

HAUTNAH

Das Magazin von  Helios

Ausgabe Frühjahr 2024
helios-gesundheit.de

*Ihr
Exemplar*

ZUM
MITNEHMEN

Mehr als dick sein

Adipositas als
chronische Krankheit
verstehen

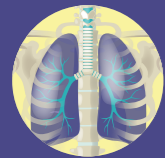
SPEZIAL: ALKOHOL

Deutschland, du trinkst zu viel

FÜR MICH: RESILIENZ

Das Geheimnis innerer Stärke

Kennen Sie schon unser Online-Magazin?



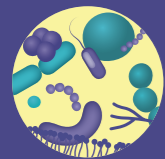
Atemwege



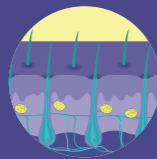
Frauen-
medizin



Psyche &
Entwicklung



Infektionen



Haut



Notfall-
medizin



Herz &
Kreislauf

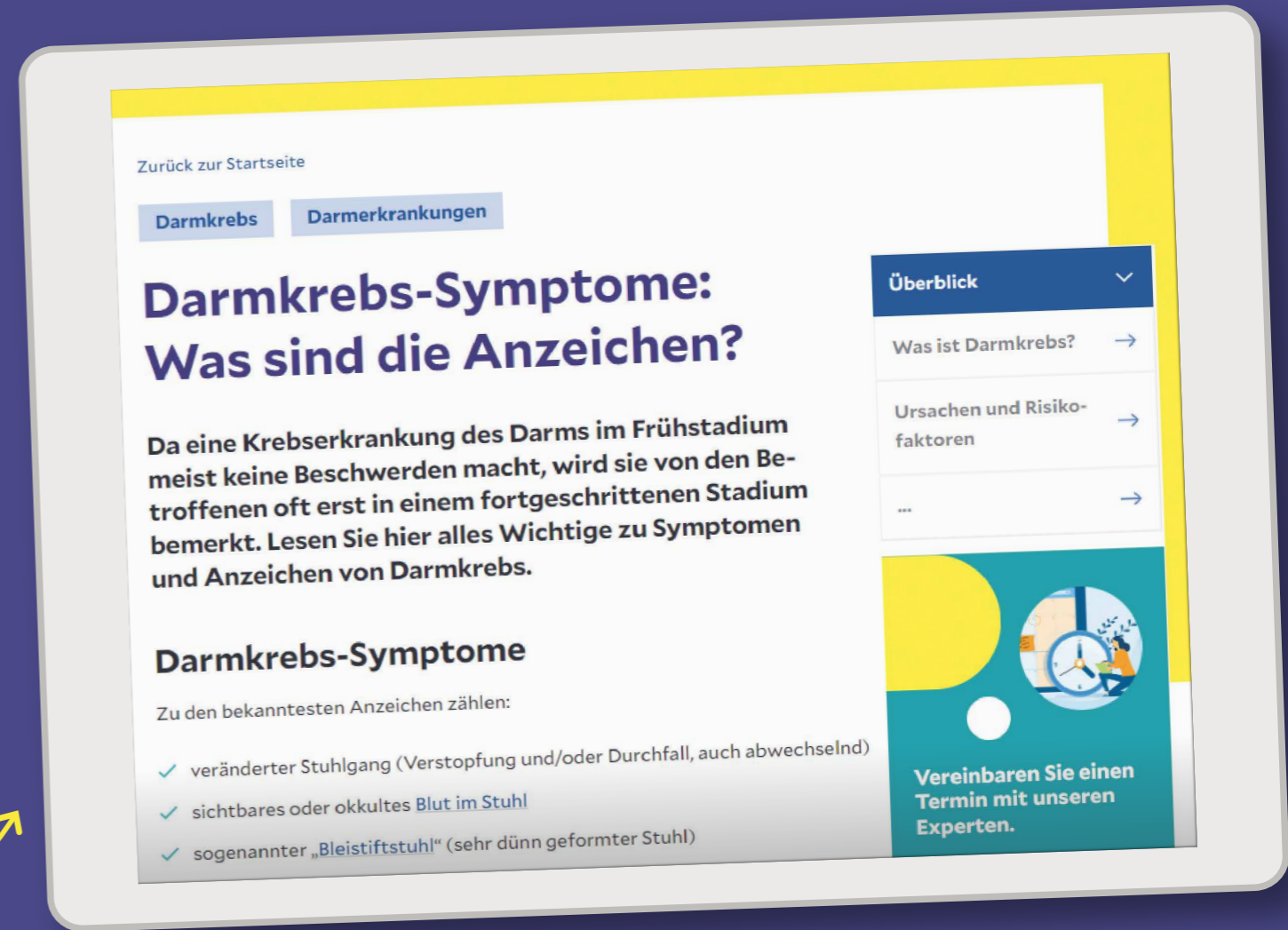


Krebsmedizin

*Zum Beispiel
Darmkrebs*



Weitere spannende Themen, die passende Gesundheitseinrichtung in Ihrer Nähe sowie Möglichkeiten zur Terminbuchung bei unseren Medizin-Expert:innen finden Sie online in unserem Gesundheitsmagazin.



→ Den ganzen Artikel lesen:
www.helios-gesundheit.de/darmkrebs-symptome

unbedenklich?

Blut im Stuhl oder wiederkehrende Bauchschmerzen können Anzeichen für Darmkrebs sein. Nehmen Sie diese Signale ernst. Denn Früherkennung rettet Leben.

Vereinbaren Sie einen Termin zur Darmkrebs-Früherkennung →



... Body-Mass-Index

→ Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Kennzahl, um den Körperfettanteil zu bemessen. Für die Berechnung setzt man das Körpergewicht in ein Verhältnis zur Körpergröße. So berechnet man ihn: Körpergewicht (in kg) geteilt durch Körpergröße (in m) zum Quadrat.

Hier können Sie Ihren BMI berechnen!



adipositas-gesellschaft.de



ROBERT MÖLLER
CEO Helios

Datenanalyse zum Nutzen unserer Patient:innen

Viele spannende Themen erwarten Sie in der Frühjahrsausgabe unseres Hautnah Magazins. Unsere Titelgeschichte greift Adipositas auf. Das krankhafte Übergewicht ist chronisch und bedarf einer ganzheitlichen Sichtweise von der Prävention bis zur Nachsorge. Hierbei unterstützen wir Patient:innen in unseren Adipositaszentren und -Fachabteilungen. Unsere Expertin erklärt, was es mit den sogenannten Abnehmspritzen Wegovy, Ozempic & Co. auf sich hat und wann sie sinnvoll eingesetzt werden können.

Unser Helios Netzwerk birgt einen großen Schatz – medizinische Daten. Diesen werden wir verstärkt nutzen, um einen Mehrwert für Patient:innen zu schaffen. Die Analyse der Daten – natürlich nur anonymisiert und bei expliziter Zustimmung – ermöglicht es, relevante Zusammenhänge zu erkennen und daraus neue Erkenntnisse zu gewinnen, die uns bei der Behandlung von Krankheiten helfen. Damit verbessern wir kontinuierlich die medizinische Qualität unserer Behandlungen und werden unsere Top-Position weiter ausbauen.

Für unsere Patient:innen weitaus sichtbarer ist unser Patientenportal. Der digitale Begleiter unterstützt Sie vor und nach Ihrer medizinischen Behandlung. Im Portal lassen sich Termine vereinbaren, Informationen rund um die persönlichen Behandlungen einsehen und die entsprechenden Dokumente abrufen. Auch dabei hat der Schutz der persönlichen Daten oberste Priorität. In 2024 arbeiten wir daran, das Nutzererlebnis weiter zu verbessern und neue Funktionen zu integrieren. Seien Sie gespannt!

»Die Analyse von medizinischen Daten lässt uns Krankheiten besser verstehen und behandeln.«

Wir wünschen Ihnen viele Freude beim Lesen der aktuellen Ausgabe.

Beste Grüße

Ihr Robert Möller,
CEO Helios und Vorstandsmitglied Fresenius Management SE
hautnah@helios-gesundheit.de

INHALT

Frühjahr 2024

08 LESENSWERT

Aktiv gesund bleiben

Info-Häppchen rund um gesundes Leben.

10 EINFACH SPITZE!

In den besten Händen

Engagierte Mediziner:innen, Forschungsteam und Helfende aus Leidenschaft bei Helios.

» 14 HAUPTSACHE

Adipositas

Wege zu einem dauerhaft leichten Leben.

20 HAUTNAH

Das sind wir

Was Helios Mitarbeiter:innen begeistert und woraus sie Kraft schöpfen.

24 NACHGEDACHT

Die Pflege fit für die Zukunft machen

Wie es in der Realität aussieht und auf welche Maßnahmen Helios setzt.

» Titelgeschichten

HAUTNAH WURDE AUSGEZEICHNET MIT DEM MERCURY EXCELLENCE AWARD

2023|24 WINNER



28



FOLGEN SIE UNS



instagram.com/
helios_gesundheit



facebook.com/
HeliosGesundheit



youtube.com/
helioskliniken

Hautnah

IN JEDER AUSGABE

34 Fürs Wartezimmer

35 Kopfsache

36 Gesund genießen

38 Kinderseite

46 Helios ganz nah

48 Helios rundum

» 40 FÜR MICH

Resilienz

Das Geheimnis innerer Stärke.

42 AUSBLICK

Darauf mag kein Mann verzichten

Penoid-Aufbau nach Krebs.

44 WAS MACHT EIGENTLICH

... eine Psychologin im Krankenhaus?

Der Tagesreport mit Psychologin Pia von Felde aus dem Helios Klinikum Schleswig

IMPRESSUM

Verleger: Helios Kliniken GmbH
Geschäftsführung: Robert Möller,
Friedrichstraße 136, 10117 Berlin

Verlagsstruktur:
Helios Kliniken GmbH
Stammkapital: 52.795.000
Gesellschafter: Fresenius ProServe
GmbH, Else-Kröner-Straße 1, 61352 Bad
Homburg v.d. Höhe, und Helios Kliniken
GmbH, Friedrichstraße 136, 10117 Berlin

Fresenius ProServe GmbH ist ein
hundertprozentiges Tochterunter-
nehmen der Fresenius SE & Co. KGaA.

Verantwortlich:
Dr. Bastian Grunberg (V. i. S. d. P.)
Friedrichstraße 136
10117 Berlin

Redaktion:
Claudia Mitev (Leitung),
Michael Pitour, Dr. Katrin Seidel

Erscheinungsweise:
dreimal jährlich:
Frühjahr, Sommer, Winter

Gestaltung und Satz:
Nina Sander

Redaktionsschluss der nächsten
Ausgabe: 27. Mai 2024

Kontakt:
hautnah@helios-gesundheit.de

Wir verwenden möglichst Formulierung-
en, die alle Geschlechter einschließen.
Nur in spezifischen Fällen kommt der
Gender-Doppelpunkt zum Einsatz. In
Interviews gewählte männliche Formen
beziehen sich immer auch auf weibliche
und diverse Personen, die ausdrücklich
mitgemeint sind.

26 PERSPEKTIVEN

Blasenschwäche

Ursachen und Behandlung von
Inkontinenz aus Sicht der Urologie
und Physiotherapie.

» 28 SPEZIAL

Alkohol

Deutschland, du trinkst zu viel.

32 NOTFALLPRAXIS

Kinderunfälle

Was tun bei Nasenbluten und
Vergiftung. Mit Prof. Dr. Kai O. Hensel.

33 RICHTIG ODER FALSCH?

3 Mythen aufgeklärt

Alles rund um Selbsttests für zu
Hause – was stimmt, was nicht?
Wir klären auf.



44

Fast Food erhöht Kopf-Halskrebsrisiko

EINE STUDIE DER UNIVERSITÄT BRISTOL und der Internationalen Agentur für Krebsforschung macht deutlich, dass sich das Risiko für Kopf- und Halskrebs sowie Speiseröhrenkrebs um 23 bzw. 24 Prozent erhöht, wenn 10 Prozent mehr hochverarbeitete Lebensmittel konsumiert werden. Dabei spielt nicht nur das Übergewicht eine Rolle, sondern vermutlich auch Zusatzstoffe wie Emulgatoren und künstliche Süßstoffe oder Verunreinigungen aus Verpackungen. Um Krebs vorzubeugen, sollte der Fokus künftig nicht allein auf der Gewichtsreduktion liegen. Gesunde Ernährung bleibt ein wichtiger Baustein bei der Krebsprävention.



Die blauen Zonen

OKINAWA IN JAPAN, Sardinien in Italien, Nicoya-Halbinsel in Costa Rica, Ikaria in Griechenland und Loma Linda in Kalifornien, USA – in diesen Regionen gibt es besonders viele Hundertjährige. Was machen diese Menschen anders? Zwischen ihnen lassen sich Gemeinsamkeiten feststellen: Sie ernähren sich überwiegend pflanzlich, führen mäßig Kalorien zu, rauchen und trinken wenig. Auch Familienzusammenhalt, soziales Engagement und Sport sind laut Max-Planck-Institut für Biologie des Alterns entscheidende Faktoren für ein gesundes Altern.



Fischhaut heilt Wunden

DAS HELIOS KLINIKUM HELMSTEDT behandelt Patient:innen mit tierischer Unterstützung und die Ergebnisse sind vielversprechend. Fischhaut kann auf chronische Wunden aufgelegt werden. Sie ist flexibel, stabil, fördert die Blutgefäßentwicklung und wirkt antibakteriell dank Omega-3-Fettsäuren. Die Erfolgschancen für eine nahtlose Wundheilung liegen bei etwa 90 Prozent.



Wir sehen rot

Ab Mai ungefähr sind sie wieder da – die heiß geliebten Erdbeeren. Greifen Sie unbedingt zu, denn Erdbeeren haben wenig Fruchtzucker und Kalorien, stecken dafür aber voller Vitamin C, Folsäure, Magnesium und Kalium und enthalten reichlich Ballaststoffe. Achten Sie beim Kauf auf regionalen Anbau – so bekommen Sie die süßen Früchtchen frisch vom Feld.



EXPERTENTIPP

Haferdrink – erst gehypt, jetzt verpönt?

Lange Zeit galt das beliebte Getränk aus Hafer als gesunde Milchalternative. Doch der Pflanzendrink ist in die Kritik geraten. Was steckt dahinter, Frau Kaiser?

Hafer besteht zum größten Teil aus Kohlenhydraten. Durch den hohen Verarbeitungsgrad ist im Drink verhältnismäßig viel Zucker enthalten, der den Blutzuckerspiegel stark ansteigen und abfallen lässt. Das kann Heißhunger und Müdigkeit auslösen. Zu den positiven Effekten gehört aber, dass er wasserlösliche Ballaststoffe sowie ungesättigte Fettsäuren enthält und den Cholesterinspiegel und die Verdauung positiv beeinflussen kann. Auch die Umweltbilanz ist positiv. Hafer kann regional angebaut werden und benötigt nicht so viele Ressourcen.

Was empfehlen Sie?

Wer auf einen ausgewogenen Glukosespiegel achten möchte, kann auf andere pflanzliche Milchalternativen wie zum Beispiel Soja- oder auch Mandeldrink umsteigen. Allgemein ist es bei einem Verzicht auf Milchprodukte ratsam, Pflanzendrinks möglichst abwechslungsreich zu kombinieren und auf mit Calcium angereicherte Produkte zurückzugreifen.



Verena Kaiser
Ökotrophologin und
Ernährungsberaterin DGE

Helios Klinikum
Bad Saarow

In den besten Händen

Unser medizinisches Fachpersonal bei Helios heilt, hilft und forscht. Dabei entstehen laufend neue Erkenntnisse, innovative Konzepte und wertvolle Impulse im Dienste der Gesundheit. Wir stellen Ihnen hier vier exzellente Helios Mediziner:innen und ihre Projekte vor.

VON CLAUDIA MITEV

Foto: Murat Aslan

Hernien, zu denen auch Leistenbrüche zählen, gehören deutschlandweit zu den häufigsten Eingriffen in der Allgemein- und Viszeralmedizin – mit bis zu 400.000 Fällen jährlich. Obwohl diese Operationen so häufig sind, lohnt sich die Behandlung in einem Kompetenzzentrum. Denn bei 10 Prozent der Behandlungen kommt es zu Rückfällen und chronischen Schmerzen, die sich auf mangelnde Erfahrung des chirurgischen Teams zurückführen lassen. Ganz sicher gut aufgehoben sind Betroffene bei **MUDr. Pavol Klobusicky**, Ärztlicher Direktor und Chefarzt Allgemein- und Viszeralchirurgie im Helios St. Elisabeth-Krankenhaus Bad Kissingen. Gemeinsam mit dem Leitenden Oberarzt Dr. Peter Feyerherd gehört er dank innovativer Methoden, individueller Behandlung und einer hohen Zahl an durchgeführten Operationen zu den ausgewiesenen Experten auf diesem Gebiet. Klobusicky entwickelte eine eigene Modifikation einer minimalinvasiven Operationstechnik und stellte sie Ende 2023 beim

Kongress der American Hernia Society vor. Der unermüdliche Einsatz zahlt sich aus: 2023 wurde die medizinische Fachabteilung Allgemein- und Viszeralchirurgie des Helios St. Elisabeth-Krankenhauses zum dritten Mal in Folge als Kompetenzzentrum für Hernienchirurgie erfolgreich rezertifiziert – eine von nur 100 Einrichtungen in Deutschland.

Er ist eine Besonderheit bei Helios: **Prof. Dr. Dr. Fuat Oduncu**, der neun Sprachen beherrscht, kam im Alter von vier Jahren mit seinen fünf anderen Geschwistern und den Eltern als klassische Gastarbeiterfamilie aus Südostanatolien ins Allgäu (Füssen) und ist seit 2021 Träger des Bundesverdienstkreuzes. In der Begründung hieß es, er sei „... nicht nur ein begnadeter Arzt und hochkarätiger Wissenschaftler, sondern auch ein weitsichtiger Brückenbauer im Dienste der Völkerverständigung“. 2022 durfte sich Prof. Oduncu als erster türkeistämmiger Mensch in das Goldene Buch der Stadt Füssen eintragen, wo er 1989 als erster türkeistämmiger Schüler in Deutschland das Abitur mit 1,0 ablegte. 2017 rief er als Gründungspräsident die Aramäisch-Assyrische Ärztesgesellschaft (World Medical Association of Suyoye – WMAS) ins Leben, die sich neben dem medizinisch-wissenschaftlichen Austausch u. a. auch für humanitäre Hilfe im Nahen Osten einsetzt. Prof. Oduncu ist auch Präsident der Erich-Frank-Gesellschaft (EFG) an der Ludwig-Maximilians-Universität München zur Förderung der deutsch-türkischen Beziehungen in der Medizin. Als stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Stiftung Christlicher Entwicklungsdienst (CED) setzt sich Prof. Oduncu seit über 30 Jahren für die Ärmsten und Schwächsten in Indien und Afrika ein, etwa durch den Bau von Schulen, Armen- und Krankenhäusern. Für Prof. Oduncu sind seine Eltern, die selber nicht lesen und schreiben konnten, seine größten Vorbilder, die ihn von Anfang an auf seinem Weg in die Medizin unterstützten. Was über Prof. Oduncu vielleicht noch nicht so bekannt ist – er war mehrfacher

Erfahrung und Exzellenz in der Hernienchirurgie



MUDr. Pavol Klobusicky, Ph. D., MBA

Helios St. Elisabeth-Krankenhaus Bad Kissingen

Nach Stationen in der Slowakei und Tschechien kam MUDr. Pavol Klobusicky 2006 als Oberarzt für chirurgische Onkologie und Therapie der Peritonealkarzinose (Bauchfellkrebs) in das Helios St. Elisabeth-Krankenhaus Bad Kissingen. Seit 2014 ist er Chefarzt der Allgemein- und Viszeralchirurgie und seit 2017 Ärztlicher Direktor. Weitere Qualifikationen: u. a. Zusatzbezeichnung Proktologie/EBSQ-Coloproctology und Mitglied der American Hernia Society.

Füssener und Allgäuer Breakdance-Meister in den 80ern und spielt aktuell im Kader der Deutschen Ärzte-Fußball-Nationalmannschaft (Position Stürmer).

»Von unseren Netzwerken zwischen den einzelnen Fachabteilungen profitieren nicht nur Patientinnen und Patienten, sondern auch wir Ärztinnen und Ärzte.«

Dr. Kerstin Lommel, Chefärztin Dermatologie, Helios Klinikum Berlin-Buch

Elternzeit und Mutterschaft machen es Frauen schwer, beruflich weiterhin als vollwertige Arbeitskraft wahrgenommen zu werden. In einer großen Umfrage gaben 66 Prozent der Teilnehmerinnen an, durch Schwangerschaft und Tätigkeitseinschränkungen in ihrer weiteren Karriere beeinträchtigt worden

zu sein. Das wollte **Dr. Maya Niethard**, Leitende Oberärztin der Tumororthopädie und ausgewiesene Sarkomspezialistin, nicht akzeptieren, als sie selbst schwanger war. Denn bis dahin galt ab Bekanntgabe der Schwangerschaft ein Verbot, weiterhin zu operieren. Innerhalb der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie begründete sie gemeinsam mit Dr. Stefanie Donner die Initiative „Operieren in der Schwangerschaft“. Sie erstellten ein Positionspapier, in dem sie die möglichen Risiken für das Operieren in der Schwangerschaft wissenschaftlich aufarbeiteten. Es liefert schwangeren Chirurginnen Argumente gegenüber ihrer Klinik, um ihre Tätigkeit unter bestmöglichen Schutzmaßnahmen und im Einklang mit dem Mutterschutzgesetz weiterhin auszuüben. Dr. Niethard selbst stand bis zum sechsten Schwangerschaftsmonat im Operationssaal.

Dermatologie ist oft Detektivarbeit“, so **Dr. Kerstin Lommel**. Die Chefärztin der Dermatologie und Allergologie im Helios Klinikum Berlin-Buch

Medizinische Exzellenz und gesellschaftliches Engagement



Prof. Dr. med. Dr. phil. MA, EMB, MBA Fuat Oduncu

Helios Klinikum München West

Prof. Dr. Dr. Fuat Oduncu studierte zeitgleich Humanmedizin und Philosophie in München und anschließend Medizin-/ Bioethik und Gesundheitsökonomie in München, Löwen, Nimwegen, Padua, Madrid und Boston. Seit 2019 ist er Chefarzt der Klinik für Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin im Helios Klinikum München West. In seinem Portfolio finden sich zahlreiche Auszeichnungen und Ehrungen sowie über 200 wissenschaftliche Veröffentlichungen.

Selbstbestimmte Karrierewege für Chirurginnen



Dr. Maya Niethard

Helios Klinikum Berlin-Buch

Dr. Maya Niethard ist seit ihrer Facharztweiterbildung im Helios Klinikum Berlin-Buch tätig – seit 2013 als Oberärztin im Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie und seit 2017 als Leitende Oberärztin in der Klinik für Tumororthopädie und Stellvertretende Leiterin des EURACAN-zertifizierten Sarkomzentrums. 2018 wurde Dr. Maya Niethard als Expertin in den Ausschuss für Mutterschutz (AfMu) des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) berufen.

Fotos: Helios, stock.adobe.com - mimi

bietet in ihrer Fachabteilung ein großes Spektrum an Behandlungen an. Oftmals kommen Menschen zu ihr, die bereits von Pontius zu Pilatus gelaufen sind und noch immer keine Diagnose bekommen haben. An dieser Stelle zahlen sich Dr. Lommels Spürsinn und Erfahrung aus. Um ihre Patient:innen ganzheitlich und effektiv zu behandeln, hat sie Netzwerke mit anderen Fachabteilungen etabliert. So profitieren Patient:innen mit chronischen Wunden zeitnah von Konsultationen in der Gefäßchirurgie, Angiologie, plastischen Chirurgie und Diabetologie. Analog zu Tumorkonferenzen werden die Fälle gemeinsam innerhalb des Netzwerks besprochen. Zu Dr. Lommels Team kommen auch Menschen mit Akne inversa, einer Hauterkrankung, die bei den Betroffenen meist einen hohen Leidensdruck verursacht, ausgelöst durch Scham und ein psychosoziales Gefälle. Hier braucht es viel Empathie und auch Zeit. Neben vielen anderen Projekten und innovativen Methoden hat Dr. Lommel eine Vision: Homeoffice für Ärzt:innen. Was derzeit noch unmöglich scheint, könnte durch Telekonsile Realität werden. Die digitale fachliche Beratung kann in vielen Fällen außerhalb der Klinik stattfinden. //

Mit Netzwerk aus Spezialist:innen zur Diagnose



Dr. Kerstin Lommel

Helios Klinikum Berlin-Buch

Dr. Kerstin Lommel wechselte von der Chirurgie in die Dermatologie. Nach mehreren beruflichen Stationen kam Dr. Lommel 2005 als Oberärztin ins Helios Klinikum Berlin-Buch. Seit 2012 ist sie Chefärztin der Klinik für Dermatologie und Allergologie mit der Zusatzbezeichnung Allergologie und ist u. a. in der traditionellen chinesischen/japanischen Medizin (TCM/TJM) ausgebildet.

HELIOS FORSCHUNG KOMPAKT



KI-UNTERSTÜTZTE DIAGNOSE BEI VORHOFFLIMMERN

Ein interdisziplinäres Forschungsteam entwickelt innovative Vorhersagemodelle, um die Sicherheit und Lebensqualität von Patient:innen mit Vorhofflimmern (Herzrhythmusstörung) zu verbessern. Mithilfe von künstlicher Intelligenz (KI) werden nach einer Katheter-Ablation (minimalinvasive OP zur Verödung des Herzgewebes) die EKG-Daten (Elektrokardiogramm) umfassend ausgewertet und somit das Risiko eines Rückfalls beziehungsweise eines erneut auftretenden Vorhofflimmerns ermittelt. Dies ist ein wichtiger Schritt hin zu zielgenauen und individualisierten Therapien für herzkranke Patient:innen. Das innovative Forschungsprojekt „ACCELERATE“ leiten Dr. Sebastian König, Funktionsoberarzt der Abteilung Rhythmologie am Herzzentrum Leipzig, und Prof. Dr. Dr. Andreas Bollmann, Geschäftsführer und Medizinischer Direktor am Helios Health Institute sowie Leitender Oberarzt am Herzzentrum Leipzig; es wird von der Deutschen Herzstiftung e. V. mit 92.800 Euro gefördert. Mehr Informationen zum Projekt: www.helios-gesundheit.de/hhi/aktuelles



DATENDURCHBLICK - DER DATEN-PODCAST DER THIEME GRUPPE

Prof. Dr. Irit Nachtigall, Regionalleiterin für Infektiologie und Antibiotic Stewardship (Helios Region Ost) sowie renommierte Fachärztin für Anästhesiologie und operative Intensivmedizin teilt als Hostin des Podcasts ihr Wissen und ihre Erfahrung in den Bereichen Forschung, Schreiben und Lesen von Studien sowie richtiger Umgang mit Zahlen und Fakten. **Hier Reinhören:** →



Adipositas: Wege zu einem dauerhaft leichteren Leben

Betroffene haben nicht nur mit Übergewicht, sondern auch mit sozialer Ablehnung und Stigmatisierung zu kämpfen. Adipositas ist eine lebenslange Krankheit, die nicht heilbar – aber therapierbar ist.

VON MICHAEL PITOUR

Etwa ein Viertel der Erwachsenen in Deutschland hat Adipositas. Besonders besorgniserregend ist der Anstieg der Adipositas-Betroffenen im Schulalter. Denn: Ein in der Kindheit entwickeltes Übergewicht wird oft lebenslang beibehalten. Außerdem führt die Krankheit zu einer veränderten Entwicklung bei Kindern und Jugendlichen (z. B. früherer Pubertätsbeginn, beschleunigtes Längenwachstum). Sie bekommen die soziale Ablehnung besonders deutlich zu spüren. Kinder und Jugendliche haben oft wenig Hemmungen, andere zu hänseln oder zu verspotten.

Adipositas lässt sich auch nicht verbergen.

Sie ist einfach sichtbar. Betroffene müssen mit der sozialen Ablehnung einer Gesellschaft „im Schlankheitswahn“ leben. Ich entspreche nicht dem geforderten Körperbild: Vor allem Frauen beschäftigen sich permanent mit diesem Thema. Etwa sieben von zehn Personen empfinden stark übergewichtige Menschen als „unästhetisch“, so die Deutsche Adipositas Gesellschaft. Solche Stigmatisierungen und Ausgrenzungen führen oft dazu, dass sich Betroffene zunehmend isolieren und selten Hilfe suchen. Depressive Stimmungslagen und Verunsicherung sind häufig. Der Leidensdruck der Betroffenen ist immens.

Adipositas ist ein schleicher Prozess. Er geht über viele Jahre. Die Ursachen sind ein Zusammenspiel verschiedenster Faktoren. Zu einem Großteil wird die Krankheit bereits „in die Wiege gelegt“. Studien zeigen, dass unsere Gene eine maßgebliche Rolle dabei spielen. Schon die Entwicklung im Mutterleib nimmt Einfluss auf das Gewicht. Ist die Mutter übergewichtig oder entwickelt sie Schwangerschaftsdiabetes, steigt das Adipositas-Risiko beim Kind. Außerdem geben Eltern oft ihre ungünstigen Ernährungsgewohnheiten an ihre Kinder weiter. Dies bedeutet

»Adipositas therapie ist Arbeit und bleibt lebenslange Arbeit. Wunder sind leider selten.«



aber nicht, dass sich Betroffene ausschließlich auf „schlechte Erbanlagen“ berufen können. Die Ursachen von Adipositas liegen in einem komplexen Zusammenspiel von biologischen, genetischen, psychosozialen, verhaltensbedingten und gesellschaftlichen Faktoren.

Wir leben in einer „adipogenen“ Umwelt: zu wenig Bewegung, kaum körperliche Arbeit, zu viel Zucker und Fett, ein „schlechtes“ Gesamtverhalten bei der Nahrungsaufnahme (nur 30 Prozent der Haushalte kochen noch). Aber auch chronischer Stress, Medikamente, Schlafmangel oder bestimmte Erkrankungen (z. B. der Schilddrüse) sind Ursachen oder zumindest Risikofaktoren für Adipositas.

Die Krankheit ist also in einen vielfältigen Kontext eingebettet. Dementsprechend benötigt die betroffene Person eine passende, nachhaltige Therapie. Diäten ohne eine grundsätzliche Umstellung der Ernährung sind nämlich keine Behandlungsoption. Sie führen nie zu dauerhafter Gewichtsabnahme. Der Körper „wehrt“ sich förmlich durch effektive hormonelle und nervale Regelkreise gegen eine langfristige Gewichtsabnahme. Er zeigt die Tendenz, ein einmal erreich-

tes Höchstgewicht wiederzuerlangen. Der Kampf gegen Übergewicht wird zur echten Herausforderung. Zwei Beispiele dafür:

- Die Zellen des sogenannten Viszeralfettes, das sich im Bauch unterhalb der Bauchmuskeln rund um die Organe legt, sind für die Gesundheit nicht nur gefährlich, sondern auch hormonell aktiv. Das führt bei den Betroffenen zu Heißhunger und sorgt dafür, dass sie mehr essen.
- Ghrelin wird oft als „Hungerhormon“ bezeichnet. Es vermittelt dem Gehirn Energiemangel im Körper – es ist wieder Zeit zu essen. Außerdem hemmt Ghrelin die Fettverbrennung. Das Tückische daran ist: Nach einer Gewichtsreduktion steigt der Ghrelin-Spiegel an. Dieses Hormon ist also für den sogenannten Jo-Jo-Effekt nach Diäten mitverantwortlich.

Bewegungsmangel, falsche Ernährung, psychische Themen: Die erste Adipositas-Behandlung setzt immer bei diesen Themen an. Die Basisbausteine dafür sind eine Ernährungstherapie, ein umfangreiches Sportprogramm sowie die Einbindung von Psycholog:innen oder Psychotherapeut:innen.

Grafik: stock.adobe.com - Elena Abraszewich | Foto: Helios - Oliver Borchert

NACHGEFRAGT



Dr. Kristina Lenz

Fachärztin für Allgemein- und Viszeralchirurgie, Leiterin des Adipositaszentrums an den Helios Kliniken Schwerin

Mit der Spritze schwinden die Pfunde: Die sogenannte Abnehmspritze wird im Kampf gegen Übergewicht und Adipositas oft als „Gamechanger“ dargestellt. Aber stimmt das auch?

Man liest und hört in letzter Zeit recht viel über die Abnehmspritze. Wie wirkt diese?

Inzwischen gibt es nicht nur die eine Abnehmspritze, sondern bereits mehrere unterschiedliche Medikamente in dieser Gruppe. Es handelt sich um verschiedene hormonähnliche Substanzen, welche die Magenentleerung verlangsamen, das Hungergefühl bremsen und die Glukose-Neubildung in der Leber hemmen. Alle diese Aspekte führen zu einer effektiven Gewichtsabnahme.

Vielfach entsteht der Eindruck, sie sei ein „Wundermittel“ für schnelles Abnehmen: Wo liegen die Grenzen der Abnehmspritze?

Ein typischer Satz in meiner Sprechstunde ist immer: Adipositas therapie ist Arbeit und bleibt lebenslange Arbeit. Wunder sind leider selten. Die Abnehmspritze ist aber eine sinnvolle medikamentöse Unterstützung in der Adipositas therapie – vor allem bei Patient:innen, die an Diabetes erkrankt sind. Ersetzen kann sie die Therapie jedoch nicht. Die Spritze wirkt außerdem nicht

bei jeder Person so effektiv wie erhofft. Und es kann zu Nebenwirkungen kommen: Übelkeit, Bauchschmerzen, Durchfall und dem seltenen Risiko einer Bauchspeicheldrüsenentzündung. Deshalb darf die Abnehmspritze auch nur unter ärztlicher Begleitung angewendet werden.

Hat die Abnehmspritze das Potenzial, eine bariatrische* Operation zu vermeiden?

Adipositas ist eine lebenslange chronische Erkrankung, die noch nicht heilbar ist. Wie bei jedem Medikament kommen auch bei der Abnehmspritze nach dem Absetzen die Symptome zurück. Besonders für junge Menschen mit Adipositas sehe ich in einer bariatrischen Operation aber die Chance auf ein Leben ohne Medikamente. Außerdem ist beim chirurgischen Eingriff die Heilungsrate bei den Folgeerkrankungen von Adipositas – also Diabetes, Hypertonus, Schlafapnoe-Syndrom, Reflux – hoch.

*bariatrisch = die medizinische Behandlung des Übergewichts (Bariatrie) betreffend

Auch wenn die Erkenntnis bitter ist: Selbst dieser Ansatz vermag nur einen winzigen Bruchteil der behandelten Menschen dauerhaft von Adipositas zu befreien. Erst am Ende der Therapiekaskade – wenn sonstige Maßnahmen erfolglos geblieben sind – steht die bariatrische (gewichtsreduzierende) Operation. Die zwei häufigsten Varianten sind die Magen-Bypass-Operation und die Schlauchmagenoperation (Verkleinerung des Magens um 80 bis 90 Prozent). Beide Eingriffe werden in Schlüssellochtechnik durchgeführt. Der Bauch muss also nicht mehr aufgeschnitten werden. Die Operation wird über fünf kleine Zugänge durchgeführt – der größte misst gerade mal 1,2 Zentimeter. Die Operation (bei beiden Methoden) dauert etwa eine bis eineinhalb Stunden. Der Aufenthalt im Krankenhaus beträgt normalerweise vier bis fünf Tage.

Zwei Aspekte sind hier wesentlich:

1. Mit der Operation wird nur das Symptom (= das Gewicht) bekämpft. Die Krankheit (= Adipositas) bleibt. Der große Unterschied: Die Adipositas wird durch den chirurgischen Eingriff zu einer gut kontrollierbaren Adipositas.
2. Die Operation ist Teil eines Konzepts. Ernährungsumstellung und körperliche Aktivität bleiben auch nach einer Operation wichtige Bestandteile im Kampf gegen die Krankheit. Erst dann kann sich der Erfolg auch nachhaltig einstellen. Egal mit welcher Operationsmethode, Patient:innen verlieren mit diesem Konzept im Schnitt 60 bis 70 Prozent ihres Übergewichts in zwei bis drei Jahren.

Durch den Gewichtsverlust „resettet“ sich der Körper. Denn er wirkt sich auch positiv auf die vielen Begleiterkrankungen aus, die oft mit Adipositas einhergehen. So sinkt der Blutdruck. Auch Diabetes und Schlafapnoe (Atemaussetzer im Schlaf) werden reduziert. Bei Frauen wird eine Schwangerschaft wieder wahrscheinlicher. Durch die Operation verändert sich auch viel auf biochemischer Ebene (z. B. Sättigungshormone). Es kann auch zu anderen Essgewohnheiten und anderer Geschmackswahrnehmung kommen. So können Betroffene nach der Operation keine Lust mehr auf Süßes haben. Wenn es ums Gewichtsmanagement geht, ist das durchaus positiv. //

ADIPOSITAS KOMPAKT

DAS MULTIMODALE KONZEPT GEGEN ADIPOSITAS

Vor einer bariatrischen Operation müssen Patient:innen ein sechsmontatiges konservatives multimodales Konzept durchlaufen. Die Konzept-Bausteine bestehen aus einer Ernährungstherapie (läuft in der Regel sechs Monate), Bewegungstherapie (mindestens 2,5 Stunden Sport pro Woche), der Teilnahme an einer Adipositas-Selbsthilfegruppe (einmal im Monat) und einer psychiatrischen Begutachtung (zum Ausschluss psychischer Kontraindikationen sowie dem Ausschluss endokrinologischer Ursachen einer Adipositas).



ADIPOSITAS UND FRAUENGESUNDHEIT

Auch wenn statistisch gesehen mehr Männer adipös sind, gibt es einige Gründe, die Frauengesundheit gesondert zu betrachten. Denn Adipositas hat Einfluss auf den Hormonhaushalt, den Stoffwechsel und Zyklus sowie auf eine Schwangerschaft (insbesondere darauf, wenn Frauen ungewollt kinderlos bleiben). Manche Patient:innen bekommen keinen Eisprung mehr und nicht einmal ihre Periode. Einige haben das PCO-Syndrom (Störung des Gleichgewichts der Geschlechtshormone).



Der BMI als Gradmesser

Adipositas ist eine über das Normalmaß hinausgehende Vermehrung des Körperfetts. Als Grenzwert gilt ein Body-Mass-Index (BMI) von 30. Es gibt drei Adipositas-Grade. Der dritte Adipositas-Grad (auch bekannt als „Adipositas permagna“) beginnt bei einem BMI von 40. Bei diesem Wert hat beispielsweise ein 180 cm großer Mann 130 Kilogramm.

Foto: stock.adobe.com - Lumos sp

Ursachen und Auswirkungen von Adipositas

Übergewicht und Adipositas entstehen nicht über Nacht, sondern über Jahre hinweg. Unbehandelt und mit zunehmendem Körpergewicht erhöht sich das Risiko, Folge- und Begleiterkrankungen zu entwickeln. Deshalb ist es wichtig, vorzubeugen.

Ursachen

Lebensstil

viel sitzen, viel essen (vor allem kalorienreiche Speisen), Schlafmangel und Stress

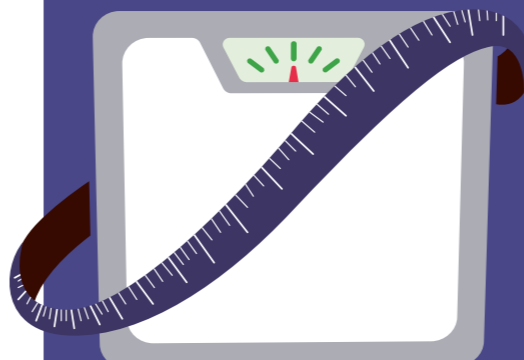
Geschlechtsspezifische Faktoren
Lebensphasen bei Frauen nach der Pubertät, in der Schwangerschaft und den Wechseljahren



Genetische Faktoren
bestimmte Gene, ein oder beide Elternteile adipös

Erkrankungen
hormonelle Erkrankungen (z. B. Unterfunktion der Schilddrüse), Immobilisierung (z. B. durch einen Unfall), depressive Erkrankungen

Medikamente
u. a. Antidepressiva, Neuroleptika oder Kortison



Folgeerkrankungen

Adipositas gilt als Risikofaktor und Auslöser für eine große Zahl an Erkrankungen. Hier eine Auswahl:

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
z. B. Schlaganfall, Bluthochdruck

Stoffwechselstörungen
z. B. Diabetes mellitus Typ 2, Insulinresistenz

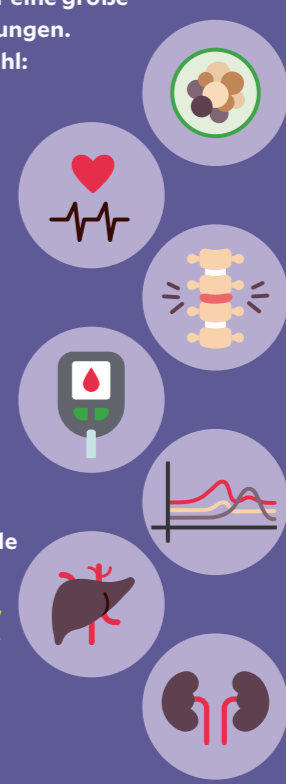
Gastrointestinale Erkrankungen
z. B. Gallensteine, Fettleber, Refluxkrankheit

Krebs
z. B. Speiseröhrenkrebs, Brustkrebs, Darmkrebs

Erkrankungen des Bewegungsapparates
z. B. Wirbelsäulensyndrome, Hüftarthrose

Hormonelle Störungen
z. B. eingeschränkte Fruchtbarkeit bei Frauen und Männern

Erkrankungen des Urogenitaltraktes
z. B. Nierenerkrankungen, Harninkontinenz



Credit: Hautnah, Helios/Lena Teuber/COPE

Das sind wir



»Dadurch, dass ich meinen Beruf von der Pike auf gelernt habe, kann sich mein Team auf meine Entscheidungen verlassen.«

Eike Bartels
Stationsleitung Intensivmedizin



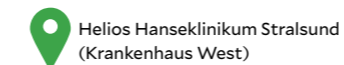
Ich bin hier quasi ein **Spielertrainer** und kam vom Bett an den Schreibtisch. Daher vertraut mir mein Team und weiß, dass ich authentisch bin. Auch als Bereichsleitung springe ich ein und unterstütze meine Kolleginnen und Kollegen, wenn es nötig ist.

Schon Konfuzius empfahl, sich eine Arbeit zu suchen, die man liebt. Wir haben Helios Mitarbeiter:innen gefragt, was sie an ihrem Beruf begeistert und woraus sie ihre Kraft schöpfen. FOTOS VON ERIC OBRIGAT

»Nach meiner **Fachausbildung bin ich gerne hierher zurückgekehrt, da ich den kollegialen Austausch und das Team hier sehr schätze.**«



Franziska Schwarz
Diplom-Psychologin
Psychologische Psychotherapeutin



Ich mag an meinem Beruf die **Arbeit mit den Menschen**. Toll ist, dass ich im Vergleich zu anderen medizinischen Fachgebieten längerfristig mit den Patientinnen und Patienten zu tun habe. Unser Standort ist aufgrund seiner Größe und der Tatsache, dass nur psychiatrische Erkrankungen behandelt werden, besonders.



»Meine Aufgaben bringen mir viel Zufriedenheit und bieten die Möglichkeiten kontinuierlicher Weiterentwicklung.«

Aleksandra Bojarski
Psychologin in der Multimodalen Schmerztherapie

Helios Kliniken Mittelweser (Stolzenau)

Bei meiner täglichen Arbeit treffe ich auf Menschen, die unter chronischen Schmerzen leiden. Ich unterstütze unsere Patientinnen und Patienten durch intensive Gespräche, aber auch durch praktische Hilfen wie das Erlernen von Entspannungstechniken. Jeder Mensch ist anders und erfordert ein individuelles Vorgehen.

»Da ich seit fast 30 Jahren hier tätig bin, gehört meine Arbeit einfach zu meinem Leben. Mein Motto ist stets: Think positive.«

Spannende Jobs finden Sie auf



helios-gesundheit.de/karriere



Cornelia Schmitz
Sekretärin der Geschäftsführung

Helios Kliniken Mittelweser (Nienburg)

Als Sekretärin der Geschäftsführung und in anderen Rollen wie jener der kaufmännischen Ausbilderin, der BGM-Beauftragten oder der Datenschutzbeauftragten, erlebe ich viel Abwechslung und muss mich immer gut organisieren. An manchen Tagen ist dies wirklich ein Kunststück und erfordert ein gutes Zeitmanagement.

Der Pflegeberuf ist mit vielen, auch negativen Aussagen behaftet. Wie sieht die Realität in der Pflege aus? Welche Maßnahmen Helios setzt, um deren Qualität weiterhin hochzuhalten.

Sie sind im Krankenhaus die Möglichmacher für die beste Medizin. Es handelt sich um einen Beruf, der professionelles Arbeiten mit medizinischem und technischem Verständnis verlangt – kombiniert mit umfassender Verantwortung und letztlich auch viel Empathie. Er gehört zu den bestbezahlten Ausbildungsberufen in Deutschland – und auch danach ist die Entlohnung gut. Für die Übernahme von Schicht- oder auch Wochenenddienst kommen noch Zuschläge hinzu. Der Job bietet außerdem gute Karriere- und Weiterbildungschancen sowie Sicherheit. So sieht jedenfalls die Realität der Pflegekräfte im Krankenhaus aus – und die ist deutlich besser als der Ruf. Denn vielfach gilt „die kleine Krankenschwester“ als Paradebeispiel für einen aufopfernden, benachteiligten Knochenjob. Ein eintöniges Image, das manche womöglich davon abhält, den sinnstiftenden Pflegeberuf zu ergreifen.

Der Pflegekräftebedarf im stationären Krankenhausbereich ist hoch. Denn Deutschland erbringt laut OECD Health Statistics 2021 die meisten stationären Fälle aller Vergleichsländer. Der aktuelle Trend zu mehr ambulanten Behandlungen, führt hier jedoch zu einer leichten Entspannung. Positiv entwickelt sich auch die Zahl der Pflegekräfte in den deutschen Krankenhäusern insgesamt. Sie ist

17%

mehr Mitarbeitende im Pflegebereich gibt es seit 2019 bei Helios



Die Pflege fit für die Zukunft machen



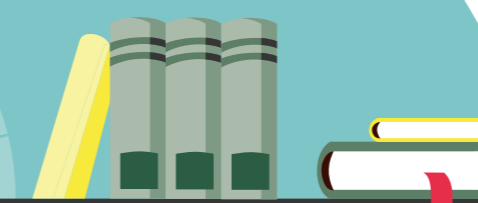
von 2005 bis 2021 um gut 20 Prozent gestiegen, so der aktuelle Krankenhaus-Report. Bei Helios liegt der Jahresbedarf an Neueinstellungen von Pflegefachkräften bei rund 3.100 Mitarbeitenden. Um die Qualität in der Pflege nicht nur zu gewährleisten, sondern auch weiterzuentwickeln, geht Helios beim Recruiting aktiv folgende Wege:

Offensive bei interner Ausbildung

Ein elementarer Baustein ist dabei für Helios die interne Ausbildung, deshalb wurde vor geraumer Zeit eine entsprechende Offensive gestartet. Die Ausbildungsplätze wurden massiv erhöht (seit 2016 um ca. 50 Prozent). 2023 befanden sich bereits über 4.300 Personen in der Pflege-Ausbildung. Nimmt man andere Berufsrichtungen hinzu, dann kommt Helios auf insgesamt 6.000 Auszubildende. Außerdem wurden an vielen Standorten eigene Schulen für Gesundheitsfachberufe gegründet und hauptamtliche Praxisanleiter:innen in den Kliniken etabliert.

Innovative Kampagnen

„Mehr (zu)trauen“ ist unser Versprechen als Arbeitgeber. Unter dem Claim „#EchtesLeben“ zeigt die Kampagne auf den digitalen Kanälen den Pflegeberuf, so wie er ist, ungeschminkt und ehrlich, aber immer



mit Witz. Nur eine von mehreren Maßnahmen, durch die Helios beim digitalen Recruiting unter den 21 größten Klinikverbänden und Universitätskliniken in Deutschland laut einer Auswertung der Digitalagentur nexum AG den ersten Platz belegt. Bei den Karriere-Websites, der Social Media-Kommunikation aber auch beim internationalen Recruiting bietet Helios das beste Gesamtpaket. Die Maßnahmen zahlen sich aus: Die Zahl der Bewerbungen um Ausbildungsplätze steigt bei Helios – entgegen dem bundesweiten Trend.

Akquise im Ausland

Auch die internationale Personalgewinnung wird immer bedeutender. Seit 2019 konnten so über 3.000 Pflegefachkräfte aus dem Ausland eingestellt werden. Wichtig dabei ist: Helios wirbt nur in Ländern an, die laut WHO nicht selbst mit einem Fachkräftemangel zu kämpfen haben. Sogenannte Integrationsmanager:innen helfen bei der Ankunft in Deutschland und bei allen Fragen – vom Bankkonto bis hin zur Wohnung. In den ersten Wochen nach der Einreise stehen außerdem intensives Deutschlernen und Praxis- trainings auf dem Programm.

Foto: Helios – Thomas Oberländer

IM WORDRAP MIT ...



Corinna Glenz

Helios Geschäftsführerin Personal (CHRO)

Corinna Glenz verantwortet bei Helios seit 2019 als Geschäftsführerin Personal (CHRO) den Bereich Personalmanagement und -gewinnung. Hautnah wollte wissen, was es mit dem oft kolportierten Pflegemangel wirklich auf sich hat.

TV, Radio, Zeitungen – immer wieder heißt es, dass es einen Fachkräftemangel in der Pflege gibt. Wie sehen Sie das?

Hier entsteht mitunter ein falsches Bild. Dass der Markt für Pflegekräfte hart umkämpft ist, ist zwar unumstritten. Aber obwohl das öffentliche Image des Pflegeberufs recht negativ sein mag, für viele ist dies weiterhin eine äußerst attraktive Tätigkeit. In den Helios Kliniken ist die Zahl der Mitarbeitenden im Pflegebereich seit 2019 um rund 17 Prozent gestiegen.

Welche Wege geht Helios, um den Pflegebereich weiterhin zu stärken?

Einerseits bieten wir den Pflegekräften gute Arbeitsbedingungen und ein lukratives Gehalt, um sie langfristig ans Unternehmen zu binden. Dazu gehört es auch, das Personal zielgerichtet, effektiv und sinnvoll einzusetzen. Ein sehr wichtiger Bereich ist die Ausbildung, sei es in unseren eigenen Schulen, sei es mit Kooperationspartnern. In der Pflege haben wir die meisten Auszubildenden, wir fördern aber auch die Ausbildung zur

Operationstechnischen und Anästhesietechnischen Assistenz sowie zur Hebamme. An großen Standorten haben wir sogar Schulen für zukünftige Medizinisch-technische Radiologieassistent:innen. Erst wenn dann der Bedarf an Pflegekräften noch nicht gedeckt ist, blicken wir bei der Suche nach Mitarbeitenden ins Ausland. Der positive Nebeneffekt dabei: Dies fördert auch die Diversität bei Helios.

Welche Auswirkungen hat Diversität auf die tägliche Arbeit?

Gemischte Teams bringen uns weiter, denn es entsteht eine Vielfalt im Denken. Eine Vielfalt, die auch die Qualität der Patient:innenversorgung positiv beeinflusst. Tägliche Themen der Pflege können facettenreich beispielsweise diskutiert und gelöst werden. Wir alle bringen unsere eigene Geschichte, unsere Erfahrungen und unsere Persönlichkeit mit. Wir können so Themen und Projekte aus verschiedenen Sichtweisen betrachten und dadurch bessere sowie manchmal auch ungewöhnliche bzw. kreative Lösungen gemeinsam entwickeln.



Tammam Mustafa

Leitender Oberarzt Sektion Inkontinenztherapie, Helios Klinik Blankenhain

»Mit Blasenschwäche sollte man sich nicht einfach abfinden.«

Anfangs sind es nur ein paar Tröpfchen. Doch mit der Zeit kann eine Blasenschwäche das familiäre Zusammenleben und den beruflichen Alltag beeinträchtigen. Inkontinenz ist keine natürliche Folge des Älterwerdens, mit der man sich einfach abfinden sollte. Störungen der Blasenentleerung und der Harnkontinenz sind heute gut behandelbar. Es gibt unterschiedliche Ursachen und Arten der Inkontinenz. Entsprechend individuell sollte die Therapie angepasst werden. Zu den häufigsten Arten zählen die Belastungs- (bei körperlicher Anstrengung) und die Dranginkontinenz. Bei letzterer verspüren Betroffene durch eine gesteigerte Aktivität der Blasenmuskulatur schon bei geringer Blasenfüllung einen plötzlichen und zum Teil nicht kontrollierbaren Harndrang.

»Gerade im Anfangsstadium lässt sich eine Inkontinenz gut konservativ behandeln.«

Gerade im Anfangsstadium lässt sich eine Inkontinenz gut konservativ behandeln. Das Therapiespektrum beinhaltet sowohl ein Toilettentraining mit Führen eines „Blasentagebuchs“ als auch Übungen zur Stärkung des Beckenbodens (siehe rechts). Je nach Ursache können auch Medikamente oder Hormonpräparate helfen. Erst wenn sich damit keine Besserung einstellt, kann ein operatives Vorgehen erwogen werden.

Bei der alleinigen Belastungsinkontinenz haben sich „Bändchen“ als Standard heutzutage etabliert. Dabei wird ein schmales Kunststoffband unter der Harnröhre eingesetzt, um sie zu stabilisieren und bei Belastung zu stützen. Bei Begleitpathologien kommen dann minimalinvasive Operationstechniken und bestimmte Beckenbodenplastiken zum Einsatz. Bei Patient:innen mit multiplen Vorerkrankungen können auch Füllstoffe (Bulking Agents) in die Harnröhrenwand injiziert werden. Im Gegensatz dazu erfolgt bei der Dranginkontinenz eine Injektionstherapie mit Botulinumtoxin (Botox) in die Muskulatur der Harnblasenwand. Dadurch wird diese in ihrer Überaktivität gelähmt. Ein weiteres wirksames Verfahren bei einer hyperaktiven Harnblase ist unter Umständen die Implantation eines Blasenschrittmachers.



Bernd Harnisch

Leiter der Physiotherapie im Helios Spital Überlingen

»Der Beckenboden steht im Zentrum des Trainings.«

Lachen, Husten, Niesen: Manche körperlichen Belastungen erzeugen im Bauch- und Beckenraum Druck. Bei Betroffenen von Belastungsinkontinenz ist oft der Beckenboden zu schwach, um diesem Druck entgegenzuwirken: Sie verlieren Urin. Der Beckenboden ist eine jener Körperregionen, die kaum wahrgenommen werden – solange alles in Ordnung ist. Er ist ein Geflecht aus Muskelsträngen, Bindegewebe und Faszien zwischen den Beckenknochen. Vergleichbar mit einer Hängematte bildet er den Verschluss des Bauchraumes nach unten. Ein starker Beckenboden wirkt sich positiv auf Rücken, Haltung sowie das Sexualleben aus. Er stützt und schützt die Organe des Unterleibs und unterstützt den Blasenschließmuskel. Das Training der Beckenbodenmuskulatur ist daher eine wichtige vorbeugende Maßnahme gegen Belastungsinkontinenz.

Schwangerschaft und Geburt, starkes Übergewicht, Rauchen, aber auch Erkrankungen wie beispielsweise Diabetes können dazu führen, dass der Beckenboden seine Stützfunktion verliert. Dann kommt es zur Störung des Schließmuskelapparats der Blase. Durch regelmäßiges, von Physiotherapeut:innen angeleitetes Beckenbodentraining – bei Bedarf mit Biofeedback oder Unterstützung

durch gezielte Elektrostimulation – lässt sich die Kontrolle über die Blase bei Belastungsinkontinenz zurückgewinnen. Manche finden das Training anfangs schwierig, weil es um

Muskeln im Körperinneren geht, die man kaum spürt. Die Vorstellung, bei voller Blase den Urin zurückzuhalten, hilft dabei, sich die Muskeln bewusst zu machen. Der Vorteil: Das gezielte Anspannen und Entspannen der Beckenbodenmuskulatur lässt sich auch unauffällig und unbemerkt in den Alltag integrieren. Dabei sollten jedoch keine anderen Muskeln, wie etwa die Gesäß- oder Bauchmuskeln, angespannt werden.

»Der Beckenboden ist eine jener Körperregionen, die kaum wahrgenommen werden.«

TABUTHEMA
BLASENSCHWÄCHE

Betroffene haben Angst, dass jemand etwas bemerkt, etwas riecht. Sie leiden unter dem Kontrollverlust über ihren Körper und schämen sich dafür. Blasenschwäche ist immer noch ein Tabuthema. In Deutschland sind etwa 10 Millionen Personen von Inkontinenz betroffen. Nur jede bzw. jeder Fünfte davon sucht medizinischen Rat. Aufgrund ihrer Anatomie und der Belastung durch Schwangerschaft sind bei Frauen die Fallzahlen höher. Etwa jede Vierte ist davon betroffen. Trotzdem: Harninkontinenz ist kein reines Frauenproblem. Mit zunehmendem Alter gleichen sich die Geschlechter bei den Häufigkeiten der Erkrankung an.



TIPPS
FÜR DEN ALLTAG

Verschiedene Maßnahmen können helfen, den typischen Beschwerden einer Inkontinenz vorzubeugen. Achten Sie auf Ihr Gewicht (zusätzliche Kilos erhöhen den Druck im Bauchraum), darauf, dass die Blase nicht unterkühlt, sowie auf „richtiges Trinken“ (etwa eineinhalb bis zwei Liter pro Tag). Wer seinem Beckenboden im Alltag etwas Gutes tun möchte, sollte stets auf eine gerade Körperhaltung achten: über die Seite hinlegen und aufstehen, beim Husten und Niesen den Kopf zur Seite drehen sowie Lasten immer rückengerecht heben.

Wege zur Gesundheit. Urologie und Physiotherapie. Hautnah hat dafür bei zwei Experten nachgefragt.

Alkohol: Deutschland, du trinkst zu viel

Stellen Sie sich diese Situation vor: Ein lauer Sommerabend in Gesellschaft und dazu ein Aperol Spritz oder ein kühles Bier. Könnten Sie ohne Weiteres darauf verzichten? Nein? Vermutlich geht es vielen Menschen ähnlich. Alkohol gehört zum gesellschaftlichen Leben. Ein Gläschen Sekt zum Geburtstag, einen Schnaps zur Verdauung und das Feierabendbier. Normal, oder?

VON CLAUDIA MITEV

Alkohol schadet der Gesundheit. Doch wenn man sich umschaute, vermittelt vor allem die Werbung ein ganz anderes Bild. Mit bunten Drinks kommt erst richtig ausgelassene Stimmung auf. Wenn sich der Freundeskreis trifft, um (Tiefkühl-)Pizza zu essen, steht der Rotwein auf dem Tisch. Überall begegnen wir Alkohol.

Was ist eigentlich Alkohol?

Alkohol ist Ethanol (C₂H₅OH), eine psychoaktive Substanz, die durch Fermentation von Zucker durch Hefepilze entsteht. Er wirkt auf das zentrale Nervensystem und kann eine berauschende Wirkung haben. Ausgangsstoff für Alkohol sind neben Weintrauben auch Getreide, Früchte, Zuckerrohr, Melasse, Mais und Kartoffeln. Je nach Art des Getränks variiert der Alkoholgehalt.

Warum ist Alkohol in Deutschland gesellschaftlich so akzeptiert?

Das Trinken von alkoholischen Getränken reicht bis in prähistorische Zeiten zurück. Mit der Zeit entwickelten sich soziale Traditionen und Bräuche rund um deren Konsum. Ein erhöhter Alkoholkonsum zeichnete sich jedoch erst im Mittelalter ab, da Arbeit systematisch mit Alkohol oder der Lizenz zur Alkoholherstellung entlohnt wurde. Alkoholabhängigkeit wurde zunehmend zum Problem. Der wohl bekannteste Versuch, den Konsum einzudämmen, war die Prohibition in den USA in den 20er- und 30er-Jahren des vergangenen Jahrhun-

derts. Erwerb, Besitz und Handel von Alkohol sind in Deutschland legal. Seit 1968 ist Alkoholsucht in Deutschland als Krankheit anerkannt. Deshalb übernehmen alle Krankenkassen die Behandlungskosten.

Kulturgut und Wirtschaftsfaktor

In Deutschland haben Alkohol und die dazugehörige Industrie eine starke Lobby. Bier ist ein deutsches Kulturgut, das durch das Reinheitsgebot geschützt wird, Wein ist aus einigen Regionen nicht wegzudenken. Werbung für alkoholische Getränke ist emotional und transportiert Stimmungen und Werte wie Humor, Freundschaft, Party, Sexyness, Attraktivität, Teamgeist und Aktivitäten in der Natur.

Die Alkoholindustrie sponsert Sportveranstaltungen, öffentliche Einrichtungen oder Parteitage und nimmt so Einfluss auf die Politik und die öffentliche Meinung. Sie finanziert Studien, welche die gesundheitlichen Gefahren und die negativen Folgen für die Gesellschaft abschwächen, und fördert Veröffentlichungen über eine mögliche Schutzwirkung geringer Alkoholmengen bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der Schutzeffekt wird überbetont und die Gefahr verschleiert. Deshalb fordert das Deutsche Krebsforschungszentrum in der Helmholtz-Gesellschaft, die Lobbytätigkeit der Alkoholindustrie zu regulieren.

Doch wie viel Alkohol ist in Ordnung?

Auf der einen Seite gibt es Grenzwerte für „risikoar-



»Alkoholismus oder besser die Alkoholabhängigkeit ist eine psychische Erkrankung. Meist entwickeln Betroffene nach mehrjährigem regelmäßigem und hohem Alkoholkonsum körperliche, seelische und soziale Auffälligkeiten.«

Dr. Markus Stuppe, Chefarzt der Klinik für Abhängigkeitserkrankungen, Helios Kliniken Schwerin

men“ Konsum und auf der anderen Seite zeigen zahlreiche Studien, dass jeder Tropfen Alkohol schädlich ist. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) erklärte im Fachjournal The Lancet Public Health im Januar 2023, dass es beim Alkoholkonsum keine gesundheitlich unbedenkliche Menge gibt. Darum hat auch die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen ihre Empfehlung geändert: Alkoholkonsum sollte reduziert werden, unabhängig davon, wie viel man trinkt. Am besten ist es, gar keinen Alkohol zu sich zu nehmen. Dennoch empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gesunden Frauen, maximal 10 Gramm reinen Alkohol pro Tag zu sich zu nehmen, bei Männern sind es 20 Gramm. Das entspricht in etwa einem halben Liter Bier, bei Frauen der Hälfte.

Warum trinken wir trotzdem und wie entsteht Alkoholsucht?

„Alkoholismus oder besser die Alkoholabhängigkeit ist eine psychische Erkrankung“, so Dr. Markus Stuppe, der in den Helios Kliniken Schwerin die Klinik für Abhängigkeitserkrankungen leitet. Die Grenzen sind fließend und die Sucht verfestigt sich schleichend, oft über mehrere Jahre hinweg. Männer und jüngere sind stärker betroffen. Alkohol kann eine positive und euphorisierende Wirkung haben und entspannend und angstlösend sein. Menschen mit bestimmten Persönlichkeitsmerkmalen sind empfänglicher für den missbräuchlichen Konsum: psychische Bedürfnisse können nicht kontrolliert werden, es besteht große Neugier oder eine bestimmte Art, sich nach außen zu verhalten. Andere Persönlichkeitsmerkmale machen eine Alkoholabhängigkeit unwahrscheinlicher: hohes Selbstwertgefühl, gute Stressbewältigung und gute Kommunikationsfähigkeit. Auch der soziale Druck

spielt eine Rolle. Gerade Jugendliche übernehmen Trinkmuster der Eltern oder des Freundeskreises.

Wird regelmäßig Alkohol getrunken, muss es immer mehr sein, um die Wirkung zu spüren. In Alkoholpausen zeigen sich körperliche Entzugssymptome. Das können Zittern, Unruhe, Schwitzen, Schlafstörungen, Kreislaufprobleme, aber auch Verwirrtheit sein. Das Gehirn verbindet den Alkoholkonsum über Lernprozesse mit bestimmten Situationen. Demzufolge löst schon allein eine bestimmte Situation den Drang aus, zu trinken.

Die Alkoholsucht ist zu circa 40-60 Prozent genetisch bedingt. Ist eine direkt verwandte Person alkoholabhängig, ist es drei- bis viermal wahrscheinlicher, selbst zu erkranken. Hinzu kommen Umweltfaktoren wie psychische Belastungen, zum Beispiel Missbrauch, genauso wie eine schwierige soziale Situation, zum Beispiel Armut oder mangelnde Bildung. Alkoholabhängige haben häufig gleichzeitig mit psychiatrischen Erkrankungen wie Depression, Essstörung, Angststörung und Tabakabhängigkeit zu tun.

Die Auswirkungen des Alkoholkonsums

Das Trinken von Alkohol hat eine Vielzahl von Begleiterscheinungen – auch Krankheiten, die zum Tod führen. Es beeinflusst die soziale Situation und das psychische und körperliche Wohlbefinden. Zu den direkten Folgeerkrankungen gehören psychische und Verhaltensstörungen, Erkrankungen des Verdauungssystems, des Nervensystems, des Herz-Kreislauf-Systems, Schädigungen des Fetus bei Schwangeren und weitere Erkrankungen wie zum Beispiel Alkoholvergiftungen. Trinkt man, erhöht sich das Risiko für Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Erkrankungen des Nervensystems wie zum Beispiel Depression und Demenz sowie für Infektionskrankheiten. Unter

Alkoholabhängigkeit
Lesen Sie weiter im
Helios Online-Magazin



helios-gesundheit.de/
magazin

Alkoholeinfluss steigt auch das Risiko für Unfälle und Verletzungen. Regelmäßiger Alkoholkonsum führt zu einer Gewichtszunahme. Denn alkoholische Getränke haben einen hohen Kaloriengehalt, vergleichbar mit dem von Fett.

Der volkswirtschaftliche Schaden, ausgelöst durch direkte Kosten für das Gesundheitssystem und indirekte Kosten durch zum Beispiel Arbeitsunfähigkeit oder verfrühten Tod, beziffern sich auf circa 57,04 Milliarden Euro. Warum wird die Verfügbarkeit von Alkohol nicht stärker reglementiert? In Schweden ist Alkohol teuer und nur in bestimmten Läden erhältlich. Dort gelang es, den Konsum um 80 Prozent zu senken.

Das Nichttrinken gesellschaftsfähig machen

Es wird weniger Alkohol in Deutschland getrunken, aber der Konsum sinkt langsam. Menschen wie Sarah S. entscheiden sich bewusst gegen den Alkohol. Sie lebt in einer ländlichen Region, in der das Trinken mit dem gesellschaftlichen Leben unmittelbar verknüpft ist. „So langsam fragt man sich, ob getrunken wird, wenn man feiert, oder ob gefeiert wird, damit man trinken kann. Nehmen wir das Schützenfest. Es wird erwartet, dass die Leute drei Tage durchtrinken – hinterher sollen sie aber komplett unbeschadet da rausgehen. Kater oder Ausfallerscheinungen? Darüber wird nicht gesprochen, denn am nächsten Abend muss das Glas ja wieder voll sein.“ Irgendwann hat sie es satt und beschließt, erstmal keinen Alkohol mehr zu trinken. „Auf Alkohol zu verzichten fällt mir nicht schwer. Viel anstrengender ist mein Umfeld. Ständig muss ich mich rechtfertigen, warum ich nicht trinke. Es ist paradox. Auf Zigaretten zu verzichten wird bejubelt. Auf Zucker zu verzichten und mehr Sport zu machen wird bewundert. Aber auf Alkohol zu verzichten prallt auf Unverständnis. Es muss ein Grund gefunden werden, warum derjenige oder diejenige nicht mehr trinkt. Wahrscheinlich liegt es daran, dass man den Leuten unbewusst den Spiegel vorhält. Sobald das Thema angesprochen wird, besteht die Gefahr, dass sie auch ihr eigenes Trinkverhalten kritisch betrachten müssten. Und das will keiner.“

Verbote sind unbeliebt. Warum fördern wir nicht Alternativen? Stellen Sie sich vor, Sie kommen auf eine Feier und es gibt eine Auswahl an Cocktails ohne Alkohol, Saftschorlen und hausgemachten Limonaden. Würden Sie nicht doch mal zugreifen? //

HILFE IM NETZ

Informationen

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen bietet Informationen rund um Abhängigkeit, nicht nur bei Alkoholproblemen: www.dhs.de/suechte/alkohol



Test

Habe ich ein Alkoholproblem? Hier können Sie testen, ob Ihr Alkoholkonsum bereits riskant ist: www.kenn-dein-limit.de



Coaching

Sie interessieren sich für ein Leben ohne Alkohol? Die Journalistin Nathalie Stüben teilt ihre Erfahrungen und gibt Hilfestellung, wenn Sie alkoholfrei leben möchten: www.oamn.jetzt



IN ZAHLEN

93,6 Millionen Hektoliter alkoholische Getränke wurden 2020 in Deutschland verkauft.

2 von 3 Mehr als zwei Drittel der Deutschen trinken Alkohol.



Rund 16 Prozent der erwachsenen Männer und 11 Prozent der erwachsenen Frauen konsumieren Alkohol in einer riskanten Form.

Quelle: Alkoholatlas Deutschland 2022, dkfz



Alles ist besser, als nichts zu tun!

Mit Prof. Dr. Kai O. Hensel, PhD

Direktor des Zentrums für Kinder- und Jugendmedizin, Helios Universitätsklinikum Wuppertal

Kinderunfälle: Was tun bei ...



... Nasenbluten

Wirkt oftmals bedrohlich, ist aber nur selten ein echter Notfall.

So verhalten Sie sich:

- Ruhe bewahren und das Kind beruhigen
- Kind nach vorne lehnen, durch den Mund atmen und das Blut möglichst herauslaufen lassen
- Nasenloch bzw. -löcher mit Daumen und Zeigefinger für 3 Minuten zusammen-drücken
- Abschwellende Nasentropfen in beide Nasenlöcher träufeln
- Nacken kühlen

Bei diesen Anzeichen kinderärztlichen Rat einholen:

- Blutung dauert länger als 15 Minuten und lässt sich trotz Gegenmaßnahmen nicht stillen
- Allgemeinzustand und/oder Atmung und/oder Kreislauf verschlechtern sich
- Nach einem Sturz, wenn auch der Schädel und/oder andere Körperteile verletzt sind
- Fremdkörper in der Nase
- Wenn eine Mandel- oder Polypenentfernung in den 2 Wochen zuvor erfolgt ist

WICHTIG: Niemals Watte, Mull oder Taschentücher in die Nase stopfen, da sie eingeatmet werden können!



... Vergiftung

Ein- bis Dreijährige sind vergleichsweise häufig betroffen. Meistens passieren die Unfälle zu Hause, vor allem durch Reinigungs-, Putz- und Pflegemittel. Über die Hälfte der Fälle sind vermeidbar.

Das ist beim Verdacht auf eine Vergiftung zu tun:

- Kind ist stabil: Giftnotruf* wählen und den Anweisungen folgen
- Kind ist instabil (z. B. veränderte Atmung, verändertes Wesen): Notruf (112) und im Anschluss ggf. Giftnotruf wählen
- Kind nicht alleine lassen
- Kein Erbrechen auslösen
- Maßnahmen nur bei Aufforderung durch die Giftnotrufzentrale durchführen
- Keine Milch und kohlenensäurehaltigen Getränke geben
- Spuren sichern, um Ursache der Vergiftung zu finden
- Wenn Ärzt:in aufgesucht wird: die eingenommene Substanz (Behältnis) mitbringen oder vorher abfotografieren

VORBEUGEN: Mögliche Gefahrenquellen im Haushalt entfernen – vor allem bunte Flaschen mit Signalfarben, die gerade für kleinere Kinder oft anziehend wirken.

*www.kinderaerzte-im-netz.de/erste-hilfe/giftnotruf



Mehr Kindermedizin auf die Ohren? Der Podcast „Die Expertise-Piraten“ der Gesellschaft für pädiatrische Gastroenterologie und Ernährung mit dem Host Prof. Dr. Kai O. Hensel ist nicht nur für Mediziner:innen spannend. Überall da, wo es Podcasts gibt.



Fotos: privat



IM NOTFALL 112 RUFEN

In einem akuten, lebensbedrohlichen Notfall wählen Sie umgehend die Notrufnummer des Feuerwehr- und Rettungsdienstes: **112**

Folgende Informationen geben Sie:

- Wer ruft an?
- Was ist passiert?
- Wo wird Hilfe benötigt?
- Wer ist betroffen?
- Welche Verletzungen gibt es?



Selbsttests für zu Hause

»Selbsttests sind genauso zuverlässig.«



Keine Laborqualität.

Neben gängigen Tests wie dem Messen des Blutzuckers werden immer mehr Tests zu Gesundheit, Fitness und Schönheit angeboten. Blut, Urin, Speichel, Stuhl, aber auch die Atemluft werden zur Analyse herangezogen. Das Zuhause ist aber kein Labor. Technische Gründe oder auch eine falsche Anwendung führen zu einer geringeren Qualität der Ergebnisse. Sie geben lediglich Anhaltspunkte und können falsch interpretiert werden.

»Arztbesuche werden überflüssig.«



Ärztliche Beratung ist besser.

Selbsttests können in der Regel ein Blutbild nicht ersetzen. Möchte man zum Beispiel den Eisenwert bestimmen, ist nicht der Wert an sich, sondern der Spiegel des Eisenspeicher-Proteins Ferritin entscheidend. Eine versteckte Entzündung kann das Ergebnis zu Hause verfälschen. Der Besuch in einer Arztpraxis ist bei Beschwerden angebracht und hilft bei der Entscheidung, welche Analysen sinnvoll sind und welche Behandlung nötig ist.

»Zu Hause testen ist einfach.«



Viele Fehlerquellen.

Es kann einiges schiefgehen. Zunächst fällt die Auswahl schwer, welche der vielen angebotenen Tests medizinisch sinnvoll sind. Es besteht immer das Risiko, ein falsch positives oder ein falsch negatives Testergebnis zu bekommen und sich in vermeintlicher Sicherheit zu wiegen oder sich unnötig Sorgen zu machen. Beim Testen mit Blut kann durch zu viel Druck bei der Entnahme zusätzliches Gewebewasser das Ergebnis verfälschen.

Wie lange hält sich Glück?

Ein Leseprobenauszug aus „Die Halbwertszeit von Glück“ – ein lebenskluger Roman von Louise Pelt aus dem Lübbe Verlag. Drei starke Frauen und ihre unbezwingbare Suche nach dem Glück, drei ergreifend und kunstvoll miteinander verknüpfte Geschichten.

MYLÈNE
April 2019

Zaghafte erklomm das Licht den Vorsprung, kroch über das Fensterbrett und drängte sich durch den Spalt zwischen den schweren Vorhängen. Am liebsten hätte Mylène sich auf die andere Seite gedreht, um nicht hinsehen zu müssen, aber sie wagte es nicht, sich zu bewegen. Wollte nicht einen einzigen Millimeter abrücken von dort, wo sie sich gerade befand. Stattdessen schloss sie die Augen und spürte das Gewicht von Frédéric's Arm, der sich von hinten um ihren Oberkörper schloss, seinen gleichmäßigen Atem in ihrem Nacken.

Vielleicht war das hier nur ein Traum. Vielleicht konnte sie für den Rest ihres Lebens liegen bleiben, nackt und warm, in diesem Augenblick, der nach Mandeln roch. Was sprach dagegen zu bleiben, wenn man sein Zuhause gefunden hatte?



Luc zum Beispiel, schoss es ihr unvermittelt durch den Kopf, und als sie bei diesem Gedanken blinzelte, musste sie feststellen, dass auch das Licht der Morgensonne zu einer Warnung angeschwollen war. Es sickerte wie Sirup zwischen den Vorhängen hindurch, drang rücksichtslos auf den Teppichboden vor und machte Zentimeter für Zentimeter ein beeindruckendes Ballett aus Staubkörnern zu Mylènes Füßen sichtbar. Sie würde zu spät kommen, wenn sie jetzt nicht aufstand.



ZUR AUTORIN

Louise Pelt studierte Anglistik und Germanistik und reiste als Kind um die Welt. Unter ihrem Klarnamen Lucy Astner schreibt die gebürtige Hamburgerin auch Kinderbücher.

Frédéric machte sich regelmäßig darüber lustig, dass sie die Vorhänge vor dem Schlafengehen immer ein Stück zurückzog, damit die Lichter der Pariser Nacht zu ihnen hereinsickerten, und in diesem Moment verfluchte Mylène sich dafür. Mitten in der Nacht mochte dieser Spalt sie vor der Dunkelheit bewahren und ihr Sicherheit spenden, aber nun ließ er nicht zu, dass sie weiter die Augen verschloss, betäubt von etwas, das man wohl als „Glück“ bezeichnen musste.

War sie nicht viel zu weit gekommen, um noch vor irgendetwas Angst zu haben? Dass sie sich auch heute noch, mit einunddreißig Jahren, vor der Finsternis fürchtete, versetzte Mylène einen Stich.

Nachdenklich tastete sie nach dem kleinen silbernen Schlüssel, der an der dünnen Kette um ihren Hals hing. Er fügte sich perfekt in die Mulde zwischen ihren Schlüsselbeinen.

„Das ist die Drosselgrube“, hatte Frédéric ihr am Ende ihrer ersten gemeinsamen Nacht ins Ohr geraunt. „Da hat Gott dich mit seinem Finger berührt.“ Mylène glaubte nicht an Gott, und sie wollte gar nicht wissen, wie vielen Frauen er zuvor schon von der „Drosselgrube“ erzählt hatte, aber das Bild fand sie trotzdem schön. Ein Fingerabdruck zwischen ihren Schlüsselbeinen, dort, wo manchmal ihr Herz pochte. Eine Berührung, die Spuren auf ihr hinterlassen hatte, eine Erinnerung daran, dass sie nicht allein war.

Alleine. Wie kam sie immer wieder auf diesen albern Gedanken? Kaum merklich schüttelte Mylène den Kopf. Natürlich war sie nicht alleine, sie war es nie gewesen. Sie hatte schließlich Frédéric, ihre Eltern und Freundinnen und außerdem die Mitarbeiter ihrer kleinen Firma. War es vor diesem Hintergrund nicht lächerlich, dass sie sich immer öfter davon überzeugen musste, nicht allein zu sein? Sicher war das nur die Anspannung vor der Hochzeit.

Wir verlosen insgesamt 10 Bücher. Seien Sie dabei!

helios-gesundheit.de/
hautnah/
buchverlosung

Rätsel lösen und gewinnen

altnordischer Donnerstag	arabisches Fürstentum	Kammelinie des Berges	Zitterpappel	scharfes Gewürz	jegliches	das Ich (lateinisch)	spitzer Dorn an Laufschuhen	Rauchfang, Schornstein	linker Nebenfluss des Neckars
rhythm. Kontraktion e. Organs						scherzhaft: Atem			
	11	erdbraune Farbe	Sagenkönigin von Sparta	mittlergroßer Papagei			6	Furche, Kerbe	Kanton der Schweiz
tiefe Bewusstlosigkeit (Med.)			7	sich an etwas zu schaffen machen	Autohahn-gaststätte	unterer Teil des Rückens			16
auf einem religiösen Brauch beruhend	Nenner, Divisor (Mathematik)	Stadt in der Lüneburger Heide	gleichgültig; bedeutungslos	4				Vater und Mutter	brav, ehrenwert
ohne Empfindung (Glieder)			Anstrengung	Europ. Weltraumorganisation (Abk.)	3	Mädchen im Wunderland	Körper	5	
			1			Tierunterkunft			wunderliche Eigenart
Längenmessgerät	umsonst (für...)		Anerkennung	Aktion, Handlung			ein Balte		2
		9	europäischer Strom			Ausruf d. Freude, Lustigkeit		Schwur	
Burg in der Eifel	Widerhall		15	Papstname		Zauberin (griech. Mythologie)		14	
herbei, hierher (ugs.)		12	gerade jetzt			weibliches Märchenwesen		10	
									17

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18

Sudoku mittel

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

GEWINNEN!



Machen Sie mit! Unter allen richtigen Antworten mit dem Lösungswort des Kreuzworträtsels verlosen wir einen Picknickkorb randvoll gefüllt mit Spezialitäten. Genießen Sie einen erholsamen Tag in der Natur.

Hier scannen und mit etwas Glück gewinnen!



helios-gesundheit.de/
hautnah/gewinnspiel

EINSENDESCHLUSS IST DER 15.7.2024

Kochen mit Sternekoch Hendrik Otto

Shakshuka mit geschmortem Gemüse, Ei und bunter Quinoa

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Gebackene Schalotten

200 g Schalotten
200 g grobkörniges Meersalz

Shakshuka

440 g Spitzpaprika
900 g Tomaten
360 g Zucchini
140 g Karotten
130 g Fenchel
100 g Staudensellerie
100 g Tomatenmark, zweifach konzentriert
20 g Olivenöl
10 g Ingwer
6 g Knoblauchzehen
8 g Thymian
9 g Meersalz
1 Prise Pfeffer, gemahlen
2 Msp geräuchertes Paprikapulver
1 Msp Piment d'Espelette
1 TL Currypulver (Madrocas)
1 Msp Kardamom
1 Msp Vanilleschote, gehackt

Quinoa

125 g Bunter Quinoa Mix
3 g geröstetes Sesamöl
1 Prise Salz

Pochierte Eier

4 frische Eier
30 g Weißweinessig

Topping

10 g Basilikum
10 g Petersilie

1

Confierte Spitzpaprika

Stellen Sie den Ofen auf Grillfunktion ein und backen Sie die Paprika von allen Seiten 15-20 Minuten, bis die Haut schwarz ist. Die Paprika etwas auskühlen lassen und mit Klarsichtfolie abdecken. Nach 10 Minuten die Paprikahaut abziehen und die Kerne entfernen. Anschließend die Paprika in grobe Stücke schneiden.

2



Gebackene Schalotten

Schalotten im Ganzen mit Schale auf grobkörnigem Meersalz im Ofen bei 190 °C 40 Minuten backen. Die Schalotten kurz abkühlen lassen und vorsichtig aus der Schale drücken.

3

Shakshuka

Die Tomaten vorsichtig in heißes Wasser geben und 30 Sekunden blanchieren, mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und die Haut abziehen. Anschließend in Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Karotten und den Staudensellerie schälen und klein schneiden. Fenchel und Zucchini in größere Würfel schneiden.



In einer gusseisernen Pfanne das Olivenöl erhitzen und Knoblauch und Ingwer langsam anschwitzen. Karotten, Fenchel, Staudensellerie und Schalotten dazugeben und bei mittlerer Hitze langsam schmoren. Zum Schluss das Tomatenmark dazugeben. Die Gewürze, die gehackte Vanilleschote und das Salz hinzufügen und leicht anrösten, um die Aromen zu intensivieren. Tomatenwürfel dazugeben und alles leicht köcheln lassen. Den Thymian zu einem Bund zusammenbinden und auf das Shakshuka legen. Die Pfanne abdecken und auf dem Boden des Backofens bei 190 °C Ober- und Unterhitze ca. 30 Minuten schmoren lassen.

Einfach zum Nachkochen. In 5 Schritten zur gesunden Lieblingsmahlzeit. Hautnah wünscht guten Appetit!



4

Quinoa

Die Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten. Anschließend die gegarte Quinoa mit dem Sesamöl vermischen.

5

Pochierte Eier

Bringen Sie in einem hohen Topf 2 Liter Wasser mit dem Weißweinessig zum Kochen. Schlagen Sie die Eier jeweils in eine Tasse auf, ohne die Eigelbe zu beschädigen. Bilden Sie in der Mitte des köchelnden Wassers mit einem Löffel einen leichten Strudel und lassen Sie das Ei langsam hineingleiten. Sobald das Eiweiß um das Eigelb herum gestockt ist, lassen Sie das nächste Ei in den Strudel gleiten. Jedes Ei sollte für etwa 3-4 Minuten im Wasserbad pochiert werden. Wenn Sie die pochierten Eier sofort verarbeiten möchten: Eier trocken legen, würzen und anrichten. Wenn Sie die Eier für einen späteren Zeitpunkt vorbereiten wollen: Eier abschrecken, trocken legen und abdecken. Sie können die pochierten Eier wunderbar vorbereiten und bei Bedarf später temperieren.



Anrichten

Zucchiniwürfel in einer separaten Pfanne kurz mit etwas Olivenöl anschwitzen. Die Zucchiniwürfel und die confierten Paprika auf dem Shakshuka verteilen. Die bunte Quinoa auf den Tellern verteilen, die geschmorten Gemüse und pochierten Eier darauf anrichten. Anschließend mit frisch gehackten Kräutern ausgarnieren.

DAS GESUNDE REZEPT

Unser Shakshuka ist ein rundum gesundes Gericht! Es enthält viel Gemüse, das hohes Volumen mit wenig Kalorien liefert und den Körper mit Wasser, vielen Ballaststoffen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt. Richtig satt macht es durch die Kombination von Kohlenhydraten und dem hohen Eiweißgehalt von Quinoa und Ei. Das Gericht deckt durch das Gemüse und die Quinoa fast die Hälfte des Tagesbedarfs von 30 Gramm Ballaststoffen. Zudem enthält Quinoa viel Eisen. Nicht zuletzt runden die vielen Gewürze und Kräuter den Geschmack ab. Gesundes Essen muss nicht langweilig schmecken!

UNSERE ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN BEI ADIPOSITAS:

- Fettmenge reduzieren – pflanzliche Fette bevorzugen
- Ballaststoffreiche Lebensmittel bevorzugen (Gemüse, Obst, Vollkornprodukte)
- Energieaufnahme reduzieren
- Portionsgrößen verkleinern, energieärmere Lebensmittel wählen
- Vielfalt des Lebensmittelangebots nutzen und genießen

Sterne-Rezepte zum Nachkochen gibt es auf



helios-gesundheit.de/
magazin/
gesunde-kueche

Hallo, willkommen auf meiner Seite!

Hier geht es heute darum, welchen Einfluss das Körpergewicht auf deine Gesundheit hat. Viel Spaß beim Lesen, Rätseln und Entdecken.

Kennzst du mich eigentlich schon? Ich bin Heli. Ich bin für alle Kinder da, die hier in Behandlung oder zzzu Besuch sind.



WILLKOMMEN IN DEINEM KÖRPER!

Wie fühlst du dich?

Unser Körper ist ein wahres Wunderwerk. Wir können mit ihm Fußball spielen, verrückt tanzen, Arschbomben machen – und so viel Spaß haben.

Damit das alles besonders gut klappt und wir uns dabei wohlfühlen, sollten wir auf unseren Körper achten. Weil du das schon weißt, putzt du deine Zähne, du wäschst dich und gehst abends früh ins Bett. Meistens zumindest ;-). Weißt du schon, dass du noch mehr dafür tun kannst?

Es gibt da nämlich eine Sache, die ganz wichtig ist, wenn es darum geht, wie gut der Körper funktioniert: unser Gewicht. Ist es zu niedrig, geht uns schnell die Kraft aus. Ist es zu hoch, können wir uns nicht so gut bewegen und vielleicht sogar krank werden. Besonders wohl fühlen wir uns also, wenn unser Gewicht genau „richtig“ ist.



TIPPS



EINE ATEMBERAUBENDE REISE FÜR ALLE AB 10!

Komm mit auf eine spannende Reise durch die unfassbar geniale Welt des menschlichen Körpers.

Lerne, mit welch cleveren Strategien sich der Körper selbst am Leben erhält und welches Wunderwerk der Natur jeder einzelne Mensch ist.

Eine kurze Geschichte des menschlichen Körpers

Bill Bryson
cbj Verlag, 2023,
22 Euro



WISSEN

3 Tipps für das richtige Gewicht

1 Gesund essen und Wasser trinken: Zu einer gesunden Mahlzeit gehören vor allem frische Pflanzen: Sie versorgen dich mit Vitaminen, sind gut für deine Verdauung und machen dich glücklich satt. Ein weiterer wichtiger Bestandteil sind Proteine bzw. Eiweiß: Sie sind der Baustoff unseres Körpers. Weil dein Körper nicht alle lebenswichtigen Aminosäuren – daraus bestehen Proteine – selbst herstellen kann, solltest du sie mit der Nahrung aufnehmen. Gesunde Proteinquellen sind z.B. Eier, Käse, Fisch, aber auch Linsen, Erbsen und Nüsse.

2 Viel bewegen und Muskeln stärken: Kicken, Radfahren, Tanzen: Sicherlich bewegst du dich bereits viel. Falls nicht, dann probier doch mal was Neues aus! Etwas für deine Gesundheit zu tun macht nämlich Riesenspaß! Und so ein kleiner Muskelkater am nächsten Tag zeigt dir, dass deine Muskeln bald wachsen werden.

3 Rede mit deinen Eltern darüber: Notiere auf einem Blatt Papier fünf gesunde Gerichte, die du gerne öfter essen möchtest. Daneben schreibst du drei Aktivitäten auf, die du gerne ausprobieren möchtest. Sprich mit deinen Eltern darüber, wie sie dich bei deinem Vorhaben, gesund zu leben, unterstützen können.

Extratipp: Frag am besten gleich deine Freundinnen und Freunde, ob sie mitmachen!



MACH MIT

Welches ist das richtige Gemüse?

Finde den passenden Schatten und verbinde ihn mit dem Gemüse.



PUR+ ZUCKER – SÜSSES GIFT?

Zucker schmeckt herrlich süß, ist aber nur in geringen Mengen gesund. Die Lebensmittelhersteller stört das nicht. Sie verwenden deutlich mehr Zucker als nötig und machen uns dadurch süchtig. Das hat Folgen: Kinder, aber auch Erwachsene werden immer dicker. Im Experiment versucht eine Familie, eine Woche lang nur die Hälfte ihres normalen Zuckerverbrauchs zu konsumieren. Fehlt ihnen „süß“?



www.kika.de/pur/videos/zucker-suesses-gift-108



Resilienz

Das Geheimnis innerer Stärke



Manche bewahren trotz widrigster Umstände ihren Lebensmut. Resilienz lautet dabei der Schlüsselbegriff. Die gute Nachricht: Sie ist trainierbar – hat aber auch Grenzen.

Unfälle, Arbeitslosigkeit oder auch der Verlust eines geliebten Menschen. Manche überstehen Schicksalsschläge – oder auch nur die Alltagsprobleme – besser als andere. Es scheint große Unterschiede zu geben, wie Menschen mit widrigen Lebensumständen oder Herausforderungen fertig werden. Der Schlüssel dazu ist Resilienz. Resiliente Personen fühlen sich Krisen nicht hilflos ausgeliefert. Sie haben Strategien, damit umzugehen.

Herausforderungen meistern

Resilienz ist nicht als „Teflonbeschichtung des eigenen Ichs“ zu verstehen, an der alle Krisen des Lebens abperlen. Sie ist ein dynamischer Prozess, der mit einem Baum im Sturm veranschaulicht werden kann: Er biegt sich, passt sich an, und auch wenn er Äste verliert, behält er seine Wurzeln fest im Boden und fällt nicht um. Stattdessen findet er Wege, um zu wachsen und neue Zweige zu entwickeln. Der Baum ist regenerationsfähig. Resiliente Menschen können ihre persönlichen Ressourcen geschickt einsetzen, um mit schwierigen Situationen besser umzugehen.

Das Gute daran

Resilienz lässt sich durch gezieltes Training stärken. Fragen Sie sich, welche Säulen der Resilienz bereits vorhanden sind und welche gefördert werden können. Um beispielsweise die optimistische Haltung zu forcieren, können Sie mit einem Glückstagebuch jeden Tag drei glückliche Momente festhalten. Legen Sie sich außerdem einen Leitsatz für herausfordernde Situationen parat.

Die Grenzen der Resilienz

Sie ist aber kein Glücksversprechen. Selbst resiliente Menschen sind nicht vor jeder Krise geschützt. Eine Person, die eine Kündigung gelassen hinnimmt, kann nach einer Krebsdiagnose zum Beispiel trotzdem in eine Depression verfallen. Problematisch wird es auch, wenn Resilienz zum gesellschaftlichen Ideal wird: Alle haben andauernd psychisch widerstandsfähig zu sein, denn alle können an ihrer Resilienz arbeiten. Menschen drohen dadurch unter Druck zu geraten.



DIE 7 SÄULEN DER RESILIENZ

Zu diesen persönlichen Ressourcen gehören laut Resilienzforschung:

- 1 Optimismus:** Er spiegelt sich in der positiven Lebenseinstellung wider, dass Probleme überwindbar sind.
- 2 Akzeptanz:** Erst, wenn unveränderliche Lebensumstände (z. B. Krankheit) akzeptiert werden, können Lösungen gefunden werden.
- 3 Lösungsorientierung:** Das beinhaltet nicht bloß vorausschauendes Handeln und den Erwerb neuer Handlungskompetenzen, sondern auch die Bereitschaft, Hilfe anzunehmen.
- 4 Selbstwirksamkeit:** In Krisen sollte man sich selbst vertrauen, seiner Fähigkeiten bewusst sein – und sich nicht als Opfer des Schicksals sehen.
- 5 Selbstfürsorge:** Verantwortung für sich selbst übernehmen.
- 6 Netzwerkorientierung:** Die Aktivierung von Unterstützung im eigenen Umfeld ist ein wichtiger Baustein für die eigene Resilienz.
- 7 Zukunftsplanung:** Sich bewusst Ziele setzen und Veränderungen anstreben. Das stärkt auch die Selbstwirksamkeit.

RESILIENZ KOMPAKT

DIE RESILIENZGENE

Die Wissenschaft hat Hinweise gefunden, dass es mehrere „Resilienz-Gene“ gibt. Ein Beispiel: das Gen 5-HTT. Es regelt den Transport des Glückshormons Serotonin. Eine bestimmte Form davon vermittelt offenbar Widerstandskraft gegen widrige Umstände.

KINDER UND RESILIENZ

Typisch für resiliente Kinder sind Bezugspersonen, die auf deren Bedürfnisse eingehen und ein Gefühl von Sicherheit und Unterstützung vermitteln. Die Übertragung von Verantwortung und die Vermittlung eines Zugehörigkeitsgefühls stärken ebenfalls die Resilienz.



698



So viele Kinder des Jahrgangs 1955 wurden von der US-Psychologin Emmy Werner jahrzehntelang begleitet. Diese Langzeitstudie gilt als Beginn der Resilienz-Forschung.

Auch wenn sich die Resilienz steigern lässt: Sie ist nicht messbar. Für sie gibt es keine objektive Skala oder Einheit. Resilienz hängt von vielen individuellen Faktoren ab.



SCHEIN UND SEIN VON RESILIENZ

Manche wirken resilient, weil sie anscheinend kein Problem berührt oder umwirft. Aber sind sie tatsächlich resilient? Was wie ein resilientes Verhalten wirkt, kann auch das Ergebnis von Verdrängung, Vermeidung oder Ignoranz sein. Resilienz hingegen bedeutet einen aktiven Umgang mit Krisen und Problemen.

Fotos: stock.adobe.com – Usmay/Syda Productions/Bits and Spills

KOMPLEMENTÄRE MEDIZIN

Wo beginnt der Selbstoptimierungswahn? In der Arbeitswelt wird oft von Resilienz gesprochen, wenn es darum geht, die Produktivität und Effektivität zu steigern. Mitarbeitende sollen in Seminaren an ihrer Widerstandskraft arbeiten, um besser mit Leistungsdruck umgehen zu können. Das Konzept der Resilienz wird dann herangezogen, um die Selbstoptimierung zu steigern.

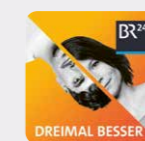


Grenzen ziehen. Resilienz bedeutet aber nicht, sich bloß den äußeren Umständen anzupassen und sich zunehmend zu verbiegen. Sie beinhaltet auch die Fähigkeit, Grenzen zu ziehen – etwa, wenn die Arbeitsbelastung zu hoch ist. Dann ist eine gemeinsame Lösung mit der bzw. dem Vorgesetzten gefragt.



BUCHTIPP

Das Resilienz-Buch. Kinder fürs Leben stärken. Robert Brooks, Sam Goldstein, Klett-Cotta 2023, 384 Seiten, 23 Euro



PODCAST

Resilienz: Mit Stress und Krisen besser umgehen



Dreimal besser – der Info-Podcast von BR24 mit Birgit Frank und Kevin Ebert, 19 Minuten

Plastische Operation hautnah

Darauf mag kein Mann verzichten

VON DÖRTHE BREMER

„Sein bestes Stück zu verlieren ist ein starker Einschnitt in das Selbstwertgefühl – ich wollte das sehr gerne zurückgewinnen“, sagt Jürgen B. Er blickt zurück auf eine Operation, die ihm ein vertrautes Lebensgefühl zu einem gewissen Grad zurückgegeben hat. Optimistisch blickt er in die Zukunft. „Ich gehe davon aus, dass ich mit meinem ‚neuen Penis‘ und später mit der Penisprothese einige wichtige Funktionen für mich zurückgewinne. Auch meiner Frau zuliebe!“, sagt er mit einem Lächeln.

Hinter Jürgen B. liegt eine mehrstufige Operation, die nicht alltäglich ist: Prof. Ahmet Bozkurt aus Wuppertal hat seinem Patienten aus eigenem Gewebe einen neuen Penis aufgebaut. „Dazu wurde der Penis aus Unterarmgewebe mit einer Harnröhre neu geformt und mit dem nach der Tumor-OP übriggebliebenen Penisstumpf verbunden. Die eigenen Nerven und Blutgefäße haben wir an das Transplantat angeschlossen“, erklärt der Chefarzt der Klinik für Plastische und Ästhetische, Hand- und Verbrennungschirurgie am Helios Universitätsklinikum Wuppertal. „So ist eine gewisse Empfindsamkeit des neuen Organs zu erwarten. Auch das Wasserlassen wird wieder wie früher funktionieren.“

„Das kann ich bestätigen“, berichtet Jürgen B. einige Monate nach der Operation. „Ich spreche sehr offen darüber, auch, dass dieser Körperteil für mich und bestimmt viele Männer sehr wichtig ist.“ Die Krebserkrankung, aufgrund derer sein Penis mehr als zwei Jahre zuvor bis auf einen kleinen Rest amputiert werden musste, hatte er gesundheitlich gut überstanden. Aber das Leben ohne Geschlechtsteil hat seine Psyche belastet. Mit der Unterstützung von Professor Bozkurt und seinem niedergelassenen Urologen hat er es geschafft, dass die Kasse den Eingriff bewilligt hat. „Man war dort zunächst der Meinung: Das sieht man doch nicht! Aber jeder weiß, dieses Organ hat noch andere Funktionen als gut auszusehen“,

so der 63-Jährige. „Meine Partnerin hat alles mitgemacht, vor ihr habe ich den größten Respekt. Und ich möchte wieder das Leben in vollen Zügen mit ihr genießen, auch körperlich.“

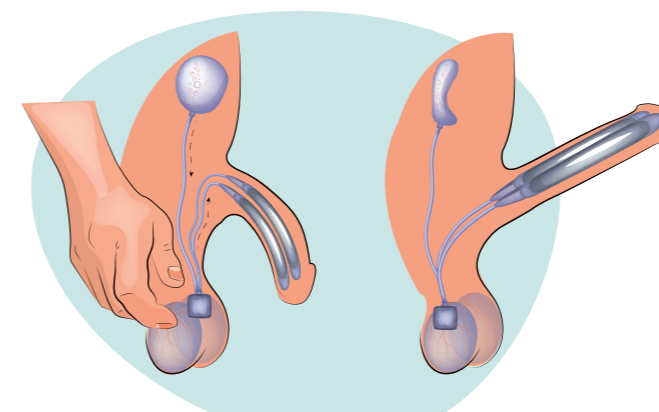
Damit es dazu tatsächlich kommen kann, wird der Patient in den kommenden Monaten, wenn das transplantierte Gewebe, fachsprachlich „Penoid“ genannt, gut verheilt ist, eine sogenannte Schwellkörperprothese erhalten. Dieses Verfahren ist jahrzehntelang bewährt und hilft Männern mit Erektionsstörungen. Es handelt sich um ein System, das eine Flüssigkeit aus einem Reservoir im Körperinneren in künstliche Schwellkörper pumpt. „Ob es mit der Methode zu einem Orgasmus kommt, ist dann eine Kopfsache, und häufig klappt es gut“, weiß Prof. Bozkurt aus Erfahrung.

Nach dem Penisaufbau gibt es zunehmend Nachfragen, da heute die Geschlechtsangleichung für viele Menschen als gangbarer Weg zur Identitätsfindung möglich ist. „Wir sind eine der wenigen Kliniken in Deutschland, die Penoide aus körpereigenem Gewebe aufbauen können, und freuen uns sehr, den Männern oder Transmännern zu einem gewissen Grad damit bei ihrer körperlichen Veränderung, die sie sich sehnlich wünschen, helfen zu können“, so Prof. Bozkurt, der zu dem Thema auch wissenschaftlich forscht. In einer veröffentlichten Studie hat er zum Beispiel untersucht, inwiefern die Patienten im Bereich des neuen Penoids ein Gefühl entwickeln oder an den Stellen, wo das Transplantationsgewebe entnommen wird, später Einschränkungen erleben. „Leider entstehen dort Narben – doch die Patienten fühlen sich zumeist dadurch nicht eingeschränkt“, berichtet Prof. Bozkurt die Ergebnisse einer Studie. „Alternative Methoden bieten die Möglichkeit des Penoidaufbaus mit Hautlappen vom Oberschenkel.“



Jürgen B. war sich dieser Nebenwirkungen natürlich bewusst. „Als Fußballer bin ich, was Verletzungen angeht, zum Glück hart im Nehmen. Die anderen Funktionen waren mir wichtiger. Ich bin sehr zufrieden mit dem Ergebnis und freue mich über meinen neuen Körperteil, der inzwischen seine Funktionen gut erfüllt.“ //

SCHWELLKÖRPERPROTHESE



DAS HYDRAULISCHE IMPLANTAT ersetzt den Schwellkörper und macht eine Erektion möglich. Über ein kleines Reservoir neben der Harnblase wird mittels einer Handpumpe im Hodensack Flüssigkeit in den Penis gepumpt.

ZUM THEMA



Prof. Dr. Ahmet Bozkurt

Chefarzt der Klinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie, Hand- und Verbrennungschirurgie, Helios Universitätsklinikum Wuppertal

Operationen bei Transgeschlechtlichkeit

Prof. Dr. Bozkurt ist Experte für sogenannte „geschlechtsangleichende“ Operationen und hat zahlreiche Operationen bei Transsexualität (Frau zu Mann bzw. Mann zu Frau) durchgeführt.

Prof. Bozkurt, welche Operationen sind im Rahmen der Plastischen Chirurgie am Helios Universitätsklinikum Wuppertal möglich?

Schwerpunkte unseres Teams liegen bei der Mastektomie (Brustentfernung), Mammaaugmentation (Brustvergrößerung, Brustrekonstruktion) sowie beim Penoidaufbau wie im Artikel beschrieben. Beim Penoidaufbau nutzen wir die Methode der Formung des neuen Organs aus dem sogenannten Radialislappen vom Unterarm. Ein Alternative ist die Formung aus dem Oberschenkel. Zudem sind wir ein Zweitmeinungszentrum, das häufig Korrekturen an Ergebnissen bei auswärtig voroperierten Patient:innen vornimmt.

Wie kann ich als hilfeschende:r Patient:in eine Kostenübernahme erreichen?

Zu unserem Leistungsspektrum gehört die Unterstützung beim Kostenübernahmeantrag an die Krankenkasse. Im Fall von Herrn B. war die Kasse ja auch zunächst nicht von der Notwendigkeit einer Rekonstruktion überzeugt. So ist es häufig auch bei Transgender-Patient:innen.

An wen können Patient:innen sich wenden, die sich für eine solche Operation interessieren?

Wir bieten ausführliche Gespräche und Beratung an, gerne in Begleitung einer Vertrauensperson. Sie sollten vorhandenen Unterlagen mitbringen (z.B. Indikationsgutachten). Die Kontaktaufnahme erfolgt telefonisch über unser Sekretariat (0202) 896-3151 oder per Mail an wup-plastische@helios-gesundheit.de

... eine Psychologin im Krankenhaus?

7:45

Los geht's



07:45 Ankunft in der Kinder- und Jugendpsychiatrie Schleswig

07:50 Nachrichten lesen, Überblick über die Station/Belegung verschaffen

08:00 Planung des Tages und anstehender Termine

8:15

Tagesaktuelles



08:15 Übergabe im interdisziplinären Team, Intervention

08:45 Patient:innensite

10:00

Diagnostik



10:00 Diagnostik

11:00 Einzelgespräche mit Patient:innen

12:00 halbstündige Mittagspause mit Kolleg:innen

13:00

Therapiegespräche



13:00 Einzelgespräche mit Patient:innen

14:00 Elterngespräche

15:00

Dokumentation



15:00 Dokumentation der Gespräche, Abschlussbriefe schreiben

15:30 Telefonate mit Eltern, Jugendamt, etc.

15:45

Organisation



15:45 Vor- und Nachbereitung der Termine

16:15 Feierabend

DREI FRAGEN AN PIA

Warum sind Sie Psychologin geworden?

Die Arbeit als Psychologin hat mich schon immer begeistert. Es macht mir Spaß, täglich mit unterschiedlichen Menschen verschiedener Altersstufen in Kontakt zu treten. Das macht die Vielseitigkeit meiner Arbeit aus. Um meine fachlichen und praktisch-therapeutischen Kompetenzen weiterzuentwickeln habe ich zudem die Ausbildung zur Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin begonnen.

Wieso haben Sie sich für Helios als Arbeitgeber entschieden?

Das war eher Zufall. Im Rahmen meiner Ausbildung zur Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin bin ich auf Schleswig aufmerksam geworden. Der Standort bietet mit einer der größten Kinder- und Jugendpsychiatrien in Deutschland ein breites Behandlungsangebot. Hier habe ich die Chance viel Neues kennenzulernen und in einem großen multiprofessionellen Team zu arbeiten.

Was mögen und schätzen Sie an Ihrer Arbeit am meisten?

Ganz klar die Arbeit im Team und meine Oberärztin. Es herrscht eine lebendige Atmosphäre auf der Station und in der Zusammenarbeit mit den Kolleginnen und Kollegen. Bei aller Schwere der Themen ist die Stimmung positiv. Ich kann selbstständig arbeiten und habe die Möglichkeit mitzugestalten und mich mit meinem Wissen jederzeit einzubringen. Das schätze ich sehr.

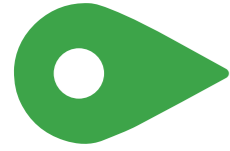
Wir haben Pia von Felde einen Arbeitstag lang im Helios Klinikum Schleswig begleitet.

FOTOS VON ERIC OBRIEGAT

SO WIRD MAN KINDER- UND JUGENDLICHENPSYCHOTHERAPEUT:IN



Seit 2020 ist die psychotherapeutische Ausbildung neu geregelt. Zuvor war die Voraussetzung für den Zugang zur Ausbildung zur Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut:in eine bestandene Abschlussprüfung in Psychologie, Pädagogik oder Sozialpädagogik. Nach altem System wird die Ausbildung in Voll- und Teilzeit durchgeführt und erstreckt sich gemäß Curriculum über 3 oder 5 Jahre und wird mit einer staatlichen Abschlussprüfung beendet, welche die Voraussetzung für den Antrag auf Approbation darstellt. Dieses Modell ist jedoch nur noch bis zum Jahr 2032 (in Härtefällen bis 2035) möglich. Künftig bieten Universitäten das Direktstudium zur Ausbildung in der Psychotherapie an, welches nach einem 3-jährigen Bachelor- und 2-jährigen Masterstudium ebenfalls mit einer staatlichen psychotherapeutischen Prüfung abgeschlossen wird. Das reformierte Studium kann so unmittelbar nach dem Master zur Approbation führen. Absolvent:innen müssen allerdings noch eine fünfjährige Weiterbildung anhängen, um eigenständig therapieren zu dürfen.



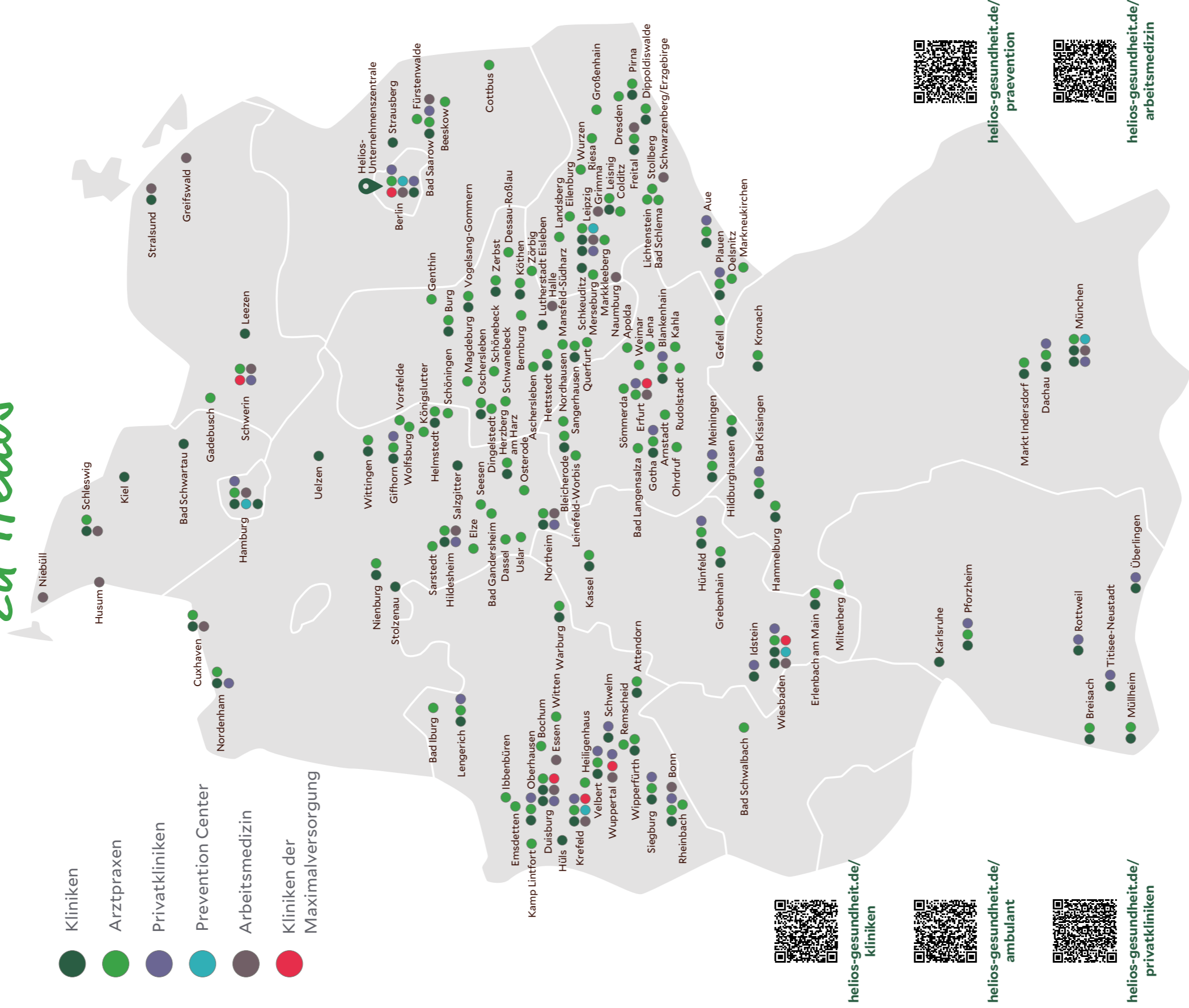
IHR WEGWEISER

HELIOS GANZ NAH



zu Helios

- Kliniken
- Arztpraxen
- Privatkliniken
- Prevention Center
- Arbeitsmedizin
- Kliniken der Maximalversorgung



Nutzen Sie unser Netzwerk aus Akutkliniken, Arztpraxen sowie Privatkliniken und Prevention Center. Mit Helios finden Sie für jedes gesundheitliche Anliegen das richtige Angebot!

Stand 03.2024

80+ Kliniken

230 Medizinische Versorgungszentren (MVZ)

6 Prevention Center

35 Privatkliniken

27 arbeitsmedizinische Institute

78.000 Mitarbeiter:innen im Einsatz





IHRE ONLINE-TERMINBUCHUNG

Hier können Sie online einen Termin oder eine Videosprechstunde in einer unserer Helios Einrichtungen buchen:

helios-gesundheit.de/terminbuchung



IHRE MEDIZIN-SERVICE-HOTLINE

Hier erhalten Sie kostenlos, schnell und individuell Informationen aus erster Hand:

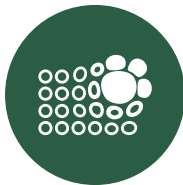
0800-633 49 46



IHRE HELIOS PRIVATKLINIKEN

Zu Gast bei Helios – Qualitätsmedizin in einer Umgebung auf Hotelniveau:

helios-gesundheit.de/privatkliniken



IHR HELIOS NETZWERK KREBSMEDIZIN

Das gesamte Wissen all unserer Krebspezialist:innen steht Ihnen hier zur Verfügung:

helios-gesundheit.de/krebsmedizin



IHR HAUTNAH MAGAZIN

Ihre Zuschriften, Anregungen, Gewinnspiel-Antworten, Fragen und mehr an:
Friedrichstraße 136, 10117 Berlin

helios-gesundheit.de/hautnah



IHR HELIOS ONLINE-MAGAZIN

Noch mehr Wissenswertes für Sie gibt es unter:

helios-gesundheit.de/magazin

