchstabe für Buchstabe zu diktieren“, erinnert sich Tomas Gerlach. „Pupillen nach oben und nach unten für die richtige Zeile. Pupillen nach links und rechts für den falschen Buchstaben. Dann wieder nach oben und unten für den richtigen Buchstaben.“

Bis heute verfolgt ihn aus dieser Zeit das Gefühl, missverstanden zu werden, weil Menschen ihm nicht richtig zuhören. „Manchmal habe ich etwas diktiert, aber die bereits gefundenen Buchstaben wurden nicht aufgeschrieben und dann musste ich wieder von vorne anfangen. Es war zum Ausder-Haut-Fahren!“ Immerhin kann Tomas Gerlach sich fortan rudimentär mitteilen, angeben, wo er Schmerzen hat, was er braucht. Moderne Hilfsmittel erleichtern ihm bald die Kommunikation. Ein Computer fängt seine Augenbewegungen mittels einer



Die Kolleginnen und Kollegen (v.l.) Lars Bohlmann, Beate Uhle, Frank Sieberns, Tobias Zeschky und Kai Bremer freuen sich, Tomas Gerlach wieder in ihrer Mitte zu haben

Spezialbrille auf. Zähes Training zeigt minimale Wirkungen: Der linke Zeigefinger lässt sich bewegen, die linke Schulter. Tomas Gerlach muss alles wieder lernen, zu schlucken, zu essen und – später – auch wieder zu sprechen.

Zurück ins Leben

Nach elf Monaten wird er aus der Klinik entlassen. Die Ärzte empfehlen ein Pflegeheim. Doch das kommt für das Ehepaar nicht in Frage. Die gemeinsame Wohnung im zweiten Stock kann Tomas Gerlach aber im Rollstuhl nicht mehr erreichen. Seine Frau mietet eine andere Wohnung im gleichen Haus in Hamburg-Volksdorf, im Erdgeschoss, und holt ihn dorthin. Die beiden tun alles, um wieder ein Leben führen zu können, ihr Leben. Beim regelmäßigen Training im Reha-Zentrum versucht Tomas Gerlach, seine Beinmuskulatur zu reaktivieren. Ohne intensive Unterstützung geht es jedoch nicht: Rund um die Uhr helfen ihm persönliche Assistenten durch den oft beschwerlichen Alltag.

Im Herbst 2018 geht für Tomas Gerlach ein großer Wunsch in Erfüllung: Er kehrt an seine Arbeitsstelle zurück. Sein früherer Vorgesetzter hat sich dafür stark gemacht, dass er in der Fortbildungsordination des Teams wieder einsteigen kann. „Es lag mir sehr am Herzen, dass ein Kollege mit so viel Know-how durch den Job einen weiteren Schritt zurück ins Leben gehen kann“, sagt Frank Sieberns, Pflegerischer Zentrumsleiter der Kliniken für Anästhesiologie und Intensivmedizin.

Die Arbeit am Computer fällt Tomas Gerlach nicht leicht; er steuert die Tastatur über eine Spezialvorrichtung am Rollstuhl. Dennoch: „Ich bin wahrscheinlich der Mitarbeiter im UKE, der sich am meisten freut, morgens zur Arbeit kommen zu dürfen“, betont er. Neue Eindrücke zu sammeln, den Kontakt zu den Kollegen wieder herzustellen – Arbeit bedeutet für ihn vor allem Teilhabe und das Gefühl, etwas bewirken zu können. Für Tomas Gerlach ist klar: „Egal, welche Erkrankung man hat – es lohnt sich immer, zu kämpfen!“



„Nerven können sich regenerieren, das geht aber nur sehr langsam“, sagt UKE-Neurologin Dr. Julia Hoppe

Wie ein Locked-in-Syndrom entsteht

Hellwach, aber gelähmt

Als seltene neurologische Folge eines Schlaganfalls kann es zum Locked-in-Syndrom kommen: Dabei vermag ein Patient unter Umständen keinen einzigen Teil seines Körpers zu bewegen, der Geist ist aber wach. Dr. Julia Hoppe aus der Klinik für Neurologie erklärt, wie ein solcher Zustand hervorgerufen werden kann.

Die Folgen eines Schlaganfalls hängen vor allem davon ab, in welchem Teil des Gehirns der Anfall stattfand. Ein sogenanntes Locked-in-Syndrom (LiS) kann entstehen, wenn die Blutzufuhr im „Pons“ – einem Teil des Stammhirns, durch den die gesamte Bewegungssteuerung läuft – unterbrochen ist. Auch Blutungen und andere Erkrankungen in diesem Teil des Gehirns können zu einer vollständigen Lähmung des Körpers führen. „Einige Nervenkerne, zum Beispiel die für die Bewegung der Augen, liegen über dem Pons“, so Oberärztin Hoppe. Deswegen könnten viele LiS-Patienten sich zumindest über Augenbewegungen mitteilen.

Wie schlimm ein solcher Zustand für eine Patientin oder einen Patienten ist, hängt unter anderem stark davon ab, wie sehr sie sich in ihr soziales Umfeld eingebunden fühlen, erläutert die Neurologin: „Patienten haben oft erstaunliche Fähigkeiten, auch in schwierigen Situationen wieder Lebensqualität zu entwickeln.“ Abschätzen, ob ein Zustand reversibel ist, ließe sich zu Beginn häufig nicht, erklärt die Är-

tin. „Nerven können sich teilweise regenerieren, das geht aber sehr langsam.“ Im Netzwerk des Gehirns könne es zudem möglich sein, dass andere Bereiche Aufgaben aus geschädigten Teilen übernehmen. „Wir Ärzte sind nach einigen Monaten manchmal

„Auch mit schwerwiegenden Lähmungen können Patienten wieder Lebensqualität entwickeln.“

überrascht, was sich bei Patienten durch Rehabilitationsmaßnahmen getan hat. Voraussagen lassen sich Erfolge leider nicht.“ Bei einem Schlaganfall sei in jedem Fall eine schnelle Notfallbehandlung immens wichtig, betont Dr. Hoppe – auch wenn sich dadurch nicht alle Folgeerscheinungen vermeiden lassen. „Symptome, bei denen sofort die 112 angerufen werden sollte, sind: halbseitige Lähmungen, herabhängende Mundwinkel, plötzliche Sprechstörungen und Doppelbilder.“

Studium, Berufsstart, Zukunft gestalten –
und dann Krebs. Wie erobert man sich
nach Chemo, OP und Bestrahlung sein
Leben zurück? Anna Belle Jöns und
Eva Wenig ist es gelungen. Den Impuls
lieferte ein besonderer Segeltörn.



Klar zur

Neu





Segel dichtholen, Vorleine einholen, Steuerrad übernehmen – da bleibt kein Platz für Gedanken an die Krankheit

Text Ingrid Kupczik
Fotos Dennis Dörr und Axel Kirchhof

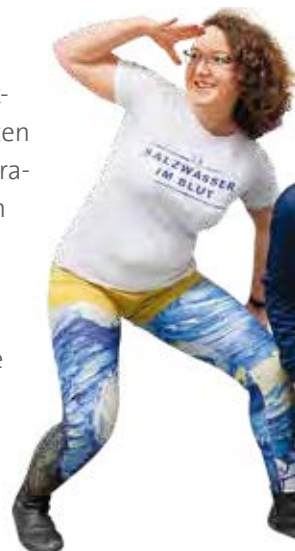
Nervös blättert Anna Belle Jöns durch die Zeitschriften im Wartezimmer, es ist der erste Termin bei ihrem Onkologen in Hamburg. Die 36-Jährige liest einen Artikel über die „Segelrebellin“, eine Initiative, die krebserkrankten jungen Erwachsenen die Möglichkeit bietet, auf hoher See Abstand zur Krankheit und zum Leben als Patient zu gewinnen, Mut für die Zukunft zu schöpfen. „Gutes Thema, aber ich habe es überhaupt nicht mit mir in Verbindung gebracht.“ Drei Jahre ist das her.

Da hatte Anna sich noch nicht von dem Schlag wenige Monate zuvor erholt, als sie ihre langjährige Tätigkeit im Kulturbereich verlor. Die vernichtende Diagnose des Onkologen kommt obendrauf: Brustkrebs mit Beteiligung der Lymphknoten, vermutlich Metastasen in der Lunge. Chance auf Heilung? Gering, heißt es zunächst. Von nun an teilt eine tiefe Bruchlinie ihr Leben – in die Zeit vor und die mit dem Krebs. Neun Monate später erinnert sich Anna an den „Segelrebellin“-Artikel. Chemotherapie und

große Brust-OP liegen hinter ihr; in der Psychotherapie hat sie sich Schritt für Schritt aus ihrer seelischen Krise gearbeitet. Die Strahlentherapie liegt kaum drei Wochen zurück, als sie in Breege auf Rügen für zehn Tage an Bord geht: Kattegat, Kopenhagen und retour, zusammen mit fünf Mitseglern und Skipper.

„Wenn ich Fotos von damals anschau, sehe ich mich abgemagert, kraftlos, mit drei Millimeter kurzem Haar“, erzählt sie. Und doch mitten im Geschehen: auf dem Achterdeck, Hand an der Vorleine, auf der hohen Bordkante mit den anderen, wenn das Schiff krängt.

Alle an Bord teilen ein ähnliches Schicksal. Sie sind jung, haben oder hatten Krebs, in allen Formen und Schweregraden, befinden sich in unterschiedlichen Stadien der Genesung – und sie haben es gründlich satt, nur noch Patient zu sein. Sie wollen weder in Watte gepackt werden noch in ewig besorgte Gesichter schauen. Gemeinsam überstehen sie die ersten Oktoberstürme





Doch mitunter ist an Bord auch Zeit für Müßiggang und Blicke auf die offene See

im Kattegat, die die See aufwühlen und Teilen der Crew den Magen umdrehen. „In einer sehr stürmischen Nacht bin ich an meine Grenzen gekommen“, erzählt Anna. „Aber als am nächsten Morgen alles wieder ruhig war und der Himmel blank, da war es, als hätte der Sturm auch meine Sorgen weggefegt.“

Eva Wenig hat von den „Segelrebelln“ durch Anna erfahren. Beide kennen sich von den regelmäßigen Treffen im Rahmen des Nachsorgeprogramms AYA (Adolescents and Young Adults), das vom UKE für Krebspatienten zwischen 18 und 39 Jahren angeboten wird. „Du kannst dich mit Leuten austauschen, die das gleiche Problem haben oder hatten. Das hilft sehr. Vorher fühlte ich mich enturzelt“, erzählt die 31-Jährige. Als bei ihr vor vier Jahren das Hodgkin-Lymphom, ein bösartiger Krebs des Lymphsystems, diagnostiziert wurde, sei sie beinahe erleichtert gewesen. „Endlich kann-

te ich den Grund für meine jahrelange Erschöpfung – und es gab eine Lösung.“ Nach der Chemotherapie würde alles wieder gut sein, hoffte Eva. „Doch die Erschöpfung war stärker als zuvor, und ich bin in ein tiefes Loch gefallen.“ Die AYA-Gruppe habe ihr geholfen, Schritt für Schritt wieder hochzukommen.

Begeistert vom Törn

Bei einem dieser Treffen hatte Anna begeistert von ihrem Segelerlebnis berichtet. „Das wollte ich auch machen, sobald ich mich besser fühlte“, beschloss Eva. Sie rief Marc Naumann an, den Gründer der „Segelrebelln“, dessen Leben während des Studiums durch einen Hirntumor auf den Kopf gestellt worden war. Der Jurist, Journalist und Profi-Skipper bietet die Offshore-Törns seit 2014 an.

Für Eva gab es kurzfristig einen freien Platz auf dem Einmaster „Arielle“: Im April 2017 segelte sie von Rügen nach Flensburg; ein Wendepunkt in ihrem Leben, wie sie erzählt. Sie habe es genossen, wenn der Motor ausgeschaltet wurde und nur noch das Klatschen des Wassers, das Flattern der Segel und krei-



Die Zukunft im Blick: Eva Wenig (l.) und Anna Belle Jöns – jetzt wieder an Land – haben beim Segeln neuen Mut gefasst



Segel runter, mit Motorkraft in den Hafen tuckern, die Abendstimmung genießen

schende Möwen zu hören waren. In ihrer Kojе habe sie sich geborgen geföhlt „wie in einer Höhle“. Das Thema Krebs spielte an Bord nur eine Nebenrolle. „Jeder erzählt seine Geschichte, aber du musst nicht viel reden, wenn es dir mal nicht so gut geht. Die anderen wissen ja Bescheid.“ Eva hat bei diesem Törn festgestellt, wie viel Kraft in ihr steckt. „Ich war fünf Stunden an Deck und kein bisschen müde. Großartig.“ Und sie hat sich „vollkommen ins Segeln verliebt“. Mittlerweile hat sie mehrere Reisen mit den „Segelrebellен“ unternommen und engagiert sich für die gemeinnützige Organisation.

Auch Anna ist wieder mitgesegelt, beim letzten Mal gemeinsam mit Eva auf der Nordseewoche, einer großen Regatta vor Helgoland, bei der die Fotos auf diesen Seiten entstanden sind. Der erste Törn aber ist ihr besonders wichtig. „Das war meine Wende, danach ging es bergauf. Nach der

Reise habe ich wieder den Mut gefunden, in die Zukunft zu denken und Pläne zu schmieden.“

Anna hat angefangen, Poster und Flyer für die „Segelrebellен“ zu entwerfen, und eine zweijährige Umschulung zur Mediengestalterin gestartet, die sie in diesem Sommer abschließen wird. Ihr schönstes Erlebnis hatte sie gleich am ersten Tag des Törns, beim abendlichen „Bordfunk“: Bei der Tonaufnahme berichtete jeder, wie es ihm am Tag ergangen war. Als Anna an die Reihe kam, überlegte sie kurz, sagte dann: „Mir ist gerade eingefallen, dass ich den ganzen Tag nicht an meine Krankheit gedacht habe.“ Und weinte vor Glück.

Mehr Infos:

www.segelrebellен.com.



Wo geht's lang? Natürlich nur nach vorn! Eva (!) und Anna Belle macht der Fototermin im UKE sichtbar Spaß

Psychologin Sarah Dwinger und Dr. Frank Schulz-Kindermann, Leiter der Spezialambulanz für Psychoonkologie



Jeder dritte Krebspatient benötigt psychologische Hilfe

Auch die Seele leidet

Eine Krebserkrankung erschüttert die Betroffenen in ihrem Kern. Nicht nur der Körper leidet, sondern auch die Seele. Gewissheiten schwinden, die Zukunft steht in Frage, Angst zieht ein. Die Psychoonkologie kann helfen, wieder Tritt im Leben zu fassen.

„Die Diagnose Krebs versetzt die meisten Patienten in eine Art Schockzustand. Sie sind wie betäubt und sollen zugleich verstehen, welche Therapie mit welcher Wirkung man ihnen anbietet – eine große Herausforderung“, sagt Psychologe Dr. Frank Schulz-Kindermann. Von da an dreht sich alles um Arztbesuche, Therapien, Messwerte. Die Betroffenen selbst erleben einen massiven Kontrollverlust und Angst. „Die meisten kommen mit dieser Situation trotz allem ganz gut klar“, so der Leiter der Spezialambulanz für Psychoonkologie im UKE.

Belastungen treten oft verzögert auf

Rund ein Drittel der Krebspatienten aber leidet so stark unter Angstgefühlen, Depressionen oder chronischer Erschöpfung (Fatigue), dass psychologische Unterstützung sinnvoll ist. „Die seelischen Belastungen treten oft verzögert auf, manchmal erst am Ende der Behandlung“, sagt Psychoonkologin Sarah Dwinger vom Team der Spezialambulanz. Eine Ge-

sprächstherapie, eine gezielte Beratung etwa zum Umgang mit wiederkehrenden belastenden Gedanken, kann neue Kraft und Stabilität geben. Eindrückliche Erlebnisse, wie sie etwa Eva Wenig und Anna Belle Jöns auf ihrer Segelreise gehabt hätten, wirken ebenfalls positiv, so Sarah Dwinger.

In regelmäßigen Treffen erfahren spezifische Personengruppen Unterstützung. Als Beispiel nennt sie die jungen Erwachsenen: „In dieser Lebensphase werden Weichen gestellt: Schul- oder Ausbildungsabschluss, Partnerschaft, Berufseinstieg, Familiengründung. Wenn eine Krebserkrankung dazwischenkommt, hat das anderen Einfluss als bei jenen, die schon solide im Leben stehen.“ Entscheidend sei, für den Patienten „das passende Angebot und den richtigen Therapeuten zu finden“, erklärt Dr. Schulz-Kindermann. „Der Erfolg der psychoonkologischen Therapie hängt vom guten, vertrauensvollen Kontakt ab.“ – Terminvereinbarungen für die psychoonkologische Spezialambulanz unter Tel. 040 7410-56803.

Der Expertentipp der

Gesundheitsakademie UKE 

Nur vergesslich oder ist es schon

Demenz



Neurologe Prof. Dr. Christian Gerloff (l.) und Psychiater Prof. Dr. Jürgen Gallinat erforschen Demenzen

1 Den Schlüssel zu verlegen oder Namen zu vergessen, ist noch nicht dement. Eine genauere Diagnose ist nötig, wenn auch das Denkvermögen nachlässt, das Sprechen schwerfällt oder Gegenstände nicht mehr erkannt werden.

2 Die Mittelmeerküche schützt Gehirn und Gefäße: viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Olivenöl, frische Kräuter, Fisch (statt rotem Fleisch oder Wurst). Rauchen und starker Alkoholkonsum begünstigen dagegen eine Demenz.

3 Bleiben Sie in Bewegung. Körperliche und geistige Aktivität hält das Gehirn auf Trab! Täglich ein kurzer Spaziergang, Treppen statt Aufzug, im Auto das Navi öfter mal ausschalten, Kreuzworträtsel lösen, Fremdsprachen lernen.

Unser Tipp: Haben Sie viel Stress? Dann lernen Sie, sich zu entspannen – negativ empfundener Stress ist schlecht fürs Gehirn. VHS und Krankenkassen bieten Entspannungskurse an.

Die nächsten Termine der Gesundheitsakademie

3. Juni: Schmerzen

17. Juni: Starkes Immunsystem

24. Juni: Diabetes

www.gesundheitsakademie-uke.de



Lieblingssportplätze



In Aktion:
Prof. Guse beim Beachvolleyball

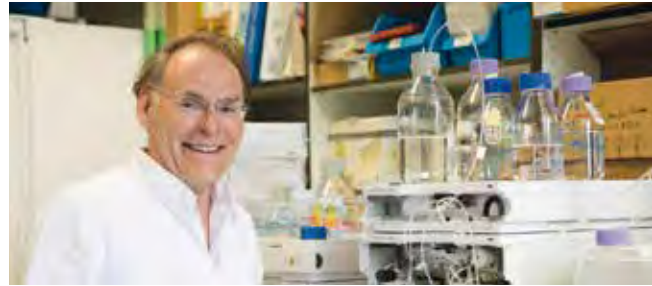
Alster, Elbe, Stadtpark?

Mit solchen Ausflugszielen braucht man Prof. Dr. Andreas Guse nicht zu kommen. Der Studiendekan verbringt seine Freizeit bevorzugt im Sandkasten – das Baggern spielt dabei eine wesentliche Rolle.

„Beachvolleyball macht süchtig. Ich habe vorgestern gespielt und bin immer noch geradezu high davon“, schwärmt Prof. Guse. Ein- bis zweimal pro Woche zieht es den 58-Jährigen in eine Beachvolleyballhalle in Wandsbek. „Beach Hamburg“ heißt der große Sandkasten dort. Acht Felder mit beheiztem Sand und Palmen-Fototapeten an den Wänden sollen auch im Winter das Hamburger Schmuddelwetter vergessen machen. „Für einen Ballsportbegeisterten wie mich ist Beachvolleyball gerade in zunehmendem Alter ein idealer Sport. Es gibt kaum eine gelenkschonendere Sportart“, sagt Andreas Guse. „Und anders als beim Ausdauersport denkt man nicht an Arbeit oder private Dinge, sondern ist zu 100 Prozent aufs Spiel fokussiert.“ Hinzu kommt: Beim Beachvolleyball muss man sprinten, springen und sich aus dem Sand wieder hochdrücken, die Bewegungen sind anspruchsvoll und anstrengend, so Guse. Im Vergleich zum herkömmlichen Volleyball ist das Spiel im Sand auch strategisch herausfordernd, agieren dort doch nur zwei statt sechs Spieler im Team. Sie müssen sich taktisch klug aufstellen, um das Feld bestmöglich abzudecken. „So haben auch kleinere Spieler wie ich, eine Chance zu gewinnen. Die Kombination aus Körperlichkeit und Strategie gefällt mir beim Beachvolleyball besonders.“

Zwei Jobs im UKE: Forschung und Lehre

Kombinieren ist für Prof. Guse eine alltägliche Übung, bringt er doch im UKE zwei Jobs unter einen Hut: „Als Prodekan für Lehre bin ich zusammen mit den rund 30 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aus dem Dekanat für die Entwicklung der Studiengänge Medizin und Zahnmedizin verantwortlich. Und am Institut für Biochemie und Molekulare Zellbiologie



Erfolgreicher Wissenschaftler im Labor

Prof. Guse leitet einen Sonderforschungsbereich der Deutschen Forschungsgemeinschaft



Tipp 1: Weltmeisterschaft am Rothenbaum

Die Beachvolleyball-WM findet vom 28. Juni bis 7. Juli im Tennisstadion am Rothenbaum statt



Tipp 2: Echter (Elb-)Strand

Auch wenn 's längst kein Geheimtipp mehr ist: Abends an der Elbe ist „Summerfeeling pur“

betreiben wir Grundlagenforschung und unterrichten Studierende in Molecular Life Science. Im vergangenen Jahr haben wir einen Sonderforschungsbereich mit mehreren Millionen Euro Fördergeldern eingeworben, bei dem es um die molekularen Grundlagen von Entzündungsvorgängen geht. Das betrifft Autoimmunerkrankungen wie die Multiple Sklerose, aber auch infektiöse Erkrankungen.“

Stadturlaub
statt Urlaub

Must have

31. Mai und 1. Juni Elbjazz

Kinga Glyck (22),
polnische Bassistin

Laute und leise Klänge
findet man beim Elbjazz
Festival; für jeden
Geschmack ist etwas dabei.

www.elbjazz.de





Foto: Dario Dumančić



Foto: Frank Embacher

Festivals – das große Sommervergnügen. Wenn die Musik in den Abendstunden über den Hafen und durch die Hafencity streicht, dann ist es wieder soweit: Das Elbjazz Festival hat seine Tore geöffnet. Vor einigen Jahren noch ein Geheimitipp, hat es sich inzwischen zu einem festen Highlight im Hamburger Festivalkalender entwickelt. Internationale und nationale Bands und Künstler treten an verschiedenen Orten open air und unter schützendem Dach auf. Die einmalige Hafenkulisse trägt zu der besonderen Atmosphäre bei. Infos und Karten für die Konzerte am 31. Mai und 1. Juni gibt es unter www.elbjazz.de.

1. bis 4. August
A Summer's Tale

Tolle Livemusik, großartige
Natur und viele begeisterte
Besucher bietet A Summer's
Tale in der Lüneburger Heide.

www.asummerstale.de



Bunt und einzigartig kommt ein ganz anderes Festival daher: A Summer's Tale, eine Mischung aus Konzerten, Shows und Performances, Lesungen, Vorträgen, Workshops und Aktivitäten für die ganze Familie. Vom 1. bis 4. August entsteht in Luhmühlen, vor den Toren Hamburgs in der Lüneburger Heide, eine besondere Erlebniswelt für Groß und Klein, die ihresgleichen sucht. Auf der Konzertbühne unter anderem der französische Superstar Zaz; die Sängerin ist bereits zum zweiten Mal in Luhmühlen dabei und wird das Publikum am Sonnabend, 3. August, begeistern. Tickets unter www.asummerstale.de.



Foto: Waite Schmidt

OB Schleim
 OB Blut: WIR
 ALLES FINDEN=
 GUT



Lena Köhler ist Gesundheits- und Krankenpflegerin auf der Station 5A im UKE

>>Für meine Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin bin ich vor drei Jahren von Braunschweig nach Hamburg gezogen. Mir wurde schnell klar: Hier will ich bleiben! Seit Anfang des Jahres arbeite ich auf der Privatstation 5A und betreue Patienten der Unfallchirurgie, Hals-Nasen-Ohrenheilkunde und der Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie. Ganz besonders gefallen mir die Abwechslung und Vielfalt, wie sie nur ein Universitätsklinikum zu bieten hat. Um weitere Kolleginnen und Kollegen zu gewinnen, hat das UKE die jukebox erfunden: Nein, das ist kein Lautsprecher, aus dem Musik kommt, aber mindestens genauso überraschend.



Privatstation 5A MKG, HNO und UCH

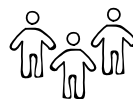
Die Station mit einem sympathischen verrückten Team

Kontakt

Merken

● Wir haben eine freie Stelle

Unsere Station in Zahlen



Teamgröße

21



Lächeln am Tag

6.364.823



Bettenanzahl

28

Bunt, vielfältig und passgenau:
mit der jukebox zum Pflege-Dream-Team im UKE

»Wer sein perfektes Pflege-Dream-Team noch nicht gefunden hat, sollte die jukebox unbedingt einmal ausprobieren und sich überraschen lassen. In meinem Job ist kein Tag wie der andere, ich liebe diese Abwechslung und freue mich auf viele neue Kolleginnen und Kollegen hier im UKE.«



Auf einer eigenen Website können Jobsuchende die jukebox spielen und so ihr perfektes Pflege-Dream-Team im UKE finden. Die jukebox ist eine Art Partnervermittlung für Pflegekräfte und somit mal was ganz anderes als das übliche Bewerbungsprozedere. Man beantwortet 35 Fragen, zum Beispiel, ob man lieber mit Kindern oder Erwachsenen arbeitet, Routine oder Abwechslung bevorzugt oder gerne Verantwortung übernimmt. Und zack! Die jukebox findet das persönliche Match und vermittelt die passenden Stationen. Jede unserer über 100 Bereiche stellt sich außerdem mit Bildern und Videos vor. Der jukebox-Spieler kann dann unkompliziert Kontakt zur Stationsleitung aufnehmen und uns kennenlernen.<<



jukebox

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

STÖBERN
SPIELEN
STÜRMEN



www.jukebox-pflege.de



STÖBERN
STÜRMEN
SPIELEN



www.jukebox-pflege.de

WER WAS WO
willst DU
morgen SEIN??

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

SPIELEN



Depressionen bei Kindern

Was sind Depressionen und was kann man dagegen tun? Mit dem Kinder- und Jugendpsychiater Prof. Dr. Michael Schulte Markwort klärt Kinderreporterin Nesrin wichtige Fragen zur Erkrankung.

Nesrin: Sie sind Psychiater für Kinder- und Jugendliche – warum sind sie das geworden?

Prof. Schulte-Markwort: Ich habe mich immer sehr dafür interessiert, wie es in einer Kinderseele aussieht. Ursprünglich wollte ich Kinderarzt werden, dann habe ich aber Zivildienst in der Kinder- und Jugendpsychiatrie gemacht. Dadurch hat sich mein ganzes Leben verändert und ich wusste was ich wirklich will. Zu vielen Kindern entstehen über Jahre vertrauensvolle Verhältnisse. Das ist faszinierend und macht sehr dankbar.

Was ist eine Depression? Und können Kinder auch schon davon betroffen sein?

Eine Depression ist eine Erkrankung der Seele. Man kommt dabei in einen Gefühlszustand, in dem man sehr traurig und antriebslos ist und keine Perspektive mehr für die Zukunft sieht. Im Grunde können alle Menschen depressiv werden. Auch Kleinkinder, Kinder und Jugendliche und sogar Säuglinge können an einer Depression erkranken.

Wie erkennt man denn eine Depression?

Eine Depression erkennt man daran, dass ein Mensch dauerhaft traurig ist. Er hat dann keine Lust zu nichts, schläft oft schlecht und manches Mal hat er keinen Appetit und verliert dann auch an Gewicht. Die Symptome einer Depression unterscheiden sich in den jeweiligen Altersstufen. Kleinere Kinder sind oft aggressiv. Bei älteren Kindern kommen Gefühle

der Hoffnungslosigkeit – „ist doch alles egal“ – zum Vorschein.

Ist das bei Mädchen und Jungen gleich?

Das ist nicht wirklich unterschiedlich. Nur, dass Mädchen im Jugendalter häufiger Depressionen entwickeln als Jungen.

Und was macht man dann? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es für Kinder?

Die Therapie von Depressionen ist ganz verschieden. Das hat etwas damit zu tun, dass es unterschiedliche Diagnosen gibt. Es gibt die Möglichkeit, dass man eine Psychotherapie macht, also man miteinander redet oder etwas einübt. Manchmal gibt man zusätzlich zur Psychotherapie auch Medikamente.

Kommt man mit einer Depression auch ins Krankenhaus?

Wenn die Depression sehr schwer ist, dann müssen wir die Kinder hier bei uns in der Klinik stationär aufnehmen und sie dann behandeln.

Können Kinder von einer Depression wieder geheilt werden?

Wenn die Kinder und Jugendlichen rechtzeitig zu uns kommen, dann können wir viel für sie tun und sie sind dann sozusagen für ihr weiteres Leben geheilt. Wenn sie sehr spät kommen und starke Beschwerden haben, dann kann es sein, dass



Das ist Nesrin, unsere neue Kinderreporterin. Nesrin ist 9 Jahre alt und besucht die Grundschule in Langenhorn-Markt.

Auch wenn sie im Deutschunterricht gerne Geschichten schreibt, heißt ihr Lieblingsfach Mathe. In ihrer Freizeit spielt Nesrin Geige, außerdem hat sie gerade mit Klavier angefangen.

sich die Erkrankung bis ins Erwachsenenalter hineinzieht.

Was sind denn die Ursachen für eine Depression?

Bei Kindern unterscheiden wir grundsätzlich zwischen zwei Möglichkeiten. Entweder ist es reaktiv – so nennen wir das. Das heißt, ein Kind oder Jugendlicher reagiert darauf, dass Eltern sich nicht gut verstehen oder trennen, dass jemand gestorben ist oder dass sie Liebeskummer haben. Aber es gibt auch Depressionen, die kommen sozusagen von innen, die haben keinen äußeren Grund.

Kann man sich auch vor einer Depression schützen?

Nicht wirklich. Depressiv werden kann im Prinzip jeder Mensch. Wenn man ein schlimmes Erlebnis hat oder ein wichtiger Mensch nicht mehr da ist, dann wird man oft sehr traurig. Das kann lange dauern.

Danke, das war alles, was ich wissen wollte.

Vielen Dank, Nesrin, für Deine tollen Fragen. Super!

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 Jahren 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?



Bereichernde Zeit

Endlich einen Plan haben, unbekanntes Terrain entdecken oder Wartezeit überbrücken – und Sinnvolles tun: 60 junge Frauen und Männer absolvieren zurzeit im UKE ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) oder einen Bundesfreiwilligendienst (BFD). Ein Gewinn für alle Beteiligten, wie unsere drei Beispiele zeigen.

Text Ingrid Kupczik Fotos Claudia Ketels

Im Eckzimmer von Haus W35, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, schüttelt Aylin Inan die Kissen des riesigen Europaletten-Sofas auf. In dem Aufenthaltsraum wird gespielt, gelesen, gelümmelt. Dort findet die Morgen- und Abendrunde mit neun Jungen und Mädchen zwischen 8 und 14 Jahren statt, bei der jeder erzählt, was ihn bewegt. „Den Kindern geht es zum Teil sehr schlecht. Die Zeit, die sie bei uns verbringen, möchte ich ihnen schön machen“, sagt die 19-jährige Hamburgerin. Seit vier Monaten



unterstützt sie das Betreuerteam der Station. Sie hat schon selbst die Morgenrunde geleitet und ist stolz, dass man ihr das zutraut. Überhaupt: „Das Team ist klasse“, und sie fühlt sich „am richtigen Platz“. Der Arbeitstag startet um sieben Uhr mit der Weckrunde, bis zu drei Mal tourt sie bei Bedarf. „Manche Kinder brauchen eben ein bisschen Anlauf.“ Hauptsache, sie wagen den Schritt in den Tag. Die jungen Patienten leiden un-

Sozial engagiert und gut gelaunt: FSJler mit Betreuerin Karin Plock (l.)

ter Zwangsstörungen, Schizophrenie, Depressionen. Aylin unterstützt sie beim Essen, begleitet zu Therapieterminen, macht Spielangebote, lädt zu kleinen Ausflügen in die Welt ein: Kicken im Park, Spaziergänge. Nach dem Abitur 2018 war sie planlos. „Ich wollte etwas Soziales machen, wusste aber nicht, wie gut ich mit Menschen arbeiten kann.“ Das hat sie ausgelotet und auch schon eine Skizze für ihre berufliche Laufbahn im Kopf: Studium Soziale Arbeit, danach vielleicht Wohngruppenbetreuung. Eine Erkenntnis ist Aylin besonders wichtig: „Egal, was und wie groß dein Problem ist und wie schlecht es dir geht: Du wirst immer wieder aufstehen können.“ Das habe sie von den Kindern in Haus W35 gelernt.

„Sahnehäubchen für die Stationen“

Karin Plock, die das Management Zeitarbeit, Pool und Freiwilligendienste des UKE leitet, ist zuständig für FSJ und BFD, den Nachfolger des früheren Zivildienstes. Für sie sind die Freiwilligen die „Sahnehäubchen für die Stationen“. Sie seien für jene Dinge zuständig, die im Alltag leicht unter den Tisch fallen, weil ganz einfach die Zeit fehlt: der Extra-Spaziergang, eine Tageszeitung holen, vorlesen, zuhören. „Für die Patienten ist diese Unterstützung sehr wertvoll, und die jungen Leute entwickeln ein Gespür für die Kleinigkeiten des Lebens, die eine große Bedeutung bekommen können.“

Seit vier Jahren weiß Leonhard Hitzelberger, dass er Arzt werden möchte, aktuell am liebsten Unfallchirurg. Sein Abi-Schnitt ist klasse und mit dem FSJ im UKE, das als notenverbesserndes Kriterium gilt, könnte es bei der nächsten Bewerbung klappen. Der 19-Jährige aus der Nähe von Saarlouis arbeitet in der Bernhard-Nocht-Klinik in der I. Medizinischen Klinik für Infektiologie und Tropenmedizin. In seiner Freizeit büffelt er für den Mediziner-test.

Auf der Station im ersten Stock macht er die Runde durch die Patientenzimmer: Vitalzeichenmessung, sagt er fachmännisch. Anschließend wird er einer Pflegekraft zugeteilt, oft unterstützt er bei der Körperpflege. „Dazu gehören natürlich auch unange-



„Ich bin mutiger geworden und habe gelernt, dass man auch mal einen Fehler machen darf.“

Johanna Ellmer, Klinik für Unfallchirurgie



nehme Dinge wie die Intimpflege bei einem inkontinenten Patienten“, sagt Leo, der ahnt, dass es für die Betroffenen noch viel unangenehmer ist. „Ich versuche, sie zu beruhigen und ihnen die Scham zu nehmen.“ Der junge Mann war schon bei wichtigen Patientengesprächen dabei, bei Eingriffen wie der Aszitespunktion von Patienten mit Leberzirrhose

„Die Zeit, die die Kinder bei uns verbringen, möchte ich ihnen schön machen.“

Aylin Inan, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie



„Die Patienten sind so dankbar, wenn man ihnen einen Gefallen tut. Und das gibt mir sehr viel.“

Leonhard Hitzelberger, I. Medizinische Klinik

und der Lumbalpunktion eines HIV-Kranken. Der Kontakt mit den Patienten berührt ihn. „Viele haben ein Redebedürfnis. Auch wenn nur wenig Zeit ist: Ich nutze sie, um mit den Menschen zu sprechen, ihnen ein Glas Wasser zu bringen oder einen Gefallen zu tun. Sie sind dafür so dankbar. Und das gibt mir sehr viel.“

Für BFD- und FSJ-Bewerber stehen die Chancen auf einen Ausbildungsplatz im UKE recht gut: Alle Stationen und Zentren werden mit Freiwilligen versorgt. „Die Nachfrage ist groß“, sagt Karin Plock. Gemeinsam mit den Freiwilligen sucht sie den passenden Einsatzbereich heraus. Sie kennt das UKE aus dem Effeff, ist hier 1980 mit der Ausbildung zur Krankenschwester gestartet, bestens vernetzt mit allen Pflegestationen und vertraut mit den spezifischen Bedürfnissen. „Die psychische und physische Belastung ist auf vielen Stationen groß. Aber alle schaffen das“, berichtet sie. Dazu trage das Engagement der Pflegekräfte ganz wesentlich bei: „Sie nehmen die jungen Leute sofort ins Team auf. Das ist großartig.“

Sprung ins kalte Wasser

Auf der Spine-Station von Haus O70 hält Johanna Ellmer einen Plausch mit einem älteren Patienten, der zur weiteren Abklärung seiner Beschwerden in die Neurologie verlegt werden soll. „Schade“, findet er, „deine Fröhlichkeit werde ich vermissen“. Johanna arbeitet als FSJlerin in der Abteilung Wirbelsäulen-Chirurgie. Die 18-Jährige kommt aus der Uckermark und hat ebenfalls im letzten Jahr Abitur gemacht. In Kürze startet sie in Hamburg die Ausbildung zur Physiotherapeutin, ihrem Traumberuf. „Die Zwischenzeit wollte ich sinnvoll nutzen“, sagt sie.

Zum Start gab es den Sprung ins kalte Wasser: „Auf der Station war einiges los. „Komm mal mit“, sagte eine Gesundheits- und Krankenpflegerin (GKP), und Johanna half ihr, einen Patienten nach Wirbelsäulen-OP und mit MRSA-Infektion auf der Isolierstation zu versorgen. Mit einer GKP ist sie jeweils für einen Bereich eingeteilt. Zu den Standardaufgaben gehört Messen: Blutdruck und Puls, Temperatur, Sauerstoff, Blutzucker. Bei immobilen Patienten reicht Johanna das Essen an. „Durch meine Arbeit im UKE bin ich mutiger geworden“, sagt sie. „Es fällt mir leichter, auf Patienten zuzugehen, und ich habe gelernt, dass man auch mal einen Fehler machen darf.“ Die größte Bereicherung? „Das Team, diese coole Mischung aus jungen und sehr erfahrenen Kollegen.“

Weitere Infos: www.uke.de/freiwilligendienst



Lauritz Schoof

Moin

Herausforderungen scheut er nicht: Lauritz Schoof ist Olympiasieger und Weltmeister im Rudern. Seit 2018 studiert er am UKE und beginnt im Mai sein Praktisches Jahr. Und im August geht er bei „Rudern gegen Krebs“ auf der Außenalster an den Start.

„Ich bin ein Typ, der Sachen einfach ausprobiert“, sagt der 28-Jährige. „Und dabei muss man sich immer wieder spiegeln um herauszufinden, ob es das Richtige ist.“ So sei er auch zum Rudern gekommen. „Ich habe vorher Handball gespielt und bin eher durch Zufall beim Rudern gelandet. Dabei habe ich gemerkt, dass es mich viel mehr anspricht.“ Die Entscheidung war offensichtlich richtig. Im Rudern hat es Lauritz Schoof bis ganz nach oben geschafft: Olympiasieger im Doppelvierer 2012 in London und auch 2016 in Rio de Janeiro. Dazwischen hat er 2015 mit seinem Team den Weltmeistertitel eingefahren.

Auch wenn der gebürtige Rendsburger die Karriere als Leistungssportler inzwischen beendet hat: Für das UKE wird er im August mal wieder ins Ruderboot steigen: „Bei Rudern gegen

Krebs mache ich bereits seit zwei Jahren mit. Dabei gehen Patienten, Mitarbeiter, Prominente und andere Ruderbegeisterte auf der Außenalster an Bord und messen in verschiedenen Kategorien ihre Kräfte.“

Am Sonntag, 18. August, startet

die Regatta zum zehnten Mal; Gastgeber ist die Ruder-Gesellschaft Hansa, der Erlös geht vollständig in das UKE-Programm Sport und Krebs. Ruderer und Zuschauer sind herzlich willkommen, weitere Infos gibt es unter www.rudern-gegen-krebs.de.

Lauritz Schoof ist von dem Event begeistert. „Ein großer Spaß für alle Beteiligten und für mich eines der schönsten Ruderevents.“ Den Großteil seines Studiums hat er in Bochum absolviert. Jetzt steht das Praktische Jahr an, klinische Erfahrungen sammeln in der Inneren Medizin. „Im Mai beginne ich in der Unfallchirurgie; mein Wahlfach ist die Neurologie. In welche Richtung ich auf Dauer gehe, wird sich dann entscheiden.“



Beim Rudern bin ich eher durch Zufall gelandet“, sagt Weltmeister Lauritz Schoof.

Priv.-Doz. Dr. Alexander Stein

Tschüss

Den Kampf gegen den Krebs hat Priv.-Doz. Dr. Alexander Stein in seiner Zeit im UKE maßgeblich vorangetrieben, zum Beispiel mit Studien zur Immuntherapie. Dem UKE geht er nicht ganz verloren, arbeitet er doch künftig in einer Eppendorfer Praxis.

„Im UKE habe ich große Teile meines beruflichen Lebens verbracht; das war eine prägende Zeit“, sagt Priv.-Doz. Dr. Alexander Stein, der seit 2010 im UKE in der zum Onkologischen Zentrum gehörenden II. Medizinischen Klinik und Poliklinik tätig war. Vor allem habe er hier das interdisziplinäre Arbeiten schätzen gelernt: die Zusammenarbeit mit Kolleginnen und Kollegen aus unterschiedlichen medizinischen Fachdisziplinen. „Das nehme ich natürlich mit in meinen neuen Job: das Wissen, wie man sinnvoll mit verschiedenen Bereichen zusammenarbeiten kann, um das Behandlungsergebnis und die Prognose für den Patienten zu verbessern.“

Weit schleppen muss der angesehene Krebsmediziner seinen UKE-Erfahrungsschatz nicht: Er wechselt in die Hämatologisch-Onkologische Praxis Eppendorf (HOPE) in der Eppendorfer Landstraße. „Deshalb sehe ich natürlich auch für die Zukunft eine enge Zusammenarbeit mit dem UKE in vielen verschiedenen Bereichen – sowohl in der Patientenversorgung als auch in der Fortsetzung der bisherigen Forschungsprojekte. Fortführen werde ich zum Beispiel klinische Studien zur Immuntherapie bei Tumoren des Magen-Darm-Traktes und auch Nachsorge-Programme wie CARE for CAYA. Hierbei geht es insbesondere darum, wie die langfristige Gesundheit bei Patienten, die den Krebs überstanden haben, optimiert werden kann.“

Der Abschied aus der Leitungsebene einer großen Klinik ist für Alexander Stein vor allem ein Weg zurück zu den Wurzeln seines Arzt-Seins: „Ich möchte wieder mehr direkt mit den Patientinnen und Patienten arbeiten. In meiner verantwortungsvollen Position im UKE hatte ich auch viel mit Verwaltungsaufgaben zu tun. Das kann ich nun hoffentlich ändern.“



Ich sehe auch für die Zukunft eine enge Zusammenarbeit mit dem UKE.“



Mangold

MIT SPARGEL





Mein Lieblingsgericht im Frühling

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

Duett von buntem Mangold und Spargel mit einem Lüneburger Ochsenfilet und Malteser Buttersoße Jede Menge wertvoller Inhaltsstoffe machen Spargel gesund. Neben den wichtigen Vitaminen A, B, C, E und K enthält das Gemüse viele Mineralstoffe.

Zubereitung

Das Fleisch

- 1 Pfanne erhitzen, Öl und Thymian hineingeben und beide Seiten scharf anbraten.
Dann erst würzen und ca. 10 Minuten im Backofen bei 175° C garen und ruhen lassen.

Das Gemüse:

- 2 Mangold waschen und putzen. Dabei Stängel vom Blatt trennen. Die Blätter in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.
- 3 Den Spargel in kochendem Wasser aufsetzen und kurz aufkochen, dann vom Herd nehmen und die Mangoldstängel hinzufügen. Für ca. 10 Minuten ziehen lassen.
Kurz vor dem Anrichten die Blätter mit den Schalotten in Butter kurz andünsten.

Die Soße:

- 4 Eine Reduktion aus Schalotten, Pfeffer, Blutorangensaft, Weißweinessig, Wasser, Weißwein und etwas Salz herstellen. Ca. 5 Minuten kochen und runterkühlen.
- 5 Die geklärte Butter bereitstellen.
- 6 Dann zuerst die Eier vom Eiweiß trennen und das Eigelb mit der Reduktion in einem Wasserbad aufschlagen, bis der Schaum fest ist.
- 7 Wichtig! Die Ei-Masse und die geklärte Butter müssen die gleiche Temperatur haben.
- 8 Die geklärte Butter unter ständigem Aufschlagen (tröpfchenweise) unter die Ei-Masse einrühren und sofort servieren.

TIPPI

Dazu passen
Kartoffeln oder
Süßkartoffeln oder
Low Carb
(d. h. ohne Beilagen).

Für die Malteser Buttersoße:
1 Schalotte
1 Blutorange, ungespritzt,
Schale wird Garnitur
3 weiße Pfefferkörner
20 ml Weißweinessig
20 ml Wasser
80 ml Weißwein, trocken
220 g geklärte Butter,
Butter, die durch Erhitzen und
Entschäumen der Molke klar wird
4 Eigelb
etwas Salz

Zutaten für 4 Personen:

800 g Lüneburger Ochsenfilet
(4 Stücke à 200 g fertig geschnitten
vom Markt)
etwas Sonnenblumenöl
1 Zweig Thymian, Bergpfeffer
und grobes Meersalz

Für das Gemüse:

1 kg geschälten Spargel 16+,
Salz, Zucker, Zitrone und
20 g Butter fürs Kochwasser
400 g bunter Mangold
50 g Schalotten
40 g frische Landbutter



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

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 43.

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

positive Lebensauf-fassung	erste Stufe der Tonleiter	japan. Politiker † 1909 ewig	Kose-wort für Groß-mutter	Vorname Lauders † (Kosmetik)	Stadt am Hellweg	Bewoh-ner eines Erdteils	Saug-strö-mungen	engli-scher Männer-name	Organi-sations-hilfe	Notruf-zeichen kroat. Währung			
				4		Herren-jackett							
		8	nicht ausge-schaltet	vorweih-nachtliche Gestalt					6				
Wohl-geruch	Erweite-rung eines Hauses		Vulkan a. Sizilien med.: Leber			Näh-faden					Comi-figur ('... und Struppi')		
Haar-schopf der Löwen		2		Gewalt-akt, Anschlag									
				<h2>Schwedenrätsel</h2>				verhal-tenere Zorn	Sport-art	Monats-name			
Gattung, Wesen, Art	kleinliche Leute	US-Filmstar (Gregory)		 <p style="font-size: small; text-align: right;">Foto: Axel Kirchhof</p>									
Kose-name für ‚Vater‘								<p>Wir verlosen zehn Tickets für eine Führung durchs UKE-Kasino mit Sternekoch Gilbert Köcher.</p>				‚blau-blütig‘	hand-warm
besitz-anzei-gendes Fürwort				<p>Das Restaurant-Team freut sich auf Sie. Spannende Einblicke in die Küchenwelt des UKE sind garantiert. Schicken Sie das Lösungswort bis zum 3. Juni an quiz@uke.de. Die Gewinner werden in der nächsten Ausgabe der UKE Life bekannt gegeben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.</p>				Abk.: Berufs-akademie		ein Kunst-stoff (Abk.)			
kleines Boot	Ruinen-stadt bei Teheran	Gegner Luthers † 1543						<p>7</p>					
		13	Rufname von Guevara † 1967	<p>Die Gewinner werden in der nächsten Ausgabe der UKE Life bekannt gegeben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.</p>				Kopf	erzäh-lende Dicht-kunst	harz-reiches Kiefern-holz			
franz. unbest. Artikel Marotte								<p>10</p>				winzige Ort-schaft (ugs.)	winkelig
jedoch, während	Schüler Rem-brandts † 1675	Ent-decker der Nil-Quelle		ostasia-tische Volks-gruppe		kernig, gemüt-lich	vollstän-diges Bienen-volk	latei-nisch: damit	unbe-stimmter Artikel				
Faser-rest	Gewürz-blatt	franz. Adel Meeres-dünung			3	sich beugen							
				Preis-grenze (engl.)					Passah-brot der Juden	grobes Baum-woll-gewebe	zusam-mengekrümmt hocken		
Teil des Heeres	absto-ßend		12			griechi-scher Buch-stabe	weiß-russische Haupt-stadt						
				Null beim Roulett	Investi-tion						südarabi-sches Volk (Sage)		
Ver-halten	dt. Kuri-en-kardinal † 1968	End-punkt				Empfeh-lung	dt. Schau-spieler † (Erik)	Mutter-schwein					
					5	Gerichts-verfahren (Mz.)							
nieder-ländisch: eins		11	Doppel-zug beim Schach						Berg-stock bei Sankt Moritz		1		
						griechi-sche Unheils-göttin		9	Groß-familie				
ohne Zweifel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

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.

Zahnärztliche Schmerzsprechstunde

Hauptgebäude O10, Eingang rechts neben
dem Haupteingang, Mo. bis Fr. 16 bis 21 Uhr,
Wochenende, Feiertage 10 bis 16 Uhr.

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

8. Mai 2019, 8.30 bis 14 Uhr

Aktionstag Talent!Campus

In mehr als 25 Workshops erhalten Schülerinnen und Schüler die Gelegenheit, das UKE und den Arbeitsalltag kennenzulernen.

Infos: www.uke.de/talentcampus.

23. Mai 2019, 18.30 Uhr

Ensemble sonore – Gesang aus der Tiefe

Musik – Mensch – Medizin

Foyer im Hauptgebäude (O10)

Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung nicht erforderlich.

28. Mai 2019, 16 bis 17 Uhr

Grauer Star-OP

Patientenvortrag

Wann ist die Operation sinnvoll und welche operativen Möglichkeiten gibt es?

Hörsaal der Augenklinik (W40). Der Eintritt ist frei.

19. Juni 2019, 13 bis 15 Uhr

Prostatakrebs – was kann ich tun?

Patientennachmittag

Lernen Sie, wie Sie durch Ernährung, Pflanzenheilkunde und weitere komplementärmedizinische Maßnahmen Ihre Therapie unterstützen und Selbstheilungskräfte fördern. Martini-Klinik (O46), 3. Etage, Konferenzraum.

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 | Autoren: Ingrid Kupczik, Arnd Petry, Katja Strube | Titelfoto: Ronald Frommann | Tel.: 040 7410-56061, E-Mail: redaktion@uke.de **Fotos:** Ronald Frommann, Eva Hecht, Claudia Ketels, Axel Kirchhof **Konzept:** Uwe Groenewold, 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 Ausgabe Winter 2019

Besuch im Bunker



Klaus Pinker (4. v.l.) führte die Gewinnerinnen und Gewinner durch den alten UKE-Bunker

Das Lösungswort des letzten Schwedenrätsels lautete Grippeschutz. Sieben glückliche Gewinner nebst Begleitung wurden vom früheren UKE-Mitarbeiter Klaus Pinker durch den Bunker auf dem UKE-Gelände geführt. Hier ist unter anderem noch ein alter Operationsaal zu sehen. Die Besucher waren beeindruckt von der gut erhaltenen historischen Anlage.

Sudoku-Lösung

von Seite 38


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

„Was passiert in der Kinderklinik?“

Das wimmelige Wimmelbuch



 In Kooperation mit der Verlagsgruppe Oetinger und dem Kinder-UKE entwickelt

 Gibt einen verspielten Einblick in den Klinikalltag, um erste Ängste und Barrieren zu überwinden

 Für Kinder bis 7 Jahren
12 Seiten, Format 26 x 31 cm

€10,-

€1,-
zugunsten des
Kinder-UKE

Erhältlich im
Buchhandel in Hamburg,
z.B. bei Heymann



Oetinger

