

Life

Das Magazin aus dem UKE
Frühjahr 2021

Zweiter Grüner Ring

Einmal rund um die Hansestadt

Kinderreporterin Rosanna (13)

Wow! Interview mit Prof. Addo



„Corona hat
mich beinahe
umgebracht“

Srbislava Bunge, 55

NEWS & STORYS



uke_hamburg

Folgt uns auch auf



Weitere Infos unter uke.de/socialmedia

Herzlich willkommen,
liebe Leserinnen und Leser,



Prof. Dr. Burkhard Göke
Ärztlicher Direktor
Vorstandsvorsitzender

zweite Welle, dritte Welle – die Corona-Pandemie hat uns alle weiterhin fest im Griff. Im UKE kämpfen die Teams mit großem persönlichen Einsatz um das Leben der Menschen. In vielen Fällen sind sie erfolgreich.

Einige Patient:innen, die 2020 an COVID-19 erkrankt waren und noch heute unter den Folgen zu leiden haben, stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe vor. Sribislava Bunge auf unserer Titelseite ist eine von ihnen, ihre Tochter Jovana hatte es ebenfalls erwischt, ohne dass sie es merkte. Mich persönlich besonders beeindruckt hat Horst Rohde, der früher als Kapitän auf große Fahrt ging. Doch lesen Sie selbst.

Wenn Sie hier Doppelpunkte in Wörtern wie Patient:innen und Ärzt:innen entdecken, dann hat das seine Richtigkeit. Wir im UKE verwenden gendersensible Sprache, um die Vielfalt auf unserem Campus zu unterstreichen. Im UKE werden alle Menschen gleich behandelt – unabhängig von Geschlecht, sexueller Orientierung und Herkunft. Dem wollen wir mit unserer Sprache Rechnung tragen.

Bleiben Sie gesund!

Ihr

Prof. Dr. Burkhard Göke

„Ich war tot“, sagt Sribislava Bunge über die schlimmste Phase ihrer Erkrankung. Lunge und Nieren haben versagt, Maschinen ihren Dienst übernommen. Wie es Sribislava Bunge heute geht, wie sie die Zeit im UKE empfand, das hat sie Ingrid Kupczik (Text) und Eva Hecht (Fotos) erzählt.



Inhalt

Neues aus dem UKE

- 4 Musik und Medizin, Impfung im UKE, Hebammen studieren, Gefangene spenden.

Titelgeschichte

- 6 **Genesen, nicht gesund**
Carsten Mühlenkamp hat Corona überstanden – ist aber nicht gesund. So geht's vielen Erkrankten.
- 16 **Long COVID**
Die Langzeitfolgen nehmen zwei UKE-Ärzte in einer Studie genauer unter die Lupe.

Kinderreporter

- 18 **Bald wieder zusammen**
Rosanna (13) hat viele Fragen zu Corona an Professorin Addo.

Gesundheitsakademie

- 20 **Was den Rücken stärkt**
Locker bleiben – einfacher gesagt als getan. Unsere Experten sagen, wie es funktioniert.

Stadtpiraten

- 22 **Liebblingsplätze**
In der Natur fühlt sich Prof. Dr. Johannes Knobloch wohl. Sein Lieblingsplatz: der Duvenstedter Brook.
- 24 **Hamburg-Seiten**
In Pandemiezeiten sind Wandern und Radeln beliebter denn je. Auf dem 2. Grünen Ring geht alles.



06



24





18



28



30

36



22

Was macht eigentlich...?

28 jukebox

Intensivpflege, ein harter Job!
Warum er trotzdem Spaß macht,
erzählen Toyah und Keziah.

30 Helfende Hände

Physio- und Sporttherapeut:innen –
ohne sie geht gar nichts
auf dem Weg zur Genesung.

34 „Moin“ – „Tschüss“

Prof. Ondruschka ist neu, Professorin
Loges hat das UKE leider verlassen.

Lieblingsrezept

36 Kartoffel-Walnuss-Stampf

Chefkoch Gilbert Köcher mit
seinem aktuellen Lieblingsrezept.

Denksport

38 Sudoku, Kreuzwort- und Brückenrätsel

Dies und das

40 Benefizlauf, sharemagazines

Laufend für misshandelte Kinder
spenden – das geht beim 6. Benefiz-
lauf des UKE. Dieses Mal online.

41 Wichtige Kontakte

So erreichen Sie Notaufnahme,
Kinder-UKE und Blutspende.

Impressum

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



Ende 2020 ging es los mit den Impfungen

Impfungen auch im UKE Lang ersehnter Piks

Gut vorbereitet war das UKE auf die Lieferung der ersten Impfstoffe am 30. Dezember 2020: Im historischen Erika-Haus auf dem Klinikgelände war frühzeitig eine Impfaußenstelle des Betriebsärztlichen Dienstes eingerichtet worden. Los ging es umgehend mit der Impfung von Ärzt:innen und Pflegenden, die ein besonderes Risiko tragen, weil sie häufig mit COVID-19-Erkrankten in Kontakt sind. Bis Ostern haben viele Beschäftigte aus dem UKE zumindest die erste Impfung erhalten.



UKE Life mit Corona-Spezial

Ein virtuelles Magazin, das während der Pandemie gewachsen ist. Lesen Sie online Berichte und Reportagen aus dem UKE über den Kampf gegen das Virus: www.uke.de/life-corona.



Ungewöhnliche Kooperation

Musik und Medizin



UKE und HAW bilden gemeinsam aus Studierte Hebammen

Jahrhundertlange Erfahrung mit wissenschaftlichen Kenntnissen kombinieren – das ist das Ziel des neuen Studiengangs Hebammenwissenschaften, den das UKE gemeinsam mit der Hochschule für Angewandte Wissenschaften (HAW) anbietet. 60 Studierende – im ersten Durchgang ist noch kein Mann dabei – streben in dem dualen Studiengang den Bachelor-Abschluss an. Im Oktober 2021 beginnt der neue Ausbildungsgang: www.uke.de/hebammenwissenschaften.



Musik spielt am UKE schon lange eine wichtige Rolle: Die Konzertreihe Musik – Mensch – Medizin im UKE-Hauptgebäude erfreut sich seit über zehn Jahren großer Beliebtheit. Jetzt kooperiert die Uniklinik mit dem NDR Elbphilharmonie

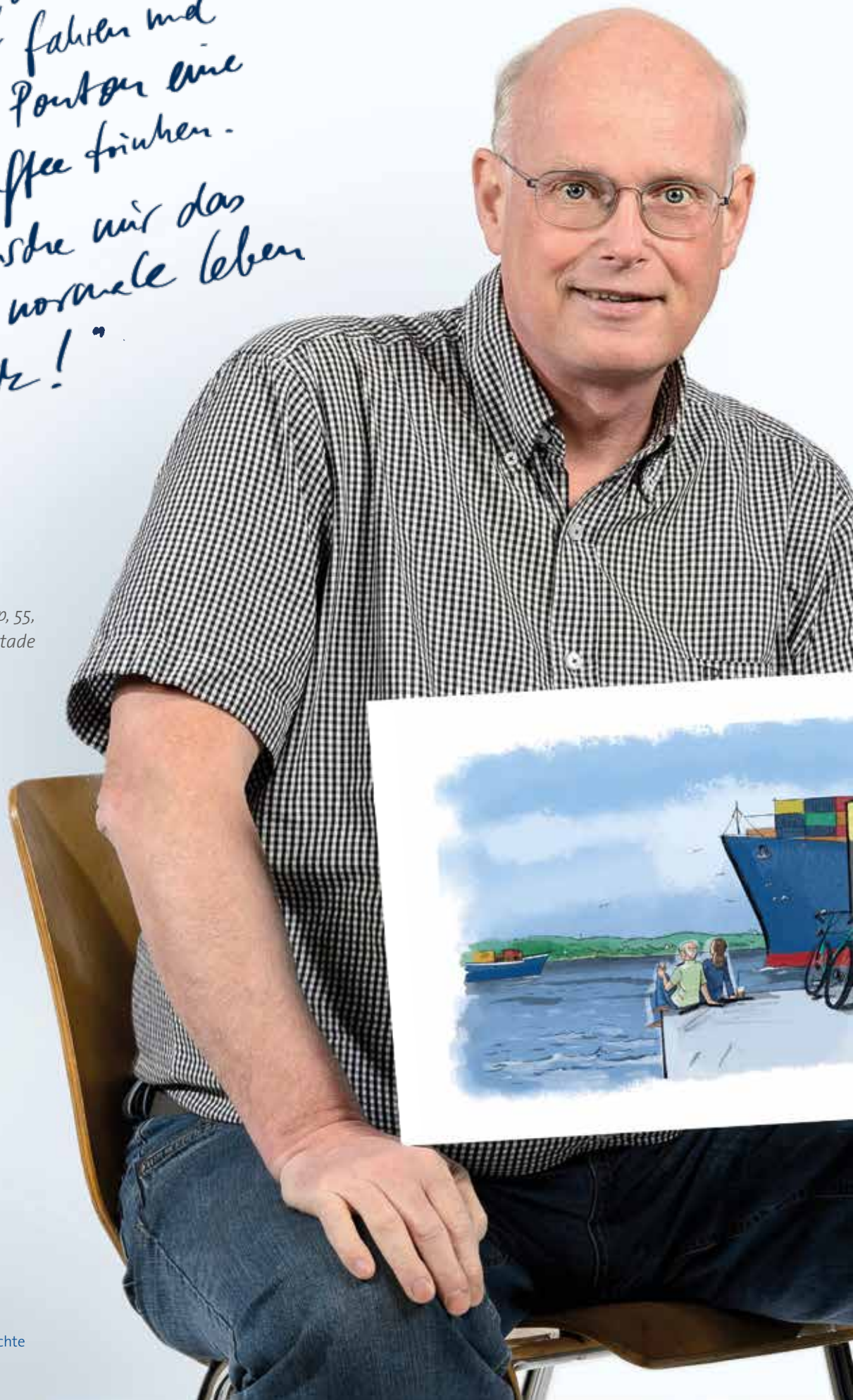
Orchester. Die Musiker:innen können sich in einer eigenen Sprechstunde untersuchen und behandeln lassen, im Gegenzug gibt es Konzertschnitte für die Patient:innen, die diese dann online am Krankenbett verfolgen können. Toll!

Gefangene spenden für Kinder

Insassen der Sozialtherapeutischen Anstalt Hamburg haben insgesamt 836 Euro für krebserkrankte Kinder im UKE gespendet. Die Gefangenen gaben Teile ihrer Ersparnisse, die sie in den verschiedenen Gewerken der Justizvollzugsanstalt verdienen, an die Kinderonkologie weiter – im Einzelnen zwischen 3 und 100 Euro. Das Geld, so der Gefangenensprecher, solle den Kindern zugute kommen, denen es schlechter als ihnen geht.

„Mit dem Fahrrad zum
Albanlager fahren und
auf dem Ponton eine
Tasse Kaffee trinken.
Ich wünsche mir das
ganz normale Leben
zurück!“

Carsten Mühlenkamp, 55,
Unternehmer aus Stade



Wie geht's den Erkrankten heute?

Genesen, nicht gesund

Viele COVID-19-Patient:innen leiden auch Monate später noch unter Erschöpfung, Konzentrationsmangel, Kopfschmerzen. Wie es ihnen geht, was sie sich wünschen, erzählen sie auf den folgenden Seiten.

Texte Ingrid Kupczik Fotos Eva Hecht, Ronald Frommann Illustrationen Björn von Schlippe

„Erschöpfung ist noch immer ein Thema für mich, auch die Konzentrationsfähigkeit. Ich weiß, dass ich Geduld haben muss. Keine leichte Übung. Früher war ich erschöpft, wenn ich zehn Stunden ohne Pause gearbeitet hatte. Seit November arbeite ich wieder, meine Energie reicht für sechs Stunden, mehr ist nicht drin. Ob ich je wieder meine alte Leistungsfähigkeit erlange? Es geht voran, aber nur schleichend.

Vor mehr als einem Jahr hatte ich mich mit dem Corona-Virus angesteckt, vermutlich beim Chor. Als ich Anfang März hohes Fieber bekam und positiv getestet wurde, haben wir sofort unseren Fachbetrieb für Sanitär, Heizung und Elektro geschlossen und die 26 Beschäftigten nach Hause geschickt. Meine Frau ist ausgebildete Krankenschwester. Als sie mein weißes Gesicht, die blauen Finger sah, und ich alle zwei Sekunden Atem holte, war klar: Sofort in die Klinik! Mein Zustand war wohl sehr kritisch, ich

wurde nach kurzer Zeit ins UKE verlegt, 17 Tage maschinell beatmet.

Wenn du aus dem künstlichen Koma aufwachst, weißt du nichts, kannst nichts, nicht mal dich selbst im Bett drehen. Was ich im Spiegel sah, hat mich erschüttert: Mit 124 Kilo bei 1,95 Körpergröße war ich in die Klinik gekommen, rausgegangen bin ich mit 92 Kilo. Fünfeinhalb Wochen lag ich im UKE. Als meine Tochter mich abholte, fühlte ich mich noch klöterig, konnte aber selbstständig laufen. Beeindruckt hat mich, wie viele Menschen sich auf der Intensivstation um mich gekümmert haben. Ihnen zolle ich höchsten Respekt.

Meine Frau war kurz nach mir an COVID-19 erkrankt, hatte hohes Fieber, kam aber schnell wieder auf die Beine und hat unseren Betrieb aufrechterhalten. Auch unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben voll mitgezogen. Mein Sohn hat sein Masterstudium in Versorgungstechnik unterbrochen, er hat sich für unseren Familienbetrieb entschieden, den es seit 145 Jahren gibt. Jetzt arbeitet er im Betrieb und macht parallel den Master.

Was mir fehlt? Seit meiner Corona-Erkrankung habe ich nicht einen einzigen normalen Tag erlebt. Wir möchten Freunde einladen, die Familie treffen, mit dem Fahrrad zum Elbanleger fahren und auf dem Ponton eine Tasse Kaffee trinken. Ich wünsche mir das ganz normale Leben zurück!“

„Ich sehne mich danach, mal wieder mit meinem Freund seinen Großvater an der Ostsee zu besuchen und am Strand zu spazieren.“

Jovana Miloradovic, 28, Jurastudentin aus Hamburg, Tochter von Srbislava

„Vor einem Jahr hatte ich COVID-19, noch immer fühle ich mich angeschlagen. Wie eine Welle schwappt manchmal eine Müdigkeit über mich, für die es keinen Grund gibt. Dann muss ich mich hinlegen, weil ich sonst umfalle, so fühlt es sich jedenfalls an. Wenn ich die Treppe zur U-Bahn steige, bekomme ich Atemnot. Mir fehlt die volle Kraft, und mich erschreckt, dass die Nachwirkungen schon so lange anhalten.“

Ich studiere Jura, zurzeit bereite ich mich auf das erste Staatsexamen vor. Eigentlich ist die Corona-Zeit für eine Prüfungsvorbereitung nicht schlecht. Du gehst sowieso nicht raus, triffst keine Freunde, hast kaum Ablenkung. Aber ich sehne mich danach, mal wieder ein Wochenende mit meinem Freund bei seinem Großvater an der Ostsee zu verbringen, am Strand zu schlendern, die Ruhe zu genießen.

Die Examensklausur steht im Herbst an. Eigentlich wollte ich sie ein Jahr früher schreiben, doch Corona hat meine Pläne über den Haufen geworfen. Im März wurde ich krank: Husten, Druck auf der Brust, Brennen in der Lunge, Magenschmerzen, Atemprobleme. Einmal wollte ich eine Kiste anheben, schaffte es kaum. Ich fühlte mich wie eine uralte Frau.

Die Hausärztin vermutete eine Magenschleimhautentzündung, die Röntgenuntersuchung im Krankenhaus ergab keine Auffälligkeiten. Ein Corona-Test wurde nie gemacht, da mir das Leitsymptom fehlte: Fieber. Also bin ich weiter mit der Bahn zur Uni gefahren, einkaufen gegangen. Masken waren damals

noch nicht an der Tagesordnung. Da es mir nicht gut ging, haben wir auch nicht viel unternommen – zum Glück. Denn erst später erfuhren mein Freund und ich nach einem Antikörper-Test, dass wir beide COVID-19 durchgemacht hatten.

Kaum dass es mir wieder besser ging, erkrankte meine Mutter – von jetzt auf gleich. Die Vorstellung, dass meine Mutter stirbt, ohne dass ich sie noch einmal in den Arm nehmen dürfte, war unerträglich. Unsere Familie lebt in Serbien, in Hamburg haben wir nur uns. Erst nach einem Monat durfte ich sie in der Reha-Klinik kurz wiedersehen.

Corona hat mich gelehrt, dankbar zu sein: dass meine Mutter am Leben ist, dass es uns gut geht, dass die Schatten der Krankheit nach und nach schwinden. Auch mein Geschmacks- und Geruchsempfinden, das lange komplett weg war, ist zurückgekehrt. Darüber freue ich mich, auch wenn die Zwiebeln anders schmecken als früher und die Schokolade nicht mehr ganz so süß ist.“



„Ich hoffe, dass wir uns bald wieder ohne Maske begegnen können. Ich möchte das ganze Gesicht ansehen, wenn jemand lächelt.“

Srbislava Bunge, 55, Betreuungskraft aus Hamburg, Mutter von Jovana

Hatte ich einen Unfall? Bin ich im Himmel? Wenn man aus dem Koma aufwacht, hat man verrückte Träume und muss sich neu sortieren. Ich konnte nicht sprechen, die Arme nicht bewegen. Und ich wollte duschen! Eine Krankenschwester hat mich morgens um 5 Uhr mit dem Rollstuhl ins Bad geschoben und geduscht. Ich kann gar nicht beschreiben, was das für mich bedeutete.

Während der Reha hat sich die Haut an meinen Händen und Füßen abgelöst. Richtig schlimm war danach der Haarausfall, ein Alptraum. Meine Haare sind zum Glück nachgewachsen und heute so voll wie immer. Neu ist, dass sie jetzt leicht gelockt sind. Mir geht es insgesamt gut und jeden Tag ein bisschen besser. Ich hoffe, dass wir uns bald alle wieder ohne Maske begegnen können. Ich möchte das ganze Gesicht ansehen, wenn jemand lächelt, nachdenklich oder traurig ist.

Seit zwei Jahren lebe ich mit einer schweren Krebserkrankung, drei Mal wurde ich operiert. Aber Corona hat mich beinahe umgebracht. Dass es nicht so weit gekommen ist, erfüllt mich mit großer Dankbarkeit: Ich habe nicht nur die beste Therapie, sondern auch so viel Herzlichkeit im UKE erfahren. Zum Abschied hatten mir die Schwestern der Intensivstation eine Art Tagebuch geschenkt, es sind Kopien ihrer Behandlungsberichte. Darin steht: ‚Wir unterstützen Ihre Genesung mit allen Kräften.‘ Und auch: ‚Liebe Frau Bunge, ich habe Sie die letzten drei Nächte betreut. Sie haben auch schon selbst geatmet und sehr entspannt geguckt. Machen Sie weiter so!‘ Da habe ich geweint.“

„Ich arbeite als Alltagsbegleiterin in einem Pflegeheim, seit Ende September wieder in Vollzeit. Ich möchte den Menschen schöne Stunden bereiten. Wir singen zusammen, gehen spazieren, ich lese vor. Zum Glück habe ich im Heim niemanden angesteckt, das war meine größte Sorge.“

Eine Woche vor Ostern 2020 hatte es angefangen: Unwohlsein, Fieber, das schnell auf 40 Grad stieg, ich bekam kaum Luft. Als nichts mehr ging, haben meine Tochter und ihr Freund mich ins nächstgelegene Krankenhaus gefahren. Dort wurde ich wohl umgehend künstlich beatmet, habe nur noch gehört, wie eine Pflegerin sagte, dass ich besser meinen Ring abnehmen sollte. Den habe ich später bei der Reha in meiner Tasche wiedergefunden. Ich hatte ein komplettes Lungen- und Nierenversagen, ich war tot. Man verlegte mich ins UKE, wo die ECMO, ein Lungenersatzverfahren, angewandt wurde. Zwei Wochen wurde ich maschinell beatmet, danach noch zwei Wochen auf der Intensiv- und der Normalstation versorgt.



*Christel Knie, 82, Rentnerin
aus Buxtehude*

„Mein innigster Wunsch ist,
mit dem Rollator wieder allein zur Toilette,
in den Speisesaal und zu meiner Tochter
zu gehen so wie vor Corona.“

„Corona hat mich umgeworfen. Seit der Krankheit bin ich nicht mehr allein aufgestanden. Ich kann nicht laufen, bekomme die Füße nicht mehr voreinander. Vor 20 Jahren bin ich aus dem Rheinland nach Buxtehude gezogen, seit drei Jahren lebe ich im Pflegeheim. Hier fühle ich mich wohl, und es liegt zu Fuß nur fünf Minuten von meiner Tochter entfernt. Im Oktober habe ich mir den Oberschenkelhals links gebrochen, ich war umgefallen, einfach so, und erhielt daraufhin ein künstliches Hüftgelenk. Rechts habe ich schon länger eine Hüftprothese. Nach der OP war ich in Nullkommanichts wieder auf den Beinen und mit dem Rollator unterwegs, alle Strecken bin ich selbstständig gelaufen. Im Rahmen der Hüft-OP hatte man festgestellt, dass mein Blut zu wenig Sauerstoff enthält und mir ein Sauerstoffgerät verordnet. Das sollte mir zwei Monate später einen besonders guten Dienst erweisen.

Corona kam im Dezember über unser Heim wie ein Tsunami, plötzlich waren viele Bewohner infiziert, manche starben, es war schrecklich. Eines Abends war es mir nicht gut. Fieber hatte ich nicht, aber die Gliederschmerzen waren heftig. Ich erzählte es der Pflegerin und wurde getestet: positiv. Drei Wochen lag ich im Bett, Weihnachten, Neujahr, zwischen Leben und Tod. An die Zeit erinnere ich mich nur vage, phasenweise war ich nicht bei mir. „Du hältst jetzt durch, du darfst nicht aufgeben“, haben die Pflegerinnen immer wieder gesagt. Als ich einmal das Bewusstsein verlor,

schrie eine Schwester: „Du stirbst nicht, du bleibst hier!“ Und hat mir einen Klaps ins Gesicht gegeben, damit ich wieder zu mir komme. Da bin ich dann doch nicht über die Wupper gegangen, und wir haben zusammen geheult.

Krieg, Evakuierung, Flucht, Nachkriegszeit, berufliche Neuanfänge – ich habe einiges erlebt. Das Schlimmste war für mich, als meine Tochter nur knapp eine Hirnblutung überlebte. Da waren ihre Drillinge vier Jahre alt, ich habe sie eineinhalb Jahre lang versorgt. Das Schönste war, als es meiner Tochter wieder gut ging. Inzwischen sind die Enkel erwachsen. Sie und meine Tochter hatten mich gewarnt: „Pass gut auf wegen Corona, das überlebst du nicht!“ Denn ich leide an Lungenhochdruck, einer seltenen, unheilbaren Erkrankung, und werde im UKE seit einigen Jahren ambulant betreut. Mit den Medikamenten komme ich gut zurecht. Corona und das schwere Lungenleiden, das ist keine gute Kombination. In ein Krankenhaus wollte ich aber auf keinen Fall und habe dem Arzt im Heim erklärt, dass ich mit meinem Sauerstoffgerät schon über die Runden käme. So war es dann auch.

Die Corona-Folgen sind auch schlimm, aber da muss ich mir nur Sorgen um mich selbst machen, nicht um einen anderen Menschen. Jetzt konzentriere ich mich auf meine Kraft: Jeden Tag mache ich Übungen, damit die Muskeln wieder stärker werden. Mittlerweile kann ich sitzen und auch schon die Beine über die Bettkante bewegen. Stehen geht mit Unterstützung, Gehen noch gar nicht. Demnächst folgt eine geriatrische Reha, darauf freue ich mich. Mein innigster Wunsch ist, mit dem Rollator wieder allein zur Toilette, in den Speisesaal, zu meiner Tochter zu gehen. So wie vor Corona.“

„Ich träume davon,
Freunde und Familie
wieder wie früher zu
treffen – und reisen
zu können. Am
liebsten nach Dänemark,
in ein Ferienhaus am
Strand.“

*Horst Rohde, 67,
Kapitän im Ruhestand aus Hamburg*



„An diese Szene auf der Intensivstation erinnere ich mich genau: Ärzte stehen am Bett und erklären mir, dass man mich künstlich beatmen müsse. Dass die Überlebenschance aufgrund meiner Vorerkrankung bei 50 Prozent liege. Da habe ich wohl wild dagegen diskutiert und eine Hochdruckbeatmung durch die Nase erhalten. Mir sind die Nasenflügel fast weggeflogen, aber es hat geholfen. Meine Vorerkrankung ist angeboren, sehr selten und heißt Kartagener-Syndrom. Alle Organe sind



seitenverkehrt angeordnet: Herz rechts, Blinddarm links, und so weiter. Auch die Flimmerhärchen in den Bronchien und Nasennebenhöhlen funktionieren nicht normal: Sie befördern den Schleim nicht hinaus. Als Kind hatte ich deswegen oft Atemwegsprobleme.

Zuerst wurde meine Frau krank, sie hatte zum Glück einen leichten Verlauf. Mitte März 2020 bekam ich Atembeschwerden und Fieber. Unter der 112 hat sich ein Arzt geweigert, mich ins Krankenhaus einweisen zu lassen. An der 116117 habe ich mir die Finger wund gewählt und als ich endlich einen Fachmann an der Strippe hatte, konnte er keine Atemnot feststellen, da ich angeblich noch ganz normal redete.

Seine Kollegin rief kurz darauf nochmal zurück, kam dann ins Haus und diagnostizierte eine beidseitige Lungenentzündung. Corona hatte ich da noch gar nicht auf dem Zettel. Vielleicht wollte ich meine Beschwerden auch nicht richtig wahrhaben, keine Schwäche zulassen. Als Kapitän auf großer Fahrt habe ich viele Jahre auf Kühlschiffen, Stückgutfrachtern, Supertankern die Weltmeere befahren. Als Seemann ist man ein ‚Mords-Molly‘ und steckt was weg.

Atemnot ist furchtbar, sie löst schlimme Ängste aus. Irgendwann ging es nicht mehr. Ich mailte an meine Ärztin von der Lungenambulanz des UKE, wo ich seit längerem behandelt werde. Prompte Reaktion: Sofort ins Taxi setzen und herkommen. Ich kam in sehr gute Hände. Das liegt jetzt ein Jahr zurück, seitdem habe ich mich ins Leben zurückgekämpft, bin jeden Tag buchstäblich gegen die Atemschwäche angegangen, habe nach und nach die Wegstrecken verlängert. Die Reha hat mir viel gebracht, meine Lungenfunktion wurde deutlich besser. Doch es gibt Tage, da fühle ich mich erst wie ein junger Gott und plötzlich übermannt mich eine unfassbare Erschöpfung. Beim Lungenfunktionstest lässt sich aber nichts feststellen, das Herz ist ebenfalls in Ordnung.

Seit Corona habe ich zudem Gedächtnisprobleme. „Du hörst mir ja gar nicht zu“, sagte meine Frau mehrmals. Offenbar hatte ich das Gesagte gleich wieder vergessen. Mit dem Kurzzeitgedächtnis ist es mittlerweile besser geworden, Wortfindungsschwierigkeiten habe ich immer noch. Meiner Frau fielen nach der Infektion die Haare aus, das hat sich nach ein paar Wochen wieder gegeben. Ihr Geschmacks- und Geruchssinn ist noch nicht wieder zurückgekehrt. Wir machen daher jetzt Arbeitsteilung: Ich kann nicht kochen, aber für sie das Essen abschmecken...

Uns geht es soweit gut, wir haben viel Glück gehabt, dafür sind wir dankbar. Mit den Einschränkungen können wir umgehen. Und wir träumen: dass irgendwann wieder das normale Leben zurückkommt, dass wir unsere Freunde und Familie wieder wie früher treffen – und reisen dürfen. Nicht in die Ferne, sondern am liebsten als Erstes nach Dänemark. Wir mieten uns in Strandnähe ein Ferienhaus mit Indoor-Pool und genießen das Leben.“

„Noch fehlt mir fürs Wandern der Atem. Aber ich arbeite intensiv daran, absolviere mehrmals wöchentlich in unserem Fitnesskeller ein Übungsprogramm, um meine frühere Lungenfunktion und Energie zurückzugewinnen.“

Früher heißt: vor der COVID-19-Erkrankung. Im März 2020 hatte es mit Ohrenscherzen begonnen. Ich war beim Hausarzt, alle Zeichen deuteten auf eine Mittelohrentzündung. Fieberschübe kamen hinzu, dann Atemprobleme. Meine Frau Cornelia – sie war ebenfalls infiziert, hatte zum Glück nur einen milden Verlauf – hat die Reißleine gezogen und den Rettungswagen gerufen. Was danach passierte, fehlt in meiner Erinnerung. Als ich aufwachte, war ich orientierungslos, konnte mich nicht richtig bewegen, nicht sprechen, das fühlte sich nicht gut an. Ich erfuhr, dass ich auf der COVID-19-Intensivstation des UKE bin, vier Wochen in künstlichem Koma lag, maschinell beatmet wurde, ein Luftröhrenschnitt nötig war.

Zwischenzeitlich stand es wohl sehr schlimm um mich: Zum Corona-Virus hatte sich eine schwere bakterielle Infektion der Lunge gesellt. Herpes, Gürtelrose, Vorhofflimmern kamen noch oben drauf. Meiner Frau hatte man am Karfreitag mitgeteilt, dass die Ärzte noch ein anderes Antibiotikum probieren wollten. Falls es binnen drei Tagen nicht besser werden würde, dürfte sie mich Ostermontag besuchen – um sich zu verabschieden... Das Mittel schlug zum Glück an, von da an ging es aufwärts.

Zwei weitere Wochen lag ich auf der Intensivstation, dort startete schon die Krankengymnastik. Anfangs kommt man sich vor wie eine Marionette, der man die Schnüre gekappt hat, so schwach sind die Muskeln. Auf der Normalstation habe ich dann bereits erste Schritte am Rollator gemacht, Mitte Mai konnte ich das UKE aufrecht verlassen und hatte es vorher sogar geschafft, mich ganz allein anzuziehen, eine Stunde dauerte das.

Da es zunächst keine passende Anschluss-Rehabilitation gab, sind meine Frau und ich so oft wie möglich an die Nord- oder Ostsee gefahren. Seeluft tut meiner Lunge spürbar gut. Ob ich je wieder auf 100 Prozent Leistung komme? Der Facharzt ist optimistisch – und ich bin ein Kämpfertyp, nicht nur beim Kung-Fu, das ich seit Langem betreibe.

Demnächst startet endlich die Kur in St. Peter-Ording, auf den Tag genau ein Jahr nach meiner Einlieferung ins UKE. Ich freue mich darauf und verspreche mir einen kräftigen Schub für die Gesundheit. Noch bin ich schnell kurzatmig, huste recht oft. Außerdem habe ich Schwierigkeiten, mir Dinge zu merken und muss mir deshalb viel mehr aufschreiben als vor der Krankheit. Um vollständig gesund zu werden, braucht es schon noch einen langen Atem.

Meine Arbeit als Projektmanager bei einer Krankenkasse hatte ich im Juli wieder aufgenommen, zurzeit bin ich drei Tage die Woche im Homeoffice und einen Tag vor Ort in der Firma, wo ich vor 34 Jahren angefangen habe. Der Job macht mir Spaß, er ist spannend und abwechslungsreich, der Arbeitgeber ist klasse, die Kolleg:innen sind super. Und doch werde ich im Oktober in den vorzeitigen Ruhestand gehen. Meine Frau und ich haben dies gemeinsam entschieden. Ich hatte viele Lebensretter und ein Riesenglück, das habe ich begriffen. Wer weiß denn, ob ich eine zweite Chance bekomme, wenn es mich noch mal treffen sollte.“





„Mal wieder in Südtirol
wandern, das wünsche
ich mir. Hohe Gipfel
müssen es nicht sein.
Einfach nur bergauf
und bergab.“

Reiner Haase, 61,
Projektmanager aus Hamburg



UKE-Forschende untersuchen Langzeitfolgen

Long COVID

Rund 70 000 Hamburger:innen haben bisher eine SARS-CoV-2-Infektion durchgemacht. Doch längst nicht allen geht es wieder gut: Manche leiden unter erheblichen Spätfolgen der Virusattacke. In einer UKE-Studie werden jetzt die Zusammenhänge untersucht.

*„Wir setzen auf
interdisziplinäre
um den Patient:innen mit
Symptomen bestmöglich*

Initiatoren
der Studie:
Priv.-Doz. Dr.
Hans Klose,
II. Medizinische
Klinik,...

Art und Umfang dieser Beschwerden sind unabhängig vom vorherigen Infektionsverlauf, wie eine Studie am UKE zeigt. „Auch Patient:innen, die einen milden COVID-19-Verlauf hatten, zeigen teilweise noch Monate später Symptome wie Abgeschlagenheit oder Luftnot“, erklärt Studienleiter Priv.-Doz. Dr. Hans Klose aus der II. Medizinischen Klinik.

Im Rahmen der Studie sollen Erscheinungsformen und Entwicklung von Spätfolgen bei 100 Erwachsenen über einen Zeitraum von zwei Jahren untersucht werden. Drei Patientengruppen werden dabei verglichen: schwere Erkrankungsfälle, bei denen eine intensivmedizinische Versorgung notwendig war, mittelschwere Verläufe, die einen Klinikaufenthalt erforderlich machten, sowie mildere Fälle, in denen Erkrankte ihre Infektion zu Hause auskurierten.

Muskuläre Schwäche und Gewichtsverlust seien typische Folgen jeder längeren Beatmung im künst-

eine
ärztliche Zusammenarbeit,
ihren vielfältigen
helfen zu können.“

lichen Koma: „Die damit verbundenen Einschränkungen können durchaus ein Jahr dauern. Es erfordert oft viel Training, damit die Betroffenen zu ihrer früheren Form zurückfinden“, erklärt Dr. Jan K. Hennigs, Mitinitiator der Studie. „Bereits im Vorfeld hat sich gezeigt, dass man tiefer schauen muss, um die komplexen gesundheitlichen Probleme der Erkrankten zu verstehen“, betont Dr. Klose. „Viele der Symptome rangieren scheinbar am Rande der Einbildung. Wenn Phänomene wie Erschöpfung und Vergesslichkeit nicht in Massen aufträten, würde man die Betroffenen vielleicht nur für besonders sensibel halten. Doch so ist es nicht.“

Den Patient:innen Gehör zu schenken, sei daher ein wichtiger erster Schritt. Die medizinische Versorgung der Post-COVID-Beschwerden und die Untersuchung der Langzeitfolgen, so der Wunsch der beiden Ärzte, sollte gemeinsam mit allen anderen involvierten Fachbereichen erforscht werden.

...und Dr. Jan
K. Hennigs,
ebenfalls aus der
II. Medizinischen
Klinik im UKE





Bald wieder **ZUSAMMEN**

Unsere Kinderreporterin Rosanna fragt Prof. Dr. Marylyn Addo, Leiterin der Sektion Infektiologie, wie Großeltern von der Corona-Impfung überzeugt werden können und wann alle endlich wieder enger zusammenrücken dürfen.



Das ist Rosanna (13).
Sie besucht die 7. Klasse des Gymnasiums Altona

Rosanna spielt Querflöte, singt im Chor und ist begeisterte Fußballerin. Über die Medien bleibt sie zu aktuellen Themen auf dem Laufenden. So kannte sie auch Prof. Addo bereits aus dem TV.



Prof. Dr. Marylyn Addo,
Leiterin der Sektion Infektiologie

Rosanna: Wie sind Sie darauf gekommen, Infektiologin zu werden?

Prof. Addo: Die Entscheidung habe ich auf einer HIV-Krankenhausstation getroffen. Das Virus, das AIDS verursacht, war damals ähnlich neu wie das Corona-Virus. Ich fand es spannend, dass mehr dahinter steckte, als nur Medikamente zu verschreiben.

Haben Sie schon vor der Pandemie an Corona-Viren geforscht?

Gegen eine der beiden Vorgänger-Varianten, das Middle East Respiratory Syndrome Corona-Virus (MERS), haben wir schon seit 2014 an einem Impfstoff gearbeitet.

Was ist das Schwierigste bei der Impfstoffentwicklung, was macht den Stoff sicher, auch gegen Mutationen?

Der lange Entwicklungsprozess ist herausfordernd – und deshalb sicher. Jeder Impfstoff muss viele klinische Studien durchlaufen. Ein Gesetz regelt strenge Sicherheits- und Qualitätskriterien, selbst nach der Zulassung müssen Impfstoffe Bedingungen erfüllen. Inzwischen können wir manche Corona-Impfstoffe innerhalb von sechs Wochen herstellen – und nur Teile ändern, um sie auf Mutationen anzupassen.

Wie wird entschieden, wer zuerst geimpft wird?

In Deutschland empfiehlt und priorisiert die Ständige Impfkommission (STIKO) vier Gruppen: Zur ersten gehören Menschen, die mit COVID-19-Patient:innen arbeiten, oder Ältere, die ein höheres Sterberisiko oder eines für eine schwere Erkrankung tragen. Die Politik beruft sich auf die STIKO.

Wie lange dauert es, bis wir unsere Großeltern wieder regelmäßiger treffen dürfen?

Leider kann ich nicht in die Glaskugel schauen. Geimpfte Großeltern können sich, wenn andere nicht geimpft sind, zwar noch mit dem Corona-Virus infizieren – aber nicht mehr so schwer erkranken. Das gibt Hoffnung, dass wir bald Schritte auf unsere Familien zugehen können.

Kann man sich mehrfach anstecken, und haben Sie Angst davor?

Zweifache Ansteckungen kommen vor, dreifache sind aber selten. Ich habe keine Angst: Bei meiner Visite auf den COVID-19-Stationen trage ich Schutzkleidung – ansonsten halte ich mich an die AHA+L-Regeln.

Sehen Sie als Wissenschaftlerin etwas Positives am Corona-Virus?

Das ist schwierig zu sagen. Es gibt weniger Grippefälle und andere Erkrankungen, einen Durchbruch bei der Impfstoffentwicklung, Menschen, die zusammenhalten und diszipliniert sind, Homeoffice und Digitalisierung – wenngleich wir hierfür einen hohen Preis zahlen müssen.

Denken Sie, dass das Corona-Virus aussterben kann?

Weil auch Tiere sich infizieren und als Reservoir dienen, wird das Corona-Virus sehr wahrscheinlich nicht verschwinden. Aber wir werden von Jahr zu Jahr besser mit dem Virus umgehen können. Weltweite Impfungen werden das Infektionsgeschehen verringern – ebenso die Mutationen.





Was den Rücken stärkt



Prof. Dr. Frank Timo Beil ist Leiter der Orthopädie im UKE und gleichzeitig Facharzt für Unfallchirurgie



Priv.-Doz. Dr. Marc Dreimann leitet das Wirbelsäulenzentrum im UKE. Er ist auch Experte für Manuelle Therapie

- 1 Bewegen Sie sich!**
Stabile Knochen und starke Muskeln brauchen regelmäßige Belastungen. Der schlimmste Feind des Rückens ist Inaktivität! Doch niemand muss zur Sportskanone werden. Tägliche Spaziergänge, Treppe statt Aufzug, ein paar Kniebeugen vor dem Zähneputzen, aufstehen, dehnen und strecken bei sitzender Tätigkeit – schon Kleinigkeiten helfen.
- 2 Ernähren Sie sich gesund!**
Viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Fisch (Hering, Lachs, Makrele enthalten viel Vitamin D) statt rotem Fleisch oder Wurst, Früchte als Dessert, ungesalzene Nüsse, Olivenöl als wichtige Fettquelle, frische Kräuter und Knoblauch statt Salz. Brokkoli, Grünkohl, Spinat und Rucola sind reich an Kalzium. Dazu 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit täglich, idealerweise Trinkwasser.



3

Bleiben Sie locker!

Stress wird negativ wahrgenommen, wenn Bewältigungsstrategien für den Umgang mit belastenden Situationen fehlen. Das ist langfristig gefährlich für den ganzen Organismus und das bekommt auch der Rücken zu spüren! Lernen Sie Entspannungstechniken. Versuchen Sie, Stress auslösende Situationen privat und im Job zu verändern. Denken Sie positiv!

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





Lieblingsplätze



„Da kommt man richtig zur Ruhe!“
Prof. Dr. Johannes Knobloch freut
sich schon auf die nächste Tour
durch den Duvenstedter Brook.

Duvenstedter Brook ●





Sein Lieblingsplatz? Da muss der Mikrobiologe, der die Abteilung Krankenhaushygiene im UKE leitet, nicht lange überlegen: „Das Moor im Duvenstedter Brook, das witzigerweise den Namen Professorenmoor trägt. Mir gefällt es dort natürlich nicht wegen des Namens so besonders gut, sondern weil man es tatsächlich nur zu Fuß erreicht und an vielen Tagen auf dem schmalen Damm allein unterwegs sein kann. Da kommt man richtig zur Ruhe.“ Der Duvenstedter Brook ist ein vielfältiges Naturschutzgebiet. Von Wald und Wiesen, über landwirtschaftliche Nutzflächen, bis hin zu Mooren und Tümpeln ist alles vorhanden. Knapp 400 verschiedene Pflanzenarten sind hier zu entdecken. Auf den nährstoffarmen Moorböden findet sich zum Beispiel der fleischfressende Sonnentau, in den sumpfigen Gebieten trifft

man auf seltene Orchideenarten. Dazu wandert man durch Auen-, Birken- und Buchenwälder. „Einfach eine herrliche Landschaft“, sagt Prof. Knobloch.

Hygiene ist das A und O in der Klinik

Während der Pandemie ist Prof. Knobloch noch mehr als sonst gefordert. „Hygiene ist das A und O in der Klinik, Abstands-, Masken- und Desinfektionsregeln schützen Kranke und Beschäftigte vor Infektionen.“ Auch von den Medien wird Prof. Knobloch häufig als Experte befragt – er ist regelmäßig in der Tagesschau zu sehen und im vergangenen November auch in der ARD-Sportschau, wo er nach einem Corona-Ausbruch bei der TSG Hoffenheim über Infektionsrisiken im Fußball informierte.

Stadturlaub
statt Urlaub

Hamburgs

2. Grüner Ring

Zu Fuß oder per Fahrrad
die Stadt erkunden:
Der Grüne Ring zieht sich
100 km durch und um
Hamburg und präsentiert
die Hansestadt in ihrer
landschaftlichen Vielfalt.

Fotos: www.mediaservicehamburg.de/Ceheimtipp_Hamburg

Idylle und wilde Natur
stadtnah – das findet man
in Entenwerder direkt an
der Elbe und den Elbbrücken





Der parkähnliche Ohlsdorfer Friedhof lädt zur Ruhe und Besinnung ein



Die Elbinsel Kaltehofe bietet Entspannung und Kulturgeschichte



Ursprüngliche Natur erleben und entdecken lässt sich im Heuckenlock

Wandern und Radfahren haben seit dem vergangenen Jahr neue Popularität erlebt – die Natur bietet in bewegten Zeiten Ruhe und Möglichkeit zur Besinnung und Bewegung. Auch vor unserer Haustür lässt es sich wandern, der 2. Grüne Ring vereint auf seinen 100 km unzählige grüne Ecken, Parks und Naturschutzgebiete mitten in der Stadt. Acht Strecken zwischen 9 und 15 km zeigen die ganze Vielfalt auf.

Start ist in den Elbvororten im Wesselhöftpark bei Teufelsbrück. Von dort windet sich die Strecke über den Jenischpark, den Botanischen Garten in Klein Flottbek und den Altonaer Volkspark bis nach Niendorf. Es geht am Flughafen vorbei, an der Alster entlang, bis man zum Ohlsdorfer Friedhof gelangt, mit seinem beeindruckenden Baumbestand ein ganz besonderer Ort der Ruhe. Einen Wildbienenboulevard vermutet man auf einem Friedhof sicherlich

auch nicht sofort, er lässt sich aber in Ohlsdorf finden! Der Grüne Ring führt weiter über die östlichen Grünstreifen in Bramfeld und Jenfeld, durch den Öjendorfer Park und mitten hinein in den Sand der Boberger Dünen. Dann folgt auch schon der Hafen, über Wilhelmsburg und die Veddel führt die Route zum Stillhorner Hauptdeich.

Noch ist das Ende nicht erreicht, denn nun gilt es, die Grünanlagen südlich der Elbe in Harburg und Heimfeld zu erkunden, bevor es ins Alte Land zu den bekannten Obstanbaugebieten in der Süderelbmarsch geht. Wer im Rüschnpark in Finkenwerder angekommen ist, hat nicht nur einen tollen Aussichtspunkt, sondern auch das offizielle Ziel erreicht. Von dort geht es gemütlich mit der Fähre über die Elbe zum Start nach Teufelsbrück zurück. Mehr Infos: www.hamburg.de/wandern-im-gruenen.



Kunstvoll
restaurierte Fachwerk-
und Bauernhäuser
und ausgedehnte
Obstplantagen
machen den Charme
des Alten Landes aus

ES GEHT UM

LIEBEN

- u.n.d -

TO



KEZIAH MÜLLER

Fachkrankenschwester für Intensivpflege

„Patient:innen, die zwischen Leben und Tod schweben,
kann ich aktiv mit zurück ins Leben führen.“

Text: Katja Strube, Fotos: Axel Kirchhof

„Auf der Intensivstation behandeln wir Menschen mit schweren Erkrankungen, nach komplexen Operationen oder bei Notfällen. Jeder Tag bringt neue Herausforderungen mit sich. Viele Patient:innen sind nicht oder nicht komplett bei Bewusstsein. Umso wichtiger sind kleine Gesten – auf der Intensivstation bedarf Dankbarkeit keiner Worte. Schon ein Blick einer schwer erkrankten Person drückt oft viel aus. Ich freue mich, wenn ich mit ganz einfachen Mitteln die beginnende Motorik der Patient:innen anregen kann, zum Beispiel mit einem kleinen Gelkissen, das ich innerhalb weniger Sekunden aus einem Einmalhandschuh herstelle. Die Zusammenarbeit im Team ist sehr eng. Sowohl innerhalb der Pflege als auch mit den Ärzt:innen stimmen wir uns eingehend und häufig ab. Beim Erstellen des Dienstplans werden unsere persönlichen Vorlieben berücksichtigt. Ich arbeite meist im Spät- und Nachtdienst, weil mir diese Dienste besser gefallen. Zwei Wochenenden im Monat haben wir auf jeden Fall frei. Dann gehe ich gern im Stadtpark spazieren. Frische Luft tut gut, besonders jetzt während der Corona-Zeit, in der man sonst nicht so viel unternehmen kann.“

Über 100 Stationen bieten Pflegenden im UKE eine immense Auswahl. Und jede Station tickt anders. Im UKE können Jobsuchende in der Pflege online rauskriegen, welcher Beat im Herzkatheterlabor, auf einer psychiatrischen Jugend-Sucht-Station oder in der Kinderonkologie schlägt und welcher davon zu ihnen passt. Zwei, die ihre Station gefunden haben, stellen sich vor.

www.jukebox-pflege.de



TOYAH DOMBROWSKI

Fachkrankenpflegerin für Intensivpflege

„Die Intensivstation stellt für viele Menschen eine Grenzerfahrung dar. Für mich ist sie Normalität.“

„Ein großer Teil meiner Arbeit auf der Intensivstation besteht aus Kommunikation. Gerade, wenn Patient:innen im künstlichen Koma liegen oder vielleicht nur kurze Bewusstseinsphasen haben, ist es sehr wichtig, mit ihnen zu reden: Ich erkläre ihnen dann, was ich tue, was als Nächstes passiert. Wir lesen Erkrankten, die während oder nach einer Beatmung noch nicht wieder sprechen können, buchstäblich von den Lippen ab, was sie brauchen: Haben sie Schmerzen? Durst? Diese enge Arbeit mit unseren Patient:innen setzt sich in der interdisziplinären Zusammenarbeit mit den Ärzt:innen und dem physiotherapeutischen Personal fort – und auch im Kontakt mit den Angehörigen. Zurzeit müssen wir wegen der Corona-Pandemie die fehlenden Besuche per Telefon überbrücken, damit unsere Patient:innen vertraute Stimmen hören können. Das trägt zu ihrem Wohlbefinden bei. Gerade habe ich eine zweijährige Fachweiterbildung zur Intensivpflegerin mit Spezialgebiet Anästhesie abgeschlossen, da ich meine Kompetenzen erweitern wollte. Dabei habe ich unter anderem viel über den angrenzenden medizinischen Bereich der Anästhesie gelernt.“



Helfende Hände

für den Weg zurück

Sie helfen Corona-Patient:innen auf die Beine, lindern Schmerzen

und unterstützen nach Operationen oder Verletzungen dabei,

körperlich wieder fit zu werden: Die Physio- und Sporttherapeut:innen

des UKE sind auch in der Corona-Pandemie viel gefragt.

Christina Hartojo
behandelt aktuell
viele Patient:innen
im UKE Athleticum,
die wegen eines
coronabedingten
Bewegungsmangels
unter Schmerzen
leiden



„Ich begleite Menschen, um sie zu beruhigen und ihnen Sicherheit zu vermitteln.“

Heike Krüger, Physiotherapeutin

Manche Patient:innen und ihre Geschichten sind Physiotherapeutin Heike Krüger besonders in Erinnerung geblieben. Wie zum Beispiel die des Mannes Anfang 50: durchtrainierter Triathlet, groß und kräftig, Inhaber eines eigenen Fitnessstudios. Er hatte sich beim Skifahren in Tirol mit dem Corona-Virus infiziert und war mit schwerer Atemnot ins UKE eingeliefert worden. „Der Mann hatte panische Angst, nicht genug Luft zu bekommen und fing sofort an

zu hyperventilieren, sobald man ihm die Sauerstoffbrille abnahm“, erzählt Krüger. Ein Teufelskreis, den die Physiotherapeutin oft beobachtet hat. Was sie in diesen Situationen tat? „Ich begleitete die Menschen verbal und taktil, um sie zu beruhigen und ihnen die Sicherheit zu vermitteln, wieder auf ihren Körper zu vertrauen“, erklärt sie.

Eigentlich ist Heike Krüger als stationäre Physiotherapeutin seit mehr als 20 Jahren im UKE in der Klinik für Neurologie im Einsatz. Als im März 2020 Gesundheitsfachpersonal für die peripheren COVID-19-Stationen in der zum UKE gehörenden tropenmedizinischen Station (Bernhard-Nocht-Klinik) und auf Station 4a gesucht wurden, ist sie sofort dabei. „Ich habe mich schon vor langer Zeit in der Reflektorischen Atemtherapie fortgebildet und wusste, dass ich COVID-19-Patient:innen mit dieser Behandlung würde helfen können“, sagt Krüger.

Strenge Hygiene für sichere Therapie

80 Physiotherapeut:innen sind im UKE in unterschiedlichen stationären Bereichen tätig. Hinzu kommen sechs ambulante Kräfte sowie neun Sportwissenschaftler:innen und 13 Physiotherapeut:innen aus dem UKE Athleticum. „Wir haben strenge



„Eine kontinuierliche Behandlung ist wichtig, um Spätfolgen zu vermeiden“, sagt Sportwissenschaftler Jonas Schaerk



Hygienemaßnahmen ergriffen, um ein sicheres Trainings- und Therapieumfeld zu schaffen“, berichtet Jonas Schaerk, leitender Sportwissenschaftler im Athleticum. In den Sporthallen wurde die Personenzahl um die Hälfte reduziert, gearbeitet wird nur mit FFP2-Masken und jedes Utensil nach jedem Gebrauch gründlich desinfiziert. „Wir sind froh, dass wir so den Betrieb aufrecht erhalten konnten. Denn gerade bei chronischen oder akuten Beschwerden ist eine kontinuierliche Behandlung wichtig, um Spätfolgen zu verhindern“, erläutert Schaerk. Das kann Patient Stefan Steurer bestätigen, der seit einer komplizierten Knieoperation physiotherapeutisch und sportmedizinisch im Athleticum betreut wird: „Dank der einmal wöchentlichen Bewegungstherapie habe ich meine Beschwerden heute gut im Griff.“ An das Training mit Mund-Nasen-Schutz hat er sich mittlerweile gewöhnt.

Welche „neuen“ Patient:innen die Corona-Pandemie hervorgebracht hat, weiß Physiotherapeutin Christina Hartojo zu berichten. „Zu mir kommen vermehrt berufstätige Frauen und Männer, die nach vielen Wochen Homeoffice und Homeschooling mit körperlichen Beschwerden kämpfen.“ Viele von ihnen leiden unter starken Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich, hervorgerufen durch Stress-

zustände und Überforderung zu Hause, die Christina Hartojo unter anderem mithilfe von manuellen Therapien behandelt.

In kleinen Schritten voran

Zurück zu Heike Krüger. Auf den COVID-19-Stationen liegen Junge und Alte, Menschen mit Vorerkrankungen und solche, die noch wenige Tage zuvor mit beiden Beinen im Leben standen. „Allen gemein war die Angst vor akuter Atemnot“, erzählt Krüger. Täglich trainiert sie mit ihnen eigenständiges Atmen. Für viele Kranke ist es ein langer Weg zurück ins Leben. „Ich versuchte, sie mit kleinen Trainingszielen zu motivieren. Für den Triathleten zum Beispiel war es ein Riesenerfolg, als es ihm gelang, viermal an einem Tag vom Bettrand aufzustehen.“ Besonders hart trifft es auch einige ältere Menschen, die zusätzlich zu ihrer Corona-Infektion zunehmend die Orientierung verlieren. „Wir alle – Pflegende, Ärzt:innen, Therapeut:innen und Reinigungspersonal – nahmen uns stets die Zeit für ein freundliches Wort, um auch diesen Patient:innen etwas Halt zu geben.“ Was Krüger persönlich in dieser Zeit die nötige Kraft gab? „Die Dankbarkeit von genesenen Patient:innen, die wieder nach Hause durften, hat auch mich jedes Mal mit Freude erfüllt.“



Prof. Dr. Benjamin Ondruschka

Moin

Seit Oktober 2020 leitet Prof. Dr. Benjamin Ondruschka das Institut für Rechtsmedizin. „Bewährtes fortführen, neue Impulse setzen“, lautet sein Motto. Beeindruckt hat ihn das große Engagement und die „gelebte Gemeinsamkeit“ im UKE.

„Alle ziehen mit, auch unter den besonderen Herausforderungen der Pandemie.“ Die Selbstverständlichkeit, mit der über Fach- und Funktionsgrenzen hinweg zusammengearbeitet und Expertise ausgetauscht werde, sei „der perfekte Nährboden“ für wissenschaftlich herausragende Leistung. „So hatte ich es mir gewünscht!“

Vor seinem Start in Hamburg wirkte der 36-Jährige an der Uniklinik seiner Geburtsstadt Leipzig. Dort hatte er auch sein Medizinstudium absolviert, „von Anfang an mit dem Ziel Rechtsmedizin“. Die Leidenschaft für das spezielle Thema war schon früh entfacht worden: bei der Lektüre der Sherlock Holmes-Geschichten, die ihn in seiner Jugend in den Bann zogen. „Die Kombination aus anatomischer Gründlichkeit und kriminalistischem Spürsinn fasziniert mich bis heute.“



Hallo Frau Loges,
alles Gute in Ihrem
neuen Heimathafen!“

Die systematische Evaluation aller Hamburger COVID-19-Sterbefälle, die sein Vorgänger Prof. Dr. Klaus Püschel etabliert hatte, setzt er fort. „Sie hat für die Welt wichtige Erkenntnisse zum Krankheitsverlauf gebracht.“ Mit seinem Forschungsschwerpunkt, der forensischen Diagnostik des Schädel-Hirn-Traumas, füllt er eine Nische aus. Das tödliche Schütteltrauma bei Babys, für Prof. Ondruschka „die schlimmste Form der Kindesmisshandlung“, gehört dazu. Dem Vater einer Tochter und eines Sohnes, drei und acht Jahre alt, liegt das Thema sehr am Herzen. Deshalb treibt er die Einrichtung einer neuen Kinderschutzambulanz am UKE voran.

Prof. Dr. Dr. Sonja Loges

Tschüss

Krebszellen gezielt ausschalten, um Patient:innen individuell helfen zu können – das strebt Prof. Loges an. Die Elbe hat sie gegen Rhein und Neckar getauscht, doch sie versichert: „UKE und Hamburg behalte ich immer im Herzen.“

Nach dem Abitur studierte sie zunächst Biochemie an der Uni Hamburg, dann Medizin am UKE. 2004 reichte sie ihre naturwissenschaftliche Doktorarbeit ein, 2005 dann die medizinische Promotion. Es folgten Facharztausbildung, Heisenberg-Proffessur, ERC Grant – die Liste der Qualifikationen und Auszeichnungen ließe sich beliebig fortsetzen. Ihre Vision: maßgeschneiderte Therapien für Krebspatient:innen zu kreieren, die mit geringen Nebenwirkungen maximalen Erfolg erzielen.

Für Leukämiepatient:innen hat sie mit ihrer Arbeitsgruppe im UKE ein solches Medikament entwickelt; es hemmt die Signalübertragung und macht Leukämiezellen empfindlicher für eine Chemotherapie. „Weltweit sind inzwischen 90 Patient:innen mit dem Wirkstoff behandelt worden. Verläuft die geplante Zulassungsstudie erfolgreich, könnte das Medikament in zwei bis drei Jahren Marktreife erlangen“, sagt die 46-Jährige mit ein bisschen Stolz in der Stimme.

Die Arbeiten an dem Wirkstoff setzt sie jetzt in Mannheim und Heidelberg fort. Schon im UKE ist sie im Arbeitsalltag zwischen Labor und Krankenzimmer hin und her gewechselt; nun füllt sie eine Brückenprofessur am Deutschen Krebsforschungszentrum und der Uniklinik Mannheim aus, bei der sie Ergebnisse ihrer Grundlagenforschung unmittelbar in der klinischen Versorgung überprüfen kann.

Bereut hat sie den Schritt, den sie zusammen mit Mann und Tochter (8) gegangen ist, nicht. „Das UKE ist ein tolles Klinikum in einer attraktiven Stadt“, sagt sie. Doch hier und jetzt „fühlt sich alles richtig an“.



Danke, Herr Ondruschka!
Genießen Sie die Schönheit
Hamburgs!“

Mein Lieblingsgericht im Frühjahr

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



VIOLETT
KARTOFFEL-WALNUSS-STAMPF
FRANKFURTER GRÜNE SOÙE
ROCHIERTE EIER



Zubereitung

Kartoffel-Stampf:

1. Die Kartoffeln mit Schale waschen und in einem Topf mit Salzwasser garen
2. Schalen (Tipp: mit Handschuhen) und dann heiß durch die Kartoffelpresse drücken oder mit dem Kartoffelstampfer grob stampfen
3. Heiße Milch, 30 g Butter und alle Gewürze mit einem Schneebesen unter das Püree rühren
4. Die Walnüsse in etwas Butter leicht anrösten und grob hacken. Diese zum Schluss unterheben
5. Warm stellen oder gleich anrichten



Frankfurter Grüne Soße:

1. Die Kräuter in kaltem Wasser gut durchwaschen. Dann in einer Salatschleuder trocknen
2. Kräuter fein hacken
3. Eier, Zwiebel und Gewürzgurke fein hacken
Senf, Mayonnaise, Schmand, Gurken- und Zitronensaft dazugeben
4. Mit allen Gewürzen abschmecken und kalt stellen

Pochierte Eier

Wasser, Essig, etwas Salz aufkochen und unter dem Siedepunkt halten (98 °C). Eier ohne Schale vorsichtig in das Wasser eintauchen. Etwa fünf Minuten bei 98° C garen (pochieren)

Vor dem Anrichten die Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser fischen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen

Zusammen anrichten und nach Belieben garnieren

Tipp: Mit essbaren Blüten, Kräutern oder Kresse vom Markt dekorieren

Fertig in ca. 45 Minuten

Meine Weinempfehlung: Erfrischenden kalten Apfelwein (Äppler)

Nährwerte: 100 g enthalten 230 kcal, 23 g Kohlenhydrate, 20 g Fett, 12 g Eiweiß



Bitte scannen Sie den Code. Dann finden Sie das Rezept mit weiteren Informationen über die verwendeten Lebensmittel

Zutaten für 4 Personen

Kartoffel-Walnuss-Stampf

800 g Kartoffeln (festkochend): Trüffelkartoffel,
Violetta oder Blauer Schwede
175 ml Milch
60 g Butter (kalt)
60 g Walnuskerne
Steinsalz, Pfeffer, Muskat

Grüne Soße

400 g Kräuter: Borretsch, Kerbel, Sauerampfer,
Pimpinelle, Schnittlauch, Petersilie, Kresse,
auch als Fertigmischung erhältlich
2 Bio-Eier, hart gekocht

30 g Senf mittelscharf

60 g Gemüsezwiebeln

50 g Gewürzgurken + 30 ml Gurkensaft

250 g Schmand

100 g Mayonnaise

20 ml Zitronensaft frisch

Steinsalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle,

1 kleine Prise Zucker

Pochierte Bio-Eier

2-3 Bio-Eier pro Person

300 ml Brandweinessig

1,5 l Wasser

1 Prise Salz



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

Kreuzworträtsel

Anzeige

KIELBRUST

... optimal versorgen.

! EXAKTE, BERÜHRUNGSLOSE VERMESSUNG
MIT DEM DIGITALEN SCAN-VERFAHREN.



Mit maßgefertigten Orthesen richtig behandeln!

Kielbrust (pectus carinatum) – landläufig auch als „Hühnerbrust“ bezeichnet – entsteht durch ein hervorgewölbtes Brustbein. In Kooperation mit Dr. med. Stefan Klohs, Oberarzt und Facharzt für Kinderchirurgie im Kinder UKE, unterstützt die Firma Carepoint Patienten bei der Behandlung vor allem durch eine **individuelle Versorgung mit Orthesen**. Nach einem **digitalen 3D-Scan-Verfahren** und einer exakten Vermessung per Hand gefertigt – für eine optimale Wirkung.

Denn Care heißt bei uns helfen.

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

SEIT ÜBER
60 JAHREN
VERSORGER DES UKE

carepoint
Sanitätshaus
Orthopädietechnik

Novelle von Fontane	▼	Stadt im Norden Oklahomas	▼	Vorgehensweise	▼	▼	▼	norwegische Münze	Disney-Zeichentrickfilm	▼	Handlung	▼	▼	▼	äußerste Grenze	Fremdwortteil: englisch	Fluss durch Aberdeen	Figur in Brechts 'Mutter Courage'	
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
künstliches Gewässer		im Raum befindlich		anheimelnd							büßen			orientalische Rohrflöte					
Spalte								dt. Vererbungsforscher †			Prägestempelabdruck								
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
deutsche Popsängerin	Kurzschriftzeichen		Einfälle		regelmäßiges Vieleck		Elefantenfänger							getrocknete Moorerde				Stadtteil von Dresden	
Handmähgerät							Großmütter		ein Teilbereich der Kirche									französische Vereinigung	englisches Fürwort: sie
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Wacholder Schnaps		tropische Echse				Konzerthaus span.: Jahr								Likörgewürz					
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Angaben zur Person		biblischer Patriarch												Geliebte Friedrich Wilhelms II.					

GOLD				▼							WURM
PELZ											GEHEGE
TRAUBEN											BUCH
AZUR											BEERE
BILD											WURM
TRIEB											VIEH
KAMEL											BÜRSTE
HOCH											GENOSSE
EDEL											EICHE
HEIL											PUNKT

Brückenrätsel

Verbinden Sie die beiden Worte mit Hilfe des korrekten Brückenwortes. Es muss sowohl zum linken als auch zum rechten Begriff passen. Wenn alles korrekt ausgefüllt ist, ergibt sich in der mit dem Pfeil gekennzeichneten Mittelleiste ein Lösungswort.

Die Lösungen finden Sie in diesem Heft auf Seite 41



Erstmals online ab 21. Mai

6. UKE-Benefizlauf

Unter dem Motto „In 100 Tagen – 10 000 Kilometer“ findet vom 21. Mai bis zum 29. August der 6. UKE-Benefizlauf statt. Pandemiebedingt gehen in diesem Jahr alle Laufbegeisterten online an den Start. Jede:r läuft vor der eigenen Haustür, im Park oder an Alster und Elbe so viele Kilometer wie gewünscht – und trägt diese dann online ein.

In den ersten Jahren wurden mit dem Benefizlauf Projekte im Kinder-UKE und in der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie unterstützt. In diesem Jahr kommt der Erlös – Spendenziel ist wie in den Vorjahren auch 10 000 Euro – Kindern zugute, die vernachlässigt, misshandelt oder missbraucht worden sind.

Wie Sie laufen und spenden können: Weitere Infos unter www.uke.de/benefizlauf.

Foto: Axel Kirchhof

Jetzt auch im UKE

sharemagazines

Nachhaltig, hygienisch und nie vergriffen: Das ist der digitale Lesezirkel „sharemagazines“, der den Patient:innen und Besucher:innen des UKE ab sofort in Wartebereichen und auf Station kostenlos zur Verfügung steht. Das Angebot umfasst über 500 Zeitungen und Magazine, darunter Hamburger Abendblatt, WELT und stern sowie die UKE-Magazine „UKE Life“ und „wissen+forschen“.

Der Zugang zu sharemagazines ist über das persönliche mobile Endgerät sowohl über die entsprechende App als auch über einen Webreader möglich. Eine Nutzung kann ohne Registrierung und Eingabe von Name, Adresse und Geburtsdatum erfolgen. Weitere Informationen unter www.uke.de/sharemagazines.



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
www.blutgeschwister.net.

Ihre Spende für das UKE

Empfänger: UKE gGmbH
IBAN: DE54 2005 0550 1234 3636 36
bei der Hamburger Sparkasse
www.uke.de/spenden.

Ehrenamt

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

Liegen Sie richtig?

Auflösung Rätsel dieser Ausgabe

Sudoku

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

Kreuzworträtsel

■	S	■	T	■	M	O	■	T	■	L	■	■	■	■	
S	T	A	U	S	E	E	■	M	A	R	I	N	A	D	E
■	I	■	L	■	T	R	A	U	T	■	M	■	N	E	I
■	N	I	S	C	H	E	■	L	■	S	I	E	G	E	L
N	E	N	A	■	O	■	M	A	H	U	T	■	L	■	I
■	■	N	■	I	D	E	E	N	■	E	■	T	O	R	F
■	S	E	N	S	E	■	N	■	C	H	O	R	■	E	■
G	I	N	■	O	■	O	D	E	O	N	■	A	N	I	S
■	G	■	A	G	A	M	E	■	D	E	N	N	O	C	H
P	E	R	S	O	N	A	L	I	E	N	■	E	N	K	E
■	L	■	E	N	O	S	■	■	■	■	■	■	■	■	■
GESUNDHEIT															

Brückenrätsel

■	R	E	G	E	N	■	■	■	■	■
■	T	I	E	R	■	■	■	■	■	■
■	L	E	S	E	■	■	■	■	■	■
B	L	A	U	■	■	■	■	■	■	■
■	B	A	N	D	■	■	■	■	■	■
■	F	E	D	E	R	■	■	■	■	■
■	■	■	H	A	A	R	■	■	■	■
■	■	■	Z	E	I	T	■	■	■	■
S	T	E	I	N	■	■	■	■	■	■
■	M	I	T	T	E	L	■	■	■	■

Impressum

Herausgeber: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE), Martinistraße 52, 20246 Hamburg
Verantwortlich: Friederike Schulz, Leitung Geschäftsbereich Unternehmenskommunikation
Redaktion: Leitung: Uwe Groenewold | Autorinnen: Monica Estévez, Ingrid Kupczik, Nicole Sénégas-Wulf, Katja Strube, Kathrin Thomsen | Tel.: 040 7410-56061, E-Mail: redaktion@uke.de **Fotos:** Ronald Frommann, Eva Hecht, Axel Kirchhof | Titelfoto: Eva Hecht **Konzeption:** Sina Hofmann, Katrin Zacharias-Langhans **Gestaltung:** Ulrike Hemme **Schlussredaktion:** Saskia Lemm **Lektorat:** Monica Estévez, Silke Hilgemeier **Druck:** Schippl & Winkler Printmedien GmbH, Drechslerstraße 4, 23556 Lübeck; Auflage: 15 000 Exemplare.

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

Die veröffentlichten Fotos entsprechen zum Zeitpunkt der Aufnahme den jeweils geltenden Corona-Richtlinien.

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





Life

Das Magazin aus dem UKE

Jetzt gratis bestellen!



Gefällt Ihnen UKE Life?

Schreiben Sie eine E-Mail an: redaktion@uke.de

und bestellen Sie Ihr Gratisheft – entweder als persönliches Exemplar für Sie zu Hause oder zur Auslage in Ihrer Praxis, Klinik oder Selbsthilfegruppe.

Bitte schreiben Sie uns Ihre Adresse und die Zahl der gewünschten Exemplare.



Mit dieser Bestellung gehen Sie keinerlei Verpflichtungen ein.
Die Bestellung können Sie jederzeit widerrufen, eine kurze E-Mail genügt.