

HAUTNAH

Das Magazin von  Helios

Ausgabe Winter 2023
helios-gesundheit.de

*Ihr
Exemplar*

ZUM
MITNEHMEN



Schmerz lass nach!

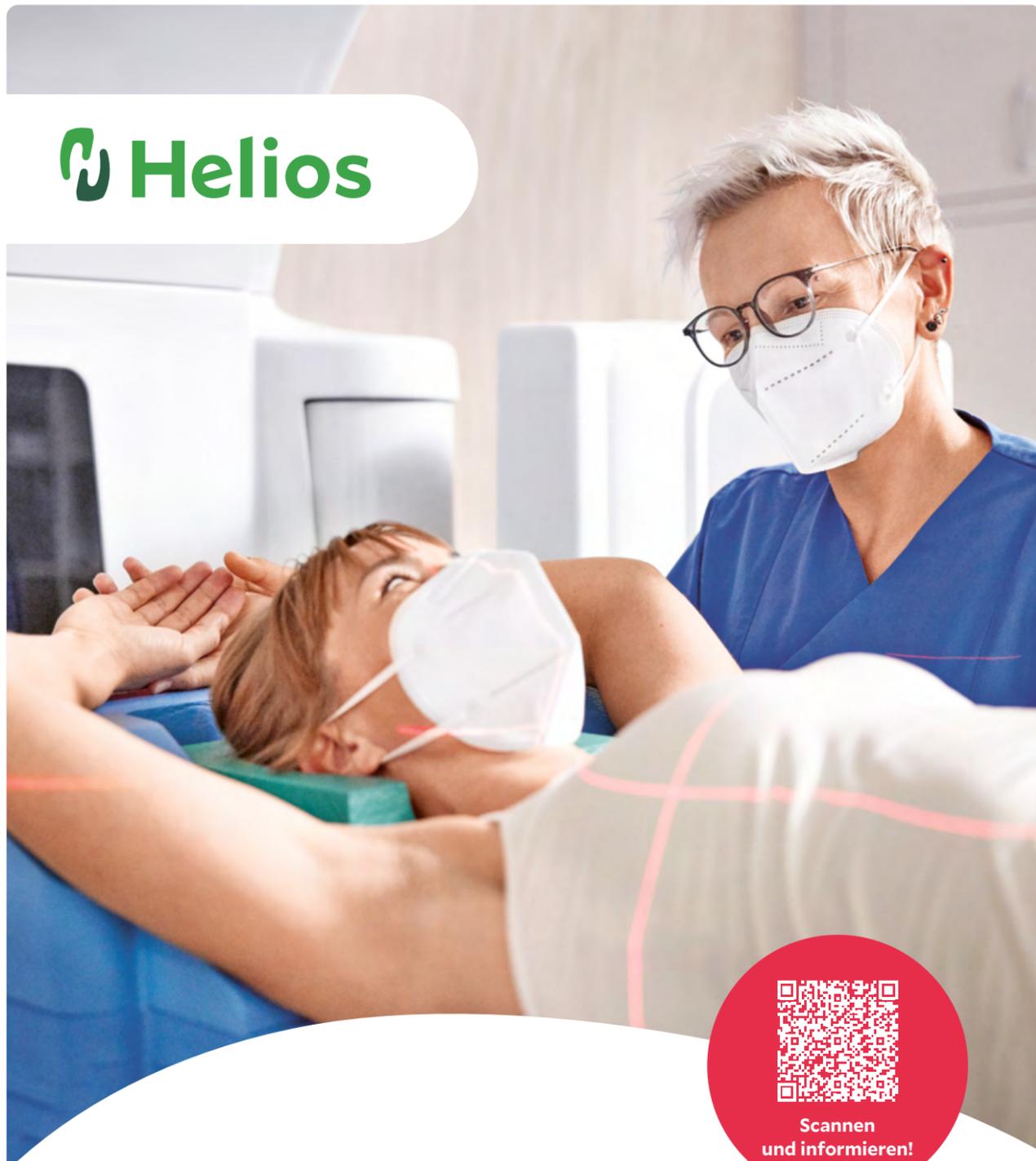
Ungeliebter Begleiter,
unter Kontrolle.

**SPEZIAL: GENETISCH
BEDINGTER BRUSTKREBS**

Wie soll ich mich entscheiden?

**LEBEN MIT DEM
ANGSTMONSTER**

Psychische Erkrankungen bei Kindern



Scannen
und informieren!

#besserzuehelios

In unseren Onkologie-Zentren bieten wir eine Maximalversorgung für alle Krebsdiagnosen. Für jede Patientin und jeden Patienten entwickeln wir eine individuelle Krebstherapie. Egal, in welcher unserer Kliniken Sie Ihre Behandlung beginnen – in unserem deutschlandweiten Netzwerk Krebsmedizin stehen Ihnen das Wissen und die Erfahrung aller unserer Spezialist:innen zur Verfügung.



Wir können
Krebstherapie ...



... denn wir behandeln
338.000-mal pro Jahr.

... Schmerz

→ Ein unangenehmes Sinnes- und Gefühlserlebnis, das mit einer tatsächlichen oder drohenden Gewebeschädigung verknüpft ist oder mit Begriffen einer solchen Schädigung beschrieben wird.

Hier geht es zu unseren Wissenshäppchen Schmerztherapie:



helios-gesundheit.de/magazin



ROBERT MÖLLER
CEO Helios

Gesund und schmerzfrei durch den Winter

In der Winterausgabe unseres Hautnah Magazins finden Sie wieder spannende Inhalte rund um Ihre Gesundheit. Unsere Titelgeschichte beleuchtet einen zumeist unangenehmen Begleiter, den wir alle kennen: den Schmerz. Wie entsteht er und wie können wir ihn wieder loswerden? Einen Blick werfen wir auch auf Schmerzen nach einer Operation, die oft nicht zu vermeiden sind, bei der richtigen Behandlung aber gelindert werden können. In allen Fällen gilt: Eine wirksame Behandlung von akuten Schmerzen ist wichtig, damit sie nicht chronisch werden.

Noch einige Worte zu meiner Herzensangelegenheit – der Behandlungsqualität bei Helios. Wir messen Qualität in unseren Häusern umfassend und lernen daraus. Im Ergebnis waren wir im Jahr 2022 bei Helios in 87 % der Qualitätsziele besser als der bundesdeutsche Durchschnitt. Zudem ist die durchschnittliche Verweildauer in unseren Krankenhäusern mit 5,2 Tagen im Vergleich deutlich kürzer. Sie können sich also sicher sein: Mit unserem Helios Netzwerk aus 86 Kliniken und etwa 600 kassenärztlichen Sitzen bieten wir Ihnen jederzeit eine hochqualitative medizinische Beratung und Behandlung.

»Die Qualität der medizinischen Behandlung ist mir eine Herzensangelegenheit.«

Möchten Sie mit uns in Kontakt treten? Im Magazin finden Sie auf vielen Seiten Möglichkeiten, uns Ihr Feedback zu geben. Hat Ihnen ein Artikel gefallen? Möchten Sie Ihre Erfahrungen zu einem Thema mit unseren Leser:innen teilen? Dann schreiben Sie uns. Spannende Zusatzinformationen oder Medientipps verbergen sich hinter den QR-Codes.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit der aktuellen Ausgabe und eine spannende Lektüre!

Beste Grüße

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

INHALT

Winter 2023

08 LESESWERT

Aktiv gesund bleiben

Mit Expertise: Gesund leben ist Kopfsache.

10 EINFACH SPITZE!

In den besten Händen

Engagierte Ärzteschaft, Forscherteam und Helfende aus Leidenschaft bei Helios.

» 14 HAUPTSACHE

Wege aus dem Schmerz finden

Worauf es bei der Behandlung von Schmerzen ankommt.

20 HAUTNAH

Das sind wir

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

24 NACHGEDACHT

Das richtige Maß an Hygiene

Welche Folgen unnötige Keimfreiheit haben kann.

» Titelgeschichten

FOLGEN SIE UNS



instagram.com/
helios_gesundheit



facebook.com/
HeliosGesundheit



youtube.com/
helioskliniken



32



28

Hautnah

IN JEDER AUSGABE

34 Fürs Wartezimmer

35 Kopfsache

36 Gesund genießen

38 Kinderseite

46 Helios ganz nah

48 Helios rundum

40 FÜR MICH

Fit im Kopf bleiben

Warum es für Gehirntraining nie zu spät ist.

» 42 AUSBLICK

Leben mit dem Angstmonster

Wenn Kinder von psychischen Erkrankungen betroffen sind.

44 WAS MACHT EIGENTLICH

... eine Trainee zum Pflegemanagement?

Der Tagesreport mit Pflegemanagement-Trainee Kateryna aus der Helios Klinik Schkeuditz.



44

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:
Mag. Jan Schwieger

Redaktionsschluss der nächsten
Ausgabe: 30. Januar 2024

Kontakt:
hautnah@helios-gesundheit.de

Wir verwenden möglichst Formulierungen,
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.

Fotos: Helios/ Christian Hüller, AdobeStock/Tsibit/Tomsickova

26 PERSPEKTIVEN

Demenz

Das Schwinden der geistigen Fähigkeiten aus psychiatrischer und neurologischer Sicht. Risikoreduktion und Umgang mit Erkrankten.

» 28 SPEZIAL

Genetisch bedingter Brustkrebs

Wie Sie Entscheidungshilfen bei familiärem Brustkrebs finden.

32 NOTFALLPRAXIS

Kinderunfälle

Was tun bei Unterkühlung und Pseudokrampf? Mit Prof. Dr. Kai O. Hensel.

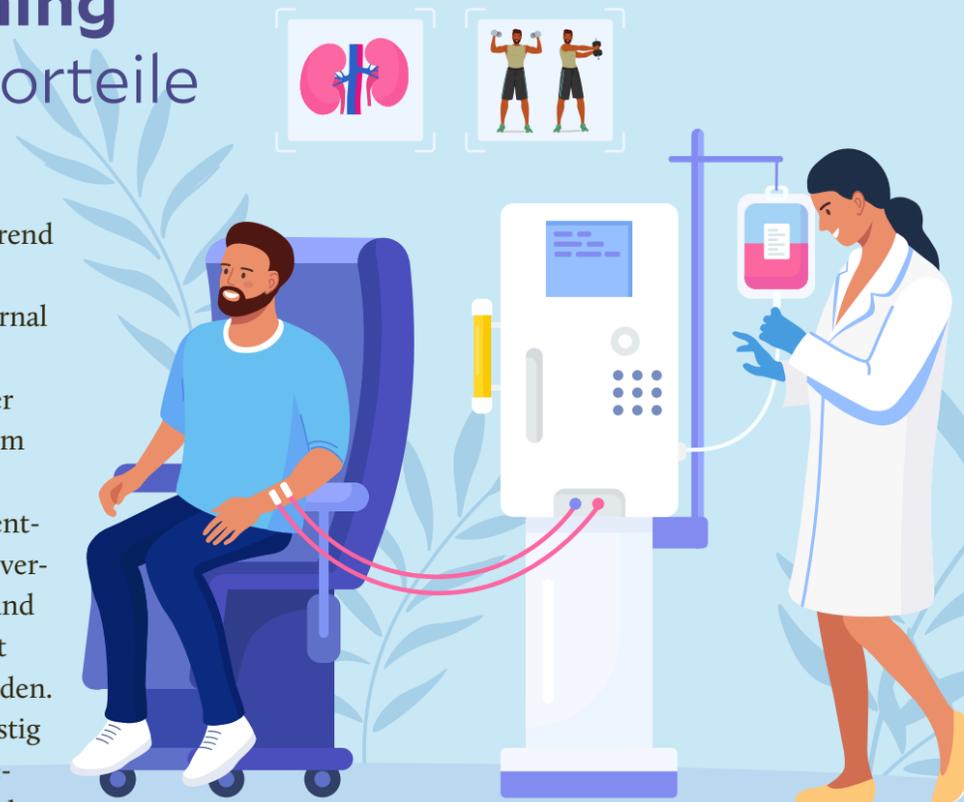
33 RICHTIG ODER FALSCH?

3 Mythen aufgeklärt

Alles rund um Nahrungsergänzungsmittel – was stimmt, was nicht? Wir klären auf.

Dialyse-Training Gesundheitsvorteile bestätigt

KÖRPERLICHES TRAINING während der Dialyse bringt enorme Vorteile, so eine Studie im New England Journal of Medicine. 1.000 Patient:innen trainierten 30 Minuten während der Dialyse und verbesserten nach einem Jahr ihre Gesundheit und Lebensqualität. Weniger Krankenhausaufenthalte und Komplikationen wurden verzeichnet, besonders bei Diabetes- und Herzpatient:innen; Gebrechlichkeit und Stürzen könne vorgebeugt werden. Bei geringen Kosten könnte langfristig die Sterblichkeit der 75.000 Dialysepatient:innen in Deutschland gesenkt werden.



Fotos: AdobeStock/burawleva_stock/Valua Vitally, Helios

Händewaschen gegen Erkältung

Während der Coronapandemie ist das gründliche Reinigen der Hände zum Alltagsbegleiter geworden. Doch auch gegen die Ausbreitung anderer Atemwegsinfekte ist die Handhygiene wirksam. Das Händeschütteln und gemeinsame Benutzen von Gegenständen verbreiten die Erreger. Waschen Sie die Hände mindestens 20 Sekunden mit Wasser und Seife. So können Sie die Anzahl der Keime an den Händen enorm reduzieren. Das Händewaschen ist die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) am meisten empfohlene Praktik gegen Infektionskrankheiten.



EXPERTENTIPP

Ständig krank nach dem Sport?

Wenn Sie nach dem Training häufig erkältet sind, kann das am „Open Window“-Effekt liegen. Gehen Sie regelmäßig über Ihre Belastungsgrenze hinaus, entsteht in der Zeit nach dem Sport eine immunologische Lücke. In dieser Phase ist der Körper anfälliger für Infektionen. Was können Sie tun, um gesund zu bleiben?

- **Ausgewogene Ernährung:** Eine vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung stärkt das Immunsystem.
- **Ausreichend Schlaf:** Ein guter Schlaf hilft dem Körper, sich zu erholen, und stärkt die Abwehrkräfte.
- **Hygiene:** Regelmäßiges Händewaschen und die Vermeidung von Krankheitserregern verringern das Infektionsrisiko.
- **Regeneration:** Nach einem intensiven Training sollte dem Körper genügend Zeit zur Erholung gegeben werden.
- **Progressive Steigerung:** Erhöhen Sie die Trainingsintensität langsam, um ein Übertraining zu vermeiden.
- **Flüssigkeitszufuhr:** Ausreichend Wasser trinken, um die Körperzellen gut zu versorgen.

Wenn Sie auf Ihren Körper hören und die oben genannten Tipps beachten, können Sie das „offene Fenster“ so klein wie möglich halten.

PD Dr. Kourosh Zarghooni
Chefarzt Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie Helios Klinikum Hildesheim

Wetten dass ...?



Um auf das Berufsbild Pflege aufmerksam zu machen und mehr Bewerber:innen für den Ausbildungsberuf zu gewinnen, startete Medizin-Influencerin und Helios Notärztin Dr. Carola Holzner, besser bekannt als Doc Caro, im Oktober eine Wette. Sie besuchte in einer Folge des beliebten YouTube-Formats „Frag die Docs“ eine Pflege-Azubine und schaute ihr bei der täglichen Arbeit über die Schulter. Dabei wettete sie, innerhalb von 6 Wochen 500 Bewerber:innen für eine Pflegeausbildung 2024 zu gewinnen. Ob sie es geschafft hat und was der Wetteinsatz war, erfahren Sie hier: helios-gesundheit.de/pflegewette



Windräder sicher für Menschen mit Defibrillatoren

FACHLEUTE GEBEN ENTWARNUNG

Menschen mit implantiertem Defibrillator (ICD) müssen sich keine Sorgen machen, wenn sie in der Nähe von Windkraftanlagen sind. Eine lokale Bürgerinitiative hatte Bedenken geäußert, doch es gibt keine Hinweise auf Gefahr.

Expert:innen haben bei ICDs keine Fälle von Störungen durch Windkraftanlagen festgestellt. Die Helios Klinik für Herzchirurgie Karlsruhe hat ebenfalls keine gesicherten Daten über mögliche Gefahren durch Windkraftanlagen für ICD-Patient:innen. Betroffene werden nach der Implantation eines Defibrillators oder Herzschrittmachers umfassend über mögliche Risiken aufgeklärt.



In den besten Händen



Fotos: Helios Montage / Michael Mutzberg, Oliver Borchert (2), Privat

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

Alle sollten von einem Herz-MRT profitieren können“, so PD Dr. Nadine Abanador-Kamper. Die Vorteile eines Kardio-MRTs liegen auf der Hand: Keine andere Methode kann den Herzmuskel so präzise untersuchen, dass beispielsweise Herzmuskelentzündungen von anderen Herzerkrankungen unterschieden werden können. Auch unnötige Herzkatheteruntersuchungen können durch MRT-Untersuchungen vermieden werden. Abanador-Kamper will das Kardio-MRT stärker in der Öffentlichkeit bekannt machen. Denn trotz Empfehlung in internationalen Leitlinien ist die Methode noch nicht in der stationären und ambulanten Regelversorgung

angekommen. 2023 wurde die zweifache Mutter auf der Tagung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie zur stellvertretenden Sprecherin der Arbeitsgruppe „Magnetresonanzverfahren in der Kardiologie“ gewählt. Neben der wissenschaftlichen Arbeit geht es dort um die Themen Aus- und Weiterbildung, Standardisierung von Sequenzprotokollen, Sicherheit, Leitlinien-Erstellung und die Förderung des wissenschaftlichen Austausches unter Kolleg:innen. Mit ihrer Forschungsgruppe AG Kardiale Bildgebung führte Abanador-Kamper eine bei den Leipziger Kardiagnostiktagen ausgezeichnete Studie durch: Bei Patient:innen mit einer milden COVID-19-Infektion konnten im Vergleich zu Gesunden ganz subtile Veränderungen der Herzfunktion nachgewiesen werden. Mit diesen Studienergebnissen leistet die Arbeitsgruppe wichtige Beiträge zur Post-COVID-Forschung.

Mehr Bekanntheit für das Kardio-MRT



**PD Dr. Nadine
Abanador-Kamper**

Helios Universitäts-
klinikum Wuppertal

Die Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie und Lehrbefugte für Kardiologie PD Dr. Nadine Abanador-Kamper übernahm 2014 die Leitung der Forschungsgruppe AG Kardiale Bildgebung in Wuppertal. Seit 2018 leitet sie das Cardiac Imaging Center, seit 2019 die zertifizierte Chest Pain Unit. 2022 wurde sie Fellow der Society of Cardiovascular Magnetic Resonance.

Komplett nüchtern vor einer Operation? Der Verzicht auf Essen und Trinken kann sogar kontraproduktiv sein. An dieser Stelle setzt das Forschungsprojekt von Dr. Anne Rüggeberg an. Gemeinsam mit Chefarzt Dr. Eike Nickel entwickelte die Fachärztin für Anästhesiologie die sogenannten Nüchternheitskarten. Das Konzept ermöglicht Patient:innen, bis zum Abruf zur Narkose oder Untersuchung in Sedierung das Trinken klarer Flüssigkeiten sowie von Kaffee oder Tee mit wenig Milch. Für sehr wenige Patient:innen gelten aufgrund ihrer Vorerkrankungen oder Operationen besondere Nüchternheitsregeln, dies wird durch das dreistufige Ampelsystem der

»Innovative Forschungsarbeit heißt auch, veraltete Konzepte zu überdenken. Dazu mussten wir viel Überzeugungsarbeit leisten.«

Dr. Anne Rüggeberg, Fachärztin für Anästhesiologie, Helios Klinikum Emil von Behring Berlin-Zehlendorf

Nüchternheitskarten umgesetzt. Die Ergebnisse des Projekts zeigen: Patient:innen, die vor ihrer Operation oder Untersuchung frei trinken dürfen, haben keinen Flüssigkeitsmangel, fühlen sich wohl und sind weniger von Stress und postoperativen Komplikationen betroffen. Die größte Herausforderung ist, das medizinische Personal und die Patient:innen zu überzeugen, dass das Trinken klarer Flüssigkeiten bis kurz vor einer Operation oder Untersuchung in Sedierung sicher ist. Zu tief verwurzelt ist die veraltete, traditionelle Vorstellung: je länger nüchtern, desto besser. Die Nüchternheitskarten sind für die Öffentlichkeit frei zugänglich und werden bereits von Kliniken außerhalb des Helios Netzwerks verwendet.

Innovative Nüchternheitskarten vor einer Operation



Dr. Anne Rüggeberg

Helios Klinikum Emil von Behring Berlin

Dr. Anne Rüggeberg ist als Anästhesistin ab 1996 an der Charité Berlin und ab 2014 im Klinikum Vivantes Neukölln tätig gewesen. Seit 2020 verstärkt sie das Team im Helios Klinikum Emil von Behring. Sie trägt die Zusatzbezeichnungen Notfallmedizin, Intensivmedizin und spezielle Schmerztherapie und hat einen Master of Public Health mit Schwerpunkt Prävention. Informationen zum Nüchternheitskonzept lesen Sie hier: helios-gesundheit.de/berlin-behring/nuechternheit

Seine eigene Ausbildung vom Medizinstudenten zum Facharzt liegt noch nicht lange zurück. Umso wichtiger ist es für Dr. Mohamad El-Ahmar, sich nun selbst um den medizinischen Nachwuchs zu kümmern. Er ist verantwortlich für die Summer School für Medizinstudierende in den Helios Kliniken Schwerin und einer der beiden Beauftragten für das Praktische Jahr. Seine Fähigkeiten und sein Engagement als Chirurg brachten ihm eine besondere Auszeichnung ein: das Reisestipendium der Deutschen Gesellschaft für Allgemein- und Viszeralchirurgie. Anfang 2024 möchte El-Ahmar mithilfe des Stipendiums an die renommierte Johns-Hopkins-Universitätsklinik in Baltimore, Maryland reisen. Die Universität ist weltweit für ihren Ruf unter Chirurg:innen bekannt und bietet ein inspirierendes Umfeld für Forschung und klinische Praxis. El-Ahmar wird dort mit Kolleg:innen aus aller Welt über die aktuellen Entwicklungen der Chirurgie sprechen können und wertvolle Impulse mit nach Schwerin zurückbringen. Besonders am Herzen liegt ihm das Thema Robotik. So ist beispielsweise der Umgang mit dem Operationsroboter DaVinci fester Bestandteil der Summer School.

Neue Impulse durch renommiertes Reisestipendium



Dr. Mohamad El-Ahmar

Helios Kliniken Schwerin

Der Facharzt für Allgemein- und Viszeralchirurgie kam mit drei Jahren aufgrund des Bürgerkriegs im Libanon nach Deutschland. Das Medizinstudium absolvierte El-Ahmar in Timisoara (Rumänien), wo er auch promovierte. Seine Weiterbildung machte er von 2016 bis 2022 in Schwerin. 2023 erwarb er die Fachkunde Ösophago-Gastro-Duodenoskopie in der Chirurgie und Sigmoido-Koloskopie in der Chirurgie. Ende 2023 wird Dr. El-Ahmar einen MBA „Management in der Medizin“ ablegen.

Fotos: Helios/Oliver Borchert (2), Privat

HELIOS FORSCHUNG KOMPAKT



MEDIKAMENTE AUS DEM 3D-DRUCKER

Die Krankenhausapotheke des Helios Klinikums Erfurt testet die Herstellung von Arzneimitteln mittels 3D-Druck. Ziel ist es, Medikamente zu entwickeln, die genau auf die Bedürfnisse bestimmter Patient:innengruppen, wie Kinder mit Herzfehlern, zugeschnitten sind. Die aus dem 3D-Drucker kommenden Tabletten ähneln in Konsistenz und Geschmack Gummibärchen, was die Einnahme für Kinder erleichtert. Mit der 3D-Drucktechnologie können Medikamente individuell nach verschiedenen Faktoren, wie Alter oder Gewicht, hergestellt werden. Das Projekt ist noch in der Anfangsphase und plant, bald wirkstofffreie Tabletten in klinischen Tests zu verwenden.

CORONA-IMPfstUDIE AUS HILDESHEIM

Im Rahmen der Studie „HelCo-Vac“, durchgeführt unter der Leitung von Dr. Michael Dedroogh, Oberarzt der Medizinischen Klinik I im Helios Klinikum Hildesheim, wurde die Verträglichkeit von gleich vier verschiedenen Impfstoffkombinationen von BionTech Pfizer und AstraZeneca untersucht. Zudem wurden über einen Zeitraum von sechs Monaten nach der COVID-Grundimpfung sowie unmittelbar vor und bis drei Monate nach der Boosterimpfung mehrfach die schützenden Antikörper im Blut gemessen. Im Ergebnis zeigte die Kreuzimpfung aus Vektor- und mRNA-Impfstoff den höchsten Antikörperspiegel.

Schmerzen sind ein wichtiges Warnsignal.

Bei bevorstehenden Operationen sind sie für manche Grund zur Sorge oder oft quälender Lebensbegleiter. Worauf es bei der Behandlung von Schmerzen ankommt.

VON MICHAEL PITOUR

Wege aus dem SCHMERZ finden

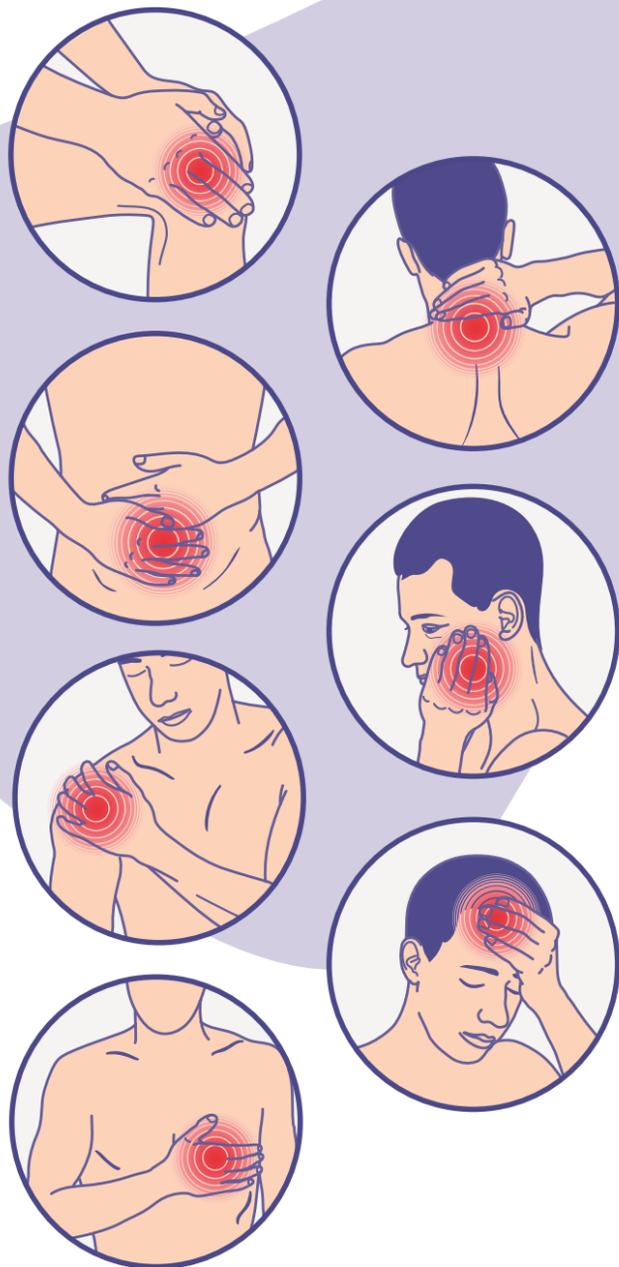
Schmerz ist uns so geläufig wie Hunger oder Durst, Hitze oder Kälte. Er ist ein Teil unseres Sinnessystems, mit dem wir unsere Umwelt und unseren Körper wahrnehmen. Auch wenn Betroffene das wahrscheinlich komplett anders sehen: Akuter Schmerz ist eigentlich etwas Gutes. Er hat die Aufgabe, den Körper zu schützen. Schmerz schlägt Alarm, wenn im Körper etwas nicht in Ordnung ist. Das muss nicht zwangsläufig ein physischer „Schaden“ sein. Auch emotionale, psychische oder soziale Probleme und Störungen können zu Schmerzen führen. Das Warnsignal Schmerz bringt uns dazu, zu schauen, was eigentlich los ist. Es ist ein Frühwarnsystem mit lebenserhaltender Funktion.

Schmerz ist eine komplexe Empfindung. Und immer subjektiv. Er lässt sich nicht eindeutig messen wie der Blutdruck oder die Cholesterinwerte. Stechend, bohrend oder dumpf: Wir nehmen Schmerz als Sinneseindruck wahr. Gleichzeitig bewerten wir ihn auch emotional.

Dann ist er mörderisch, quälend oder unerträglich. Es gibt auch keine Grenzwerte, ab denen die Schmerzintensität kritisch wird. Wie stark wir Schmerz empfinden und wie viel Aufmerksamkeit wir ihm schenken, hängt von verschiedenen biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren ab. Hormone spielen dabei genauso eine Rolle wie der familiäre und kulturelle Umgang mit Schmerz oder eigene Schmerzerfahrungen. Man kann von außen niemals beurteilen, welche Schmerzen ein Mensch hat. Und das macht es für Ärzt:innen schwierig, sie einzuordnen. Bei der Behandlung sind sie auf die Schilderungen der Betroffenen angewiesen. Ein anerkanntes Hilfsmittel dabei ist die Schmerzskala – von 0 (kein Schmerz) bis 10 (maximal vorstellbare Schmerzen).

Maßnahmen-Mix. Eine wirksame Schmerztherapie kann unterschiedliche Bausteine enthalten. Nicht immer muss gleich ein Schmerzmittel eingenommen werden. Nehmen wir einmal das Volksleiden „Rückenschmerzen“: Oft sind sie unbestimmt – eine konkrete Ursache ist nicht auszumachen. Die besten Mittel gegen diese Art von Schmerzen gibt es nicht in Tablettenform: Es sind viel mehr Bewegung, Wärme- oder Kälteanwendung, schmerzarme Bewegungsabläufe, Entspannungsverfahren, aber auch psychologische Maßnahmen – neben Medikamenten kann auch die Schmerztherapie nach Operationen auf einen breit gefächerten Maßnahmen-Mix setzen.

Jede/r zweite stationäre Patient:in hat Schmerzen. Bei jeder dritten, jedem dritten sind sie besonders schlimm. Das hat auch medizinische Folgen. „Schmerz beeinträchtigt und verzögert den Heilungsprozess“, betont Dr. Sabine Sonntag-Koch, Chefin Palliativmedizin und Schmerztherapie am Helios Klinikum Erfurt. Nach Operationen ist es wichtig, dass eine rasche Mobilisation (also Aufsetzen, Aufstehen oder Gehen) stattfindet. Doch Schmerzen behindern das. Weniger Schmerzen bedeuten auch weniger Stress für den Körper und ein niedrigeres Risiko für Komplikationen. Dazu zählen etwa die Bildung eines Blutgerinnsels (Thrombose) oder die Beeinträchtigung der Kreislauf- und Lungenfunktion.



Schmerz ist eine komplexe Empfindung. Und immer subjektiv. Er lässt sich nicht eindeutig messen wie der Blutdruck oder die Cholesterinwerte.

Fotos: Vectorstock, Helios

„Pain nurses“ im Einsatz. Von der Ursache her sind postoperative Schmerzen eine Eigenart: Sie haben keinen warnenden Signalcharakter und wurden durch den medizinischen Eingriff künstlich hervorgerufen. Eine individuell abgestimmte Schmerztherapie bei Operationen beginnt bereits vor dem Eingriff: bei der empathischen ärztlichen Aufklärung über die Möglichkeiten der Schmerztherapie. Bei Helios wurden für alle operativen Fächer Standards entwickelt, um Schmerzen nach dem Eingriff ausreichend zu behandeln. Die einzelnen Maßnahmen richten sich aber nicht nur nach der Operationsart, sondern auch nach der subjektiven Schmerzwahrnehmung der Patient:innen. Ihnen stehen in vielen Kliniken postoperativ sogenannte „Pain nurses“ – mit vertieftem Wissen in der Schmerzkunde (Algesiologie), Vertrauen und Zeit – zur Seite. Diese speziell ausgebildeten Fachassistent:innen sind zudem die primären Ansprechpersonen von Pflegepersonal und Ärzt:innen bei sämtlichen Fragen zur Schmerztherapie. Sie achten auch auf die unterschiedlichen Bedürfnisse bei Frauen und Männern, Kindern und Erwachsenen. Das Ziel: eine individuell optimal abgestimmte Schmerztherapie.

Schmerz als eigenständige Krankheit. Eine effektive Behandlung postoperativer Schmerzen ist zugleich auch eine wichtige Prophylaxe. „Wir wissen, dass viele Menschen nach Operationen chronische Schmerzen entwickeln, wenn die Akutschmerzen nicht ausreichend behandelt wurden“, erklärt Dr. Sonntag-Koch. Denn Schmerz kann sich auch verselbstständigen und dauerhaft werden. Der akute Schmerz ist ein Symptom. Der chronische Schmerz ist hingegen eine eigenständige Krankheit, die jede/n betreffen kann. Chronische Schmerzen entstehen nicht nur durch unzureichende Therapie akuter Schmerzen. Sie können auch als Begleitsymptom einer anhaltenden körperlichen Erkrankung (z. B. Rheuma, Arthrose) entstehen oder Ausdruck eines primär psychischen Leidens sein.

Der Körper lernt Schmerzen. Durch den permanenten Schmerzreiz kann es passieren, dass sich die schmerzverarbeitenden Nervenzellen,

NACHGEFRAGT



Dr. Sabine Sonntag-Koch

Chefärztin Palliativmedizin und Schmerztherapie am Helios Klinikum Erfurt

Welche Rolle die Arbeitsgemeinschaft „Schmerz“ bei Helios hat, wenn es um postoperative Schmerztherapie geht – und was Patient:innen tun sollten, um die Chancen auf eine reibungslose Genesung zu erhöhen.

Bereits seit 2008 gibt es bei Helios die Arbeitsgemeinschaft „Schmerz“: Was ist deren Aufgabe?

Schmerztherapeut:innen verschiedener Fachrichtungen arbeiten in Form einer eigenständigen Gruppe mit Anschluss an die Fachgesellschaft Anästhesie unter anderem auch an der Optimierung der postoperativen Schmerztherapie für die Kliniken und verschiedenen Krankenhäuser des gesamten Unternehmens. Aktuelle Handlungsempfehlungen der Fachgesellschaften werden kompakt formuliert. Ziel ist dabei, dass die Quelle der Informationen über eine effektive Schmerztherapie in allen Helios Kliniken einheitlich ist und nicht etwa individuelle „Medikamentenvorlieben“ der Behandelnden ausgelebt werden. Des Weiteren organisieren die Mitglieder der AG Schmerz auch Fortbildungen zum Thema Schmerztherapie.

Was können Patient:innen selbst tun, um den postoperativen Schmerz in den Griff zu bekommen?

Postoperative Schmerzen sind geringer, wenn Patient:innen vor der Operation optimistisch eingestellt sind. Positive Erwartungen können ein Behandlungsergebnis positiv beeinflussen – und umgekehrt. Nach der Operation sollten sie sich durch eine aktive und angstfreie Zusammenarbeit mit den Ärzt:innen, Pflegekräften und Physiotherapeut:innen so früh wie möglich mobilisieren. Das erhöht die Chance auf eine reibungslose Genesung.

Die Medizin entwickelt sich ständig weiter: Was ist im Bereich postoperative Schmerzen zu erwarten?

In Zukunft werden wohl immer mehr minimalinvasive Eingriffe durchgeführt. Das hat selbstverständlich Auswirkungen auf die postoperativen Schmerzen. Denn: Je weniger invasiv ein operativer Eingriff ist, umso weniger wird das sogenannte „Nozizeptive System“ (also das Schmerzleitsystem) aktiviert. Der Umfang des schmerzhaften Areal und die Intensität der postoperativen Schmerzen vermindern sich.

aber auch Rückenmark und Gehirn in ihrer Struktur verändern und zunehmend empfindlicher werden. Es bildet sich ein Schmerzgedächtnis aus. Betroffene empfinden dann den gleichen Reiz stärker als zuvor. Es handelt sich um einen regelrechten „Lernvorgang“, bei dem sich der Schmerz ins zentrale Nervensystem einbrennt. Chronische Schmerzen sind hochbelastend. Die Folgen sind oft Isolation, Resignation und Depression. Bei etwa 12 Millionen Personen in Deutschland ist der Schmerz zur Dauerbelastung geworden. Die eine Tablette oder Spritze, welche die Heilung herbeiführt, gibt es in vielen Fällen nicht. Als effektivstes Mittel gegen chronische Schmerzen gilt die multimodale Schmerztherapie. Sie ist der Goldstandard für die Behandlung. Dabei wird mit vielen Angriffspunkten versucht, an den Schmerz heranzugehen.

Schmerztherapie als Orchester. Die multimodale Schmerztherapie beruht auf dem biopsychosozialen Modell. Es kombiniert die medikamentöse, physiotherapeutische und psychologische Behandlung. Wie bei einem Orchester arbeiten verschiedene Fachgruppen als Team zusammen. Dabei werden die Therapiebausteine aufeinander abgestimmt und finden gleichzeitig statt. Mit der multimodalen Schmerztherapie in der Klinik wird ein Weg beschritten, den die Patient:innen daheim weitergehen müssen, um langfristige Besserung zu erfahren. Sie steht unter dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“.

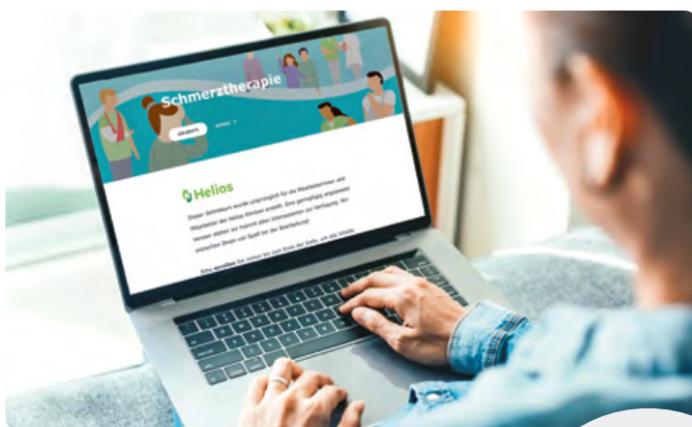
Von chronischen Schmerzen Betroffene sollten sich darüber klar sein, dass es nicht immer das Ziel sein kann, den Schmerz vollständig verschwinden zu lassen – selbst wenn das wünschenswert wäre. Es braucht ein gutes Gleichgewicht an Schmerzreduktion und Lebensqualität. Betroffene sollen ihr Leben wieder in die Hand nehmen können, es genießen, arbeiten, Hobbys pflegen. Das Wichtigste ist die Wiederherstellung der Lebensqualität – auch mit Schmerzen, wenn auch in einer anderen Intensität. //

SCHMERZ KOMPAKT

SCHMERZBEHANDLUNG IN DER PALLIATIVMEDIZIN

Die Linderung von oft starken Schmerzen in der letzten Lebensphase ist ein wichtiges Ziel der Palliativmedizin. Dafür steht inzwischen eine ganze Palette an Medikamenten bereit. Zu den effizientesten Schmerzmitteln gehören Opiode. Diese hochpotenten Wirkstoffe bergen aber auch Risiken (z. B. Gefahr der Abhängigkeit). Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat ein Stufenschema erstellt, das Ärzt:innen helfen soll, Betroffene bedürfnisgerecht optimal zu behandeln.

Im Onlinekurs mehr erfahren



Erfahren Sie, wie Schmerzen entstehen und was Sie dagegen tun können. Lernen Sie die Unterschiede zwischen den verschiedenen Schmerzmedikamenten kennen. Unser kostenloser Onlinekurs „Schmerztherapie“ steht allen offen, die das Thema „Schmerz“ interessiert. Er wurde ursprünglich für die Mitarbeiter:innen der Helios Kliniken erstellt. Geringfügig angepasst steht der Onlinekurs nun allen Interessierten zur Verfügung.

Zum Onlinekurs Schmerztherapie



SCHMERZ BEI FRAUEN UND MÄNNERN

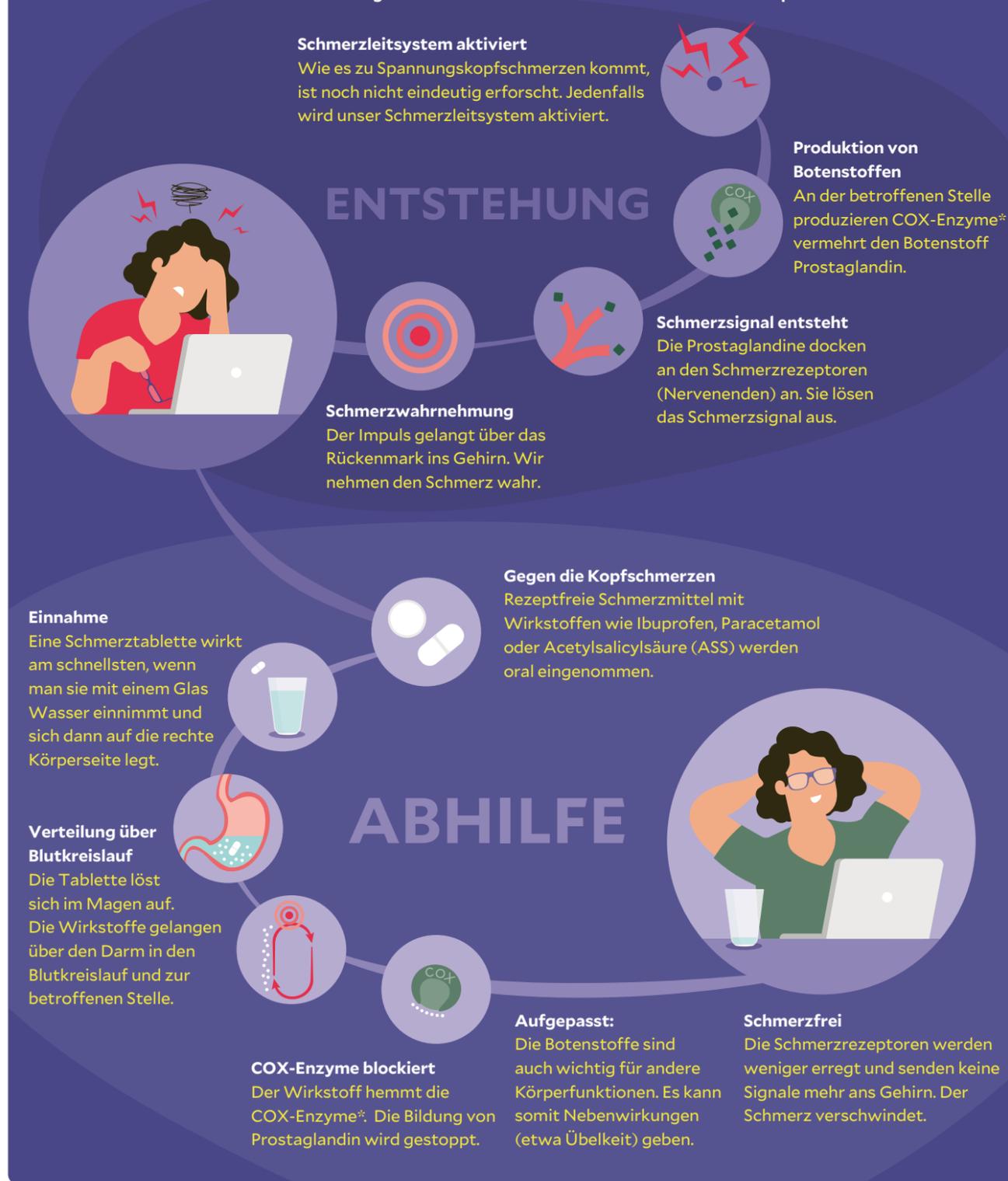
Die Wissenschaft ist sich weitgehend einig darüber, dass sich bei Frauen und Männern Schmerzen unterschiedlich äußern. Das Geschlecht spielt eine Rolle beim Empfinden und dem Verlauf von Schmerzen – und wahrscheinlich auch beim Therapieerfolg. Ziel ist es, die Schmerzbehandlung geschlechterspezifisch anzupassen.

Foto: AdobeStock/detailblick-foto

So wirkt eine Kopfschmerztablette

Es drückt im Kopf, als wäre er in einem Schraubstock: So beschreiben viele Spannungskopfschmerzen – eine der häufigsten Kopfschmerzformen. Rezeptfreie Schmerzmittel verschaffen Linderung. Aber warum verschwindet der Schmerz überhaupt?

Credit: Hautnah, Helios/Lena Teuber/COPE * COX ist die Abkürzung von Cyclooxygenasen. Diese Enzyme sind in den Zellen des Körpers u. a. für die Bildung von Prostaglandinen zuständig.



Das sind wir



»Ich habe die Möglichkeit, zu gestalten, Ideen einzubringen und umzusetzen.«

Antje Putzier
Integrationsmanagerin



Helios Klinikum
Uelzen

Durch meine Arbeit als Integrationsmanagerin lerne ich sehr unterschiedliche Menschen kennen. Der Einblick in diese vielfältigen Lebensgeschichten bedeutet für mich einen großen Reichtum. Ich kann auf Lebenswegen unterstützen. Daraus entstehen unzählige freundliche Begegnungen und dankbare Momente. Dazu kommt ein sicherer Arbeitsplatz mit einem guten Netzwerk und tollen Vorteilen.

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 CHRISTOPH EISENMENGER

»Ich schätze die familiäre Atmosphäre in Cuxhaven und vor allem, dass alle Bereiche Hand in Hand arbeiten.«



Dr. Alexios Spyropoulos
Facharzt für Allgemein- und Gefäßchirurgie,
Phlebologe, Ärztlicher Wundexperte (ICW)



Helios Klinik
Cuxhaven

Meine Motivation des „Arztseins“ liegt in der Sinnhaftigkeit meiner Arbeit. Ich helfe Menschen und das ist etwas ganz Besonderes. Denn der medizinische Erfolg und die Dankbarkeit der Patient:innen sind der Lohn für meine Arbeit. Entscheidend hierfür sind nicht nur die fachliche Kompetenz und das medizinische Wissen, sondern auch Empathie, Verständnis und Geduld.



»Wir helfen Menschen auf die Beine.«

Florian Männel
Leiter der Abteilung für Physio- und Ergotherapie sowie Logopädie

Helios Klinikum Duisburg und Helios Rhein Klinik

Mit unserem therapeutischen Team begleiten wir unsere Patient:innen nach schweren Eingriffen. Es ist einfach bewegend und motivierend, wenn Menschen, die zunächst auf der Intensivstation liegen, das Krankenhaus später auf den eigenen Beinen verlassen zu können. Und das schaffen wir mit unseren Händen, Köpfchen und dem gesamten Team im Krankenhaus.

Spannende Jobs finden Sie auf



helios-gesundheit.de/karriere

»Mir gefällt mein Beruf, da ich sehr gerne mit Menschen arbeite und das Glück habe, ein tolles Kolleg:innenteam um mich zu haben.«



Katja Bohndorf
Mitarbeiterin
Patientenmanagement

Helios Agnes Karll Krankenhaus Bad Schwartau

Den ersten Eindruck von unserem Haus bekommen die Menschen am Empfang. Wenn man ihnen dann schon etwas Angst durch einen freundlichen Empfang und ein offenes Ohr für die vorhandenen Sorgen nehmen kann, ist das ein schönes Gefühl. Ich arbeite seit 2001 im Team des Patientenmanagements und komme nach wie vor jeden Tag gerne zur Arbeit.

Hygiene, also der Schutz vor Infektionskrankheiten, ist eine der wichtigsten Maßnahmen in der Gesundheitsvorsorge. Kann es auch ein Zuviel davon geben? Welche Folgen haben unnötige Hygienemaßnahmen? Hautnah hat nachgefragt.

Jeder war schon mal in einer keimfreien Umgebung, und zwar etwa neun Monate lang: als Fötus im Bauch der Mutter bei einer gesunden Schwangerschaft. Aber ab Geburt ist unser ganzes Leben mit verschiedenen Bakterien verbunden – und es sind zig Milliarden davon. Sie siedeln sich am und im Körper an. Ohne sie wären wir gar nicht überlebensfähig. Sie gehören zur „normalen“ menschlichen Flora. Viele davon helfen uns dabei, gesund zu bleiben und ein gutes Immunsystem aufzubauen. Aber einige sind Krankheitserreger, die unseren Körper attackieren. Ein wichtiges Gegenmittel ist Hygiene. Doch darunter ist zu Hause etwas komplett anderes zu verstehen als im Krankenhaus.

Lesen Sie online weiter:



Hygienetipps für zu Hause

Erreger lauern überall im Alltag: So sind Spülschwämme, Kühlschränke oder Tastaturen wahre Bakterienbiotope.

Kein Wunder, dass so manche:r zu Hygiene-sprays, Desinfektionsgels oder antibakteriellen Waschmitteln greift und sich erst damit sauber fühlt. Aus Angst vor schädlichen Bakterien kann es aber zu einem falsch verstandenen Hygieneverständnis kommen. Frei nach dem Motto: möglichst keimfrei, um auf der sicheren Seite zu sein. Aber: „Es kann ein Zuviel an Hygiene geben“, schränkt Univ.-Prof. Dr. Irit Nachtigall ein. Sie ist Regionalleiterin für Infektiologie



Das richtige Maß an Hygiene

Saubere Hände bei Patient:innenkontakt sind das A und O. Pro Jahr verbraucht Helios 2.961 Badewannen an Händedesinfektionsmitteln (eine Badewanne = 150 Liter).

Quelle: helios-gesundheit.de/qualitaet/haendedesinfektion

in der Helios Region Ost. Mit dem Versuch, die Umgebung möglichst frei von Bakterien zu halten, steigt auch das Risiko für eine Allergieentwicklung. Dann ist man – auf lange Sicht betrachtet – krankheitsanfälliger oder Infektionskrankheiten dauern in der Regel länger. Hygiene ist aber auch nicht zu vernachlässigen. Denn: Sie ist unbestritten eine der wichtigsten Maßnahmen in der Gesundheitsvorsorge. Doch wie viel davon ist nötig? Und ab wann ist es zu viel? Das Eigenheim muss jedenfalls nicht sprichwörtlich „klinisch sauber“ sein. Es reicht, einige Regeln konsequent zu beachten, um möglichen Infektionen vorzubeugen (alle Tipps siehe QR-Code).

Im Krankenhaus ist „rein“ selbstverständlich anders definiert als im privaten Bereich. Denn es geht schließlich um die Sicherheit der Patient:innen. So wird in den Patient:innenzimmern unter anderem eine Flächendesinfektion durchgeführt. Eine Maßnahme, die für daheim schon zu viel wäre. Aber auch im professionellen Klinikumfeld kann es zu falsch verstandener Hygiene kommen. „Dabei geht es vor allem um unnötige Maßnahmen, die zwar nicht schaden, aber niemandem weiterhelfen und Ressourcen verbrauchen“, so Expertin Univ.-Prof. Dr. Irit Nachtigall. Ein gutes Beispiel dafür sind Einmalhandschuhe bei der Patient:innenbetreuung. 175 Millionen Stück davon werden in Helios Krankenhäusern pro Jahr verbraucht. Ein Päckchen davon (100 Stück) hat einen CO₂-Fußabdruck wie 10 Kilometer Autofahren. Bei der Arbeit mit Blut, Sekreten und Ausscheidungen sind sie unerlässlich. In vielen Fällen ist der Handschuh jedoch nicht notwendig. „Es wurde festgestellt, dass Erreger von Einmalhandschuhen leichter abgegeben werden als von bloßen Händen“, weiß Univ.-Prof. Dr. Irit Nachtigall. Doch das eigentlich Gefährliche daran sei: „Es wird die Händedesinfektion unterlassen, wenn Handschuhe verwendet werden.“ Deren Träger:innen wännen sich in trügerischer Sicherheit. Dabei gilt sowohl für das Krankenhaus als auch den Alltag: Die zentrale Schutzmaßnahme vor Krankheitserregern ist die sorgfältige Händereinigung. Etwa 80 Prozent aller Infektionskrankheiten übertragen wir über unsere Hände. //

IM WORDRAP MIT ...



Univ.-Prof. Dr. Irit Nachtigall

Regionalleiterin für Infektiologie und Antibiotic Stewardship in der Helios Region Ost

Irit Nachtigall forscht seit 2005 im Bereich der Infektionsmedizin. Sie ist Regionalleiterin für Infektiologie und Antibiotic Stewardship in der Helios Region Ost. Hautnah wollte wissen, womit die Hygiene im Krankenhaus besonders zu kämpfen hat.

Helios denkt Hygiene im Krankenhaus stets weiter. Was steht dabei im Mittelpunkt?

Es sind die multiresistenten Erreger, also Erreger, die gegenüber zahlreichen Antibiotika unempfindlich sind oder werden. Die Hygiene ist ja eigentlich die Lehre der Infektionsprävention. Dazu gehört nicht nur, die Übertragung von Erregern zu verhindern, sondern auch die Entstehung von Resistenzen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO prognostiziert, dass im Jahr 2050 mehr Menschen an multiresistenten Erregern sterben werden als an Krebs. Diese Erreger werden somit wirklich zum großen Problem.

Wie verhindert man, dass solche multiresistenten Erreger entstehen?

Unter anderem durch den rationaleren Einsatz von Antibiotikatherapien. Das heißt, Antibiotika gezielter zu verwenden. Wenn Erreger mit diesen Arzneimitteln in Kontakt kommen, fangen

sie an, sich zu wehren. Sie werden widerstandsfähiger. Oft werden Antibiotika jedoch zu häufig oder zu lange gegeben. Die Chance, dass sich multiresistente Erreger bilden, steigt dadurch. Das Wissen um Antibiotika muss viel mehr zunehmen – selbst bei uns Ärzt:innen –, damit sie zielgerichteter (rationaler) eingesetzt werden. Aber es gibt noch mehr Möglichkeiten, wie zum Beispiel das Impfen.

Wie setzt Helios dabei an?

Das Wichtigste, was wir im Kampf gegen Multiresistenzen tun können, ist: aufklären. Dass wir das Wissen in die Köpfe bekommen, dass man mit Hygiene bzw. mit einer gut gemachten Infektionsprävention wirklich Leben rettet. Dazu gehört auch die rationale Antibiotikatherapie. Wir bei Helios führen eigene Schulungen über Antibiotika durch. Aber: Beim Medizinstudium und der Facharzt Ausbildung in Deutschland allgemein besteht hier viel Nachbesorgungsbedarf.

Wege zur Gesundheit.
Neurologie und Gerontopsychiatrie. Hautnah hat bei zwei Experten nachgefragt.



Dr. Mohamed Lamine Benghebrid

Chefarzt Neurologie und Geriatrie,
Helios Klinik Erlenbach

»Der Geist im Menschen schwindet schleichend.«

Ohne Geist“, das bedeutet „Demenz“, wenn man das Wort aus seinem lateinischen Ursprung übersetzt. Es ist der Oberbegriff für Erkrankungsbilder, die mit dem Abbau der geistigen Funktionen wie Denken, Erinnern und Orientierung einhergehen. Demenz kann unterschiedliche Ursachen haben und in verschiedenen Formen auftreten. Beim Krankheitsverlauf gibt es teils deutliche Unterschiede. Die häufigste Art von Demenz ist der „Morbus Alzheimer“ (etwa 60 Prozent). Wie Demenz entsteht, ist noch nicht vollständig geklärt. Bei Alzheimer sind zuerst die Synapsen im Gehirn betroffen, die Kommunikation zwischen den Nervenzellen ist gestört. Im weiteren Verlauf

»Bei Alzheimer sind zuerst die Synapsen im Gehirn betroffen, die Kommunikation zwischen den Nervenzellen ist gestört.«

sterben ganze Nervenzellen vorzeitig ab. Beides führt zur Schrumpfung des Gehirns und dem Verlust der geistigen Funktionen. Typisch für Alzheimer ist die Anhäufung von Abbauprodukten, die unter anderem den Stoffwechsel der Nervenzellen stören.

Demenz ist ein schleichender Prozess. Nicht alle Veränderungen werden von den

Betroffenen selbst wahrgenommen. Bei der „Frontotemporalen Demenz“ sind Verhaltensstörungen vordergründig. Bei Alzheimer hingegen sind zunächst Gedächtnis sowie räumliche Orientierung betroffen. Auffallend häufige Vergesslichkeit und Wesensveränderungen sind auch die ersten Warnsignale, bei denen eine Ärztin oder ein Arzt konsultiert werden sollte. Anhand von Befragung, klinischer Untersuchung und speziellen neuropsychologischen Tests lässt sich eine Demenz feststellen. Um die Form zu definieren, sind zusätzlich radiologische Untersuchungen nötig.

Gibt es Möglichkeiten, um Demenz vorzubeugen? Jein. Lediglich das Risiko lässt sich reduzieren: durch einen gesunden Lebensstil und indem man kardiovaskuläre Risikofaktoren (Blutdruck, Diabetes und Cholesterin) im Griff hat, wie auch der World Alzheimer Report 2023 zeigt. Ratsam ist es auch, das Gehirn zu trainieren (siehe Seite 40) und leistungsfähig zu bleiben. Laut Lancet Commission würde man so die Entwicklung einer Demenz um 40 Prozent reduzieren.



Dr. Tan Bayraktar

Chefarzt Psychiatrie, Psychotherapie und Gerontopsychiatrie, Helios Klinikum Duisburg

»Angehörige brauchen vor allem Wissen über Demenz.«

Demenz geht weit über den Verlust des Gedächtnisses und des kognitiven Vermögens hinaus. Sie umfasst die Wahrnehmungen, das Verhalten und das Erleben. Demenz beeinträchtigt das gesamte Sein des Menschen. Die emotionalen und sozialen Fähigkeiten sowie auch die Persönlichkeit selbst können sich im Verlauf der Krankheit verändern. Dennoch ist es für Erkrankte und deren Angehörige weiterhin möglich, trotz Demenz zusammen erfüllte gemeinsame Zeit und Freude zu erleben.

Durch eine Demenz wird alles anders – auch für das Umfeld der betroffenen Person. Der Symptomatik und dem Verlauf entsprechend ändern sich die Erfordernisse einer demenzgerechten Betreuung. Demenzkranke leben in einer Welt, die sich für sie dauernd wandelt. Das beunruhigt sie ständig. Was ihnen hingegen Sicherheit und Orientierung bietet, sind gewohnte Abläufe, Rituale und ein regelmäßiger Tagesablauf. Auch kleine Beschäftigungen daheim – sei es leichte Gartenarbeit oder das Wäschezusammenlegen – fördern die Lebensqualität. Schließlich wollen auch Menschen mit Demenz weiterhin das Gefühl haben, gebraucht zu werden.

Im Verlauf der Krankheit verlieren Betroffene immer mehr den Bezug zu der sie umgebenden Welt. Für sie besitzen Dinge, Wahrnehmungen und Ereignisse mit der Zeit eine völlig andere Bedeutung als für Gesunde. Dies führt oft zu Erklärungsversuchen, die nicht mit der Wirklichkeit übereinstimmen – und somit auch zu Konflikten im Alltag.

»Durch eine Demenz wird alles anders – auch für das Umfeld der betroffenen Person.«

Bedeutsam für einen guten Umgang mit einer an Demenz erkrankten Person sind Verständnis, Akzeptanz und Geduld. Man muss sie so annehmen, wie sie mit der Krankheit ist. Dafür braucht es vor allem eines: Wissen über die Erkrankung. Im Verlauf der Krankheit entstehen zahlreiche Situationen, mit denen auch die Angehörigen (erst) lernen müssen, entsprechend umzugehen. In einigen Helios Kliniken werden spezielle Kurse angeboten, in denen Angehörige umfassend über Demenz informiert werden.

DEMENZ



ARTEN DER BEHANDLUNG

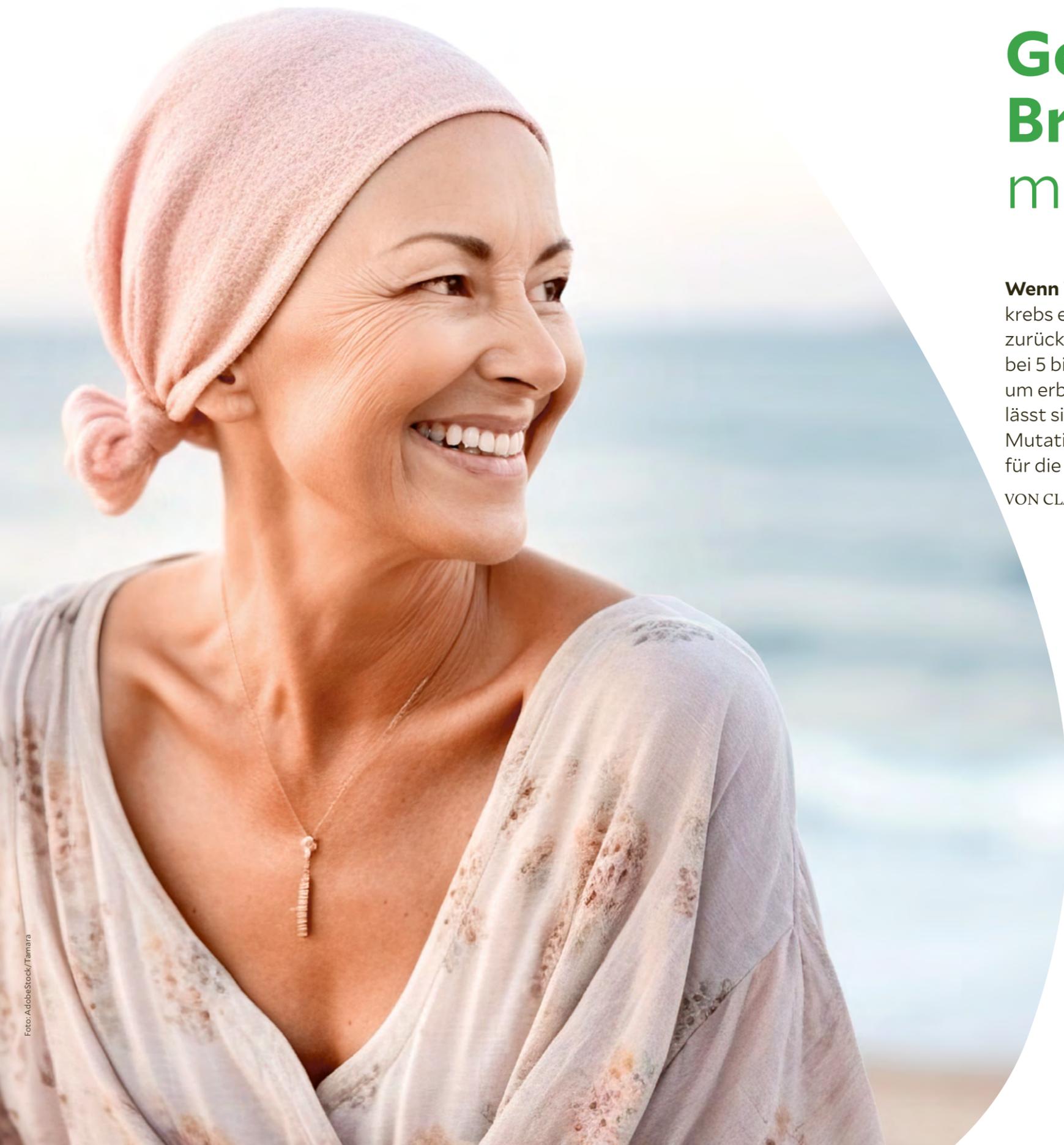
Für die Mehrzahl der Demenzerkrankungen gibt es derzeit noch keine Therapie, die zur Heilung führt. Trotz intensiver Forschung gibt es bislang kein Medikament, das den Verlust der Nervenzellen im Gehirn aufhalten kann. Behandlungsfokus ist daher, den Verlauf zu verzögern, die Symptome zu lindern und die Lebensqualität der Betroffenen möglichst hoch zu halten.

WO MEDIKAMENTE ANSETZEN

Ein Ansatz der medikamentösen Behandlung ist, die Kommunikation zwischen den Nervenzellen mit Cholinesterasehemmern neu anzuregen. Sie sind für leichte bis mittelschwere Alzheimer-Demenz zugelassen. Bei fortgeschrittenem Alzheimer wird Glutamat ins Visier genommen. Denn von diesem Botenstoff ist bei Betroffenen zu viel vorhanden. Das überlastet die Neuronen, wodurch diese absterben können. Medikamente können die Wirkung von Glutamat blockieren.

MEHR ALS MEDIKAMENTE

Es gibt zusätzliche therapeutische Angebote, um Betroffene zu unterstützen. Je nach Symptomen und Krankheitsverlauf stehen Bewegungsangebote und Physiotherapie, Ergotherapie, kognitives Training, Logopädie bis hin zu Musik- oder Aromatherapie zur Verfügung.



Genetisch bedingter Brustkrebs: Wie soll ich mich entscheiden?

Wenn in einer Familie mehrere Frauen an Brustkrebs erkranken, kann das auf genetische Faktoren zurückzuführen sein. Tatsächlich handelt es sich bei 5 bis 10 Prozent aller Brustkrebserkrankungen um erblich bedingten Brustkrebs. Durch Gentests lässt sich feststellen, ob eine Krebs verursachende Mutation vorhanden ist. Doch was bedeutet das für die Betroffenen?

VON CLAUDIA MITEV

BRCA, BReast CAncer related Gen, wird umgangssprachlich als „Brustkrebsgen“ bezeichnet. Heute ist bekannt, dass es neben BRCA1 und BRCA2 noch weitere Genveränderungen gibt, die zu einem erhöhten Risiko für Brust- oder Eierstockkrebs führen: ATM, BARD1, BRIP1, CSDH1, CHEK2, EPCAM, MLH1, MSH2, MSH6, PALB2, PMS2, PTEN, RAD51C, RAD51D, STK11 und TP53. Etwa 0,3 Prozent der Gesamtbevölkerung tragen Brustkrebs verursachende Mutationen. Die Wahrscheinlichkeit für den Nachweis von Veränderungen in den Genen, also Mutationen, steigt in Abhängigkeit von der familiären Vorbelastung.

Wann ist eine genetische Beratung ratsam?

Drei Viertel aller Frauen, die die Tumorrisikosprechstunde aufsuchen, schätzen ihr Erkrankungsrisiko als zu hoch ein. Die Beratung durch Humangenetiker:innen, Gynäkolog:innen und Psycholog:innen bringt in vielen Fällen eine Ent-

lastung. Erblicher Brustkrebs kann früh erkannt und gut behandelt werden. Eine genetische Beratung zu erblichem Brustkrebs ist sinnvoll, wenn innerhalb der Familie:

- drei Frauen an Brustkrebs erkranken, unabhängig vom Alter,
- zwei Frauen an Brustkrebs erkranken, davon eine Frau vor dem 51. Lebensjahr,
- eine Frau an Brustkrebs und eine Frau an Eierstockkrebs erkrankt, unabhängig vom Alter,
- zwei Frauen an Eierstockkrebs erkranken, unabhängig vom Alter,
- eine Frau an Brust- und Eierstockkrebs erkrankt,
- eine Frau unter oder im Alter von 35 Jahren von Brustkrebs betroffen ist,
- es eine Frau mit beidseitigem Brustkrebs unter oder im Alter von 50 Jahren gibt/gab, oder
- ein Mann an Brustkrebs und eine Frau an Brust- oder Eierstockkrebs erkrankt sind, unabhängig vom Alter,
- eine eigene Erkrankung mit Triple-negativem Brustkrebs vor dem 60. Geburtstag besteht,
- eine eigene Erkrankung mit Eierstockkrebs vor dem 80. Geburtstag auftritt.

Auch Frauen nach einer Brustkrebserkrankung haben unter Umständen Anspruch auf eine genetische Analyse zur Brustkrebsursache. Daraus ergeben sich Konsequenzen für Nachsorge, Zweiterkrankungen und das Risiko für eine Eierstockkrebserkrankung.

Der erste Schritt ist die Erstellung eines Familienstammbaums über drei Generationen, der bei der Suche nach Anzeichen einer erblichen Ursache der



»Erblich bedingter Brustkrebs ist nicht häufig, eine erbliche Ursache sollte jedoch ausgeschlossen werden.«

Dr. Christine Mau, Oberärztin und stellv. Leitung Brustzentrum, Helios Klinikum Berlin-Buch

Erkrankung hilft. Gegebenenfalls wird ein Gentest empfohlen.

Bevor ein solcher Test durchgeführt wird, werden mögliche Auswirkungen des Tests mit der Patientin besprochen. Für gesunde Ratsuchende ist eine ausreichende Bedenkzeit vor der Testung empfehlenswert, um der psychischen Belastung Rechnung zu tragen. Zudem hat jeder Mensch ebenso das Recht auf Nichtwissen. Da die Ergebnisse auch Kinder und Geschwister sowie das

Arbeits- oder Versicherungsverhältnis betreffen können, dürfen sie nur unter bestimmten

Voraussetzungen stattfinden, die im Genodiagnostikgesetz geregelt sind. Wichtig ist, dass im Falle einer Mutation ein deutlich erhöhtes Erkrankungsrisiko besteht, aber dass nicht alle Mutationsträgerinnen erkranken.

„Beim Nachweis einer Brustkrebs verursachenden Mutation bei einer Ratsuchenden sollten die Betroffenen ein Brustzentrum zur Beratung aufsuchen“, so Dr. Christine Mau, Oberärztin und stellvertretende Leiterin des interdisziplinären Brustzentrums im Helios Klinikum Berlin-Buch. Im Brustzentrum werden verschiedene Möglichkeiten der Risikoreduktion durch Früherkennung oder Operation, Lebensstiländerung oder auch Medikamenteneinnahme besprochen. Zusätzliche Unterstützung erhalten Betroffene beim BRCA-Netzwerk (brca-netzwerk.de).

Das Erkrankungsrisiko erhöht sich durch weitere Faktoren wie ein höheres Lebensalter, hormonelle Faktoren, eine hohe Brustdichte, andere genetische Faktoren oder eine vorangegangene Strahlentherapie wegen Lymphdrüsenkrebs. Doch der Lebensstil ist beeinflussbar: Alkohol- und Zigarettenkonsum, Bewegungsmangel, Übergewicht und hormonelle Faktoren wie die Antibabypille lassen sich steuern.

Männer und Brustkrebs

Jährlich erkranken in Deutschland zwischen 600 und 700 Männer an Brustkrebs. Männliche Mutationsträger haben nur bei vorliegender BRCA2-Mutation erhöhte Risiken für Tumorerkrankungen, zum Beispiel ein etwa fünf- bis zehnprozentiges lebenslanges Risiko, an Brustkrebs zu erkranken. Sie zeigen ebenso erhöhte Risiken für Prostatakrebs, Dickdarm- und Bauchspeicheldrüsenkrebs.

Prophylaktische Maßnahmen und Familienplanung

Frauen mit Mutation können die vorsorgliche Entfernung der Eierstöcke und des Eileiters sowie die Entfernung der Brust in Anspruch nehmen. Das Brustkrebsrisiko sinkt nach einer Brustentfernung für Trägerinnen der BRCA-Mutation um 95 Prozent, das Risiko, an Eierstockkrebs zu erkranken, sogar um 97 Prozent.

Auch Frauen mit einer Mutation können Kinder haben. Die Entfernung der inneren Geschlechtsorgane findet erst nach abgeschlossener Familienplanung statt und bedeutet einen Eingriff in den Hormonhaushalt mit den entsprechenden Konsequenzen. Ohne Eierstöcke beginnen sofort die Wechseljahre. Bei einer vorsorglichen Entfernung des Eileiters und der Eierstöcke einer gesunden Frau kann dies aber gefahrlos durch eine Hormonersatztherapie vermieden werden. Sofern ein unerfüllter Kinderwunsch besteht, sollte das unbedingt in der Beratung thematisiert werden.

Was bedeuten die Genmutationen für Kinder?

Die Mutationen werden mit einer Wahrscheinlichkeit von 50 Prozent weitervererbt. Falls Töchter oder Söhne die Mutation nicht vererbt bekommen, sind die Töchter von den hohen Erkrankungsrisiken für Brust- und Eierstockkrebs entlastet und die Söhne können die Mutation nicht an ihre Töchter weitervererben. Werden die Mutationen weitervererbt, ist es ratsam, mit den



Töchtern über die Früherkennungsmaßnahmen und die prophylaktische Operation zu sprechen. Eine genetische Untersuchung findet nicht vor dem 18. Lebensjahr statt, da Brustkrebs vor dem 25. Lebensjahr nur äußerst selten auftritt. Söhne mit erbten Mutationen zeigen nur leicht erhöhte Risiken für Prostata-, Dickdarm- und Bauchspeicheldrüsenkrebs. Sie können aber wiederum die Mutationen an ihre Töchter weitervererben, die dann das hohe Erkrankungsrisiko hätten.

Wo kann man sich zu einem Brustkrebs-Gentest beraten lassen?

An Brustkrebs erkrankte Patient:innen bekommen im behandelnden Brustzentrum, in den Zentren für familiären Brust- und Eierstockkrebs oder in human-genetischen Praxen Beratung. Auch bei bereits erkrankten Familienmitgliedern (Indexpatient:innen) oder gesunden Angehörigen kann nach auffälliger Familienanamnese und nach Beratung ein Gentest durchgeführt werden. Die zertifizierten Brustkrebszentren verfügen über entsprechendes Wissen, um einer Ratsuchenden Antworten zu geben und sie zu beraten. Tests aus dem Internet decken lediglich die vier häufigsten Mutationsvarianten ab und können nicht zur Entlastung einer Risikofamilie führen. Daher sollten sie nicht verwendet werden. //

WELCHE ERFAHRUNGEN MACHEN SIE?



Schreiben Sie uns. Haben Sie schon einmal eine genetische Beratung in Anspruch genommen? Würden Sie sich vorbeugend die Brüste entfernen lassen? Teilen Sie Ihre Ansichten mit unseren Leser:innen.

MEINUNG@HELIOS-GESUNDHEIT.DE

HILFE UND UNTERSTÜTZUNG IM NETZ



Die YES!APP bietet Krebspatient:innen und ihren Angehörigen die Möglichkeit, sich jederzeit und überall unkompliziert mit anderen Betroffenen auszutauschen. Mit 20.000 User:innen ist sie die größte digitale Selbsthilfegruppe Deutschlands.

Sie ermöglicht einen sicheren Dialog, Informations- und Erfahrungsaustausch und will damit Hilfe zur Selbsthilfe leisten. Jeden Donnerstag gibt es den direkten Draht zu Fachärzt:innen und Krebs-Expert:innen aus dem großen [yeswecan!cer-Netzwerk](http://yeswecan!cer-Netzwerk.org).



IN ZAHLEN

1 von 8 **10%**

Frauen erkrankt etwa im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs.

der Betroffenen sind jünger als 45 Jahre.

Quelle: helios-gesundheit.de/krebsmedizin/brustkrebs/

Die Helios Brustzentren im Überblick





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 ...



... Unterkühlung

Bei Nässe, Wind und fehlender Bewegung können Babys und kleine Kinder schon bei Plusgraden Erfrierungen erleiden oder auskühlen. So sorgen Sie vor:

- Gesicht: Fettcreme mit UV-Schutz, ggf. auch Kälteschutzcreme
- Kleidung: Zwiebellook, Fäustlinge statt Fingerhandschuhe, Mütze oder Kapuze aufsetzen, Fusack nutzen
- Wichtig: Ein unterkühltes Kind niemals mit heißem Wasser aufwärmen oder mit kaltem Schnee einreiben!

Bei diesen Anzeichen kinderärztlichen Rat einholen:

- Blau-rote Haut
- Blasenbildung
- Veränderter neurologischer Zustand (z. B. Kind reagiert nicht mehr, nur noch verlangsamt oder benimmt sich ansonsten anders als gewohnt)



... Pseudokrupp-Anfall (Krupp-Syndrom)

Wenn das Kind stark hustet und keine Luft bekommt, kann das sehr beängstigend sein. Das Krupp-Syndrom tritt meist bei Kindern zwischen 6 Monaten und 3 Jahren und vor allem abends und nachts auf und kehrt typischerweise wieder.

So verhalten Sie sich bei einem starken, bellenden Hustenanfall:

- Ruhe bewahren
- Kind beruhigen und in aufrechte Position bringen
- Frische, kalte Luft atmen lassen (z. B. im Auto warm eingepackt mit heruntergelassenen Fenstern); man kann auch kalte vernebelte Luft atmen lassen, z. B. das Kind VOR (nicht in) die Dusche setzen, die Brause auf kalt stellen und die kalte, feuchte Luft inhalieren lassen

Stellt sich keine Besserung ein, holen Sie kinderärztlichen Rat ein (nachts den Notruf nutzen).



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. berall da, wo es Podcasts gibt.



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?



Nahrungsergänzungsmittel: Haben Sie das gewusst?!

»Vitamin C hilft, Erkältungen vorzubeugen.«



Kein Einfluss selbst bei hoher Dosis.

Vitamin-C-Präparate gelten für manche als Mittel der Wahl, um einer drohenden banalen viralen Erkältung mit Symptomen wie zum Beispiel Schnupfen, Halsschmerzen und Husten vorzubeugen. Eine Auswertung verfügbarer Studien aus dem Jahr 2013 zeigt jedoch, dass eine tägliche vorbeugende Einnahme selbst hoher Dosen von Vitamin C Erkältungen nicht verhindern kann. Was hilft wirklich, um eine Erkältung zu vermeiden? Neben einer ausgewogenen Ernährung viel trinken, damit die Schleimhäute in den Atemwegen nicht austrocknen.

»Im Winter muss ich Vitamin D einnehmen.«



Im Sommer den Speicher fllen.

Der Körper ist in unseren Breitengraden zwar nur von März bis Oktober in der Lage, Vitamin D zu produzieren. Er kann für die kalte Jahreszeit jedoch einen Vorrat davon anlegen. Dafür reicht es, zwei- bis dreimal pro Woche Gesicht, Hände und größere Teile von Armen und Beinen etwa 20 Minuten unbedeckt der Sonne auszusetzen. Ein erhöhtes Risiko für zu wenig Vitamin D haben ältere Personen (Eigenproduktion von Vitamin D lässt nach) und Säuglinge (sollen keiner direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden).

»Bestimmten Personen wird eine Ergänzung empfohlen.«



Erhöhten Nährstoffbedarf decken.

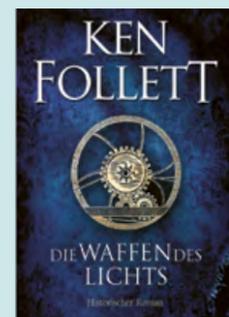
Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig für ein gesundes Leben. Es gibt aber Menschen, die selbst damit nicht ausreichend Nährstoffe erhalten können. Schwangere beispielsweise haben einen erhöhten Bedarf an Folsäure und Jod. Hier kann eine Nahrungsergänzung eine Hilfe sein. Babys wird gleich nach der Geburt Vitamin K gegeben. Bei Menschen, die eine Osteoporose haben, kann Kalzium sinnvoll sein. Es gilt aber: Wer ein Supplement einnimmt, sollte das nur nach ärztlichem Rat und verantwortungsbewusst tun.

Willkommen zurück in KINGSBRIDGE!

Ein Leseprobenauszug aus »Die Waffen des Lichts« – dem neuen Bestseller von Ken Follett, der kürzlich im Lübbe Verlag erschienen ist. In ihm geht es um ein zeitloses Thema: den Kampf um Bildung und Meinungsfreiheit.

Bis zu diesem Tag hatte Sal Clitheroe ihren Mann noch nie schreien gehört. Nach diesem Tag sollte sie ihn nur noch in ihren Träumen hören.

Als sie Brook Field erreichte, war es Mittag. Die Zeit las sie an den Eigenschaften des Lichtes ab, das matt durch die perlgrauen Wolken am bedeckten Himmel schimmerte. Brook Field bestand aus vier Morgen schlammigen Ackerlands, das an einer Seite von einem schnell fließenden Bach begrenzt wurde und an dessen Südende sich ein niedriger Hügel erhob. Der Tag war kalt und trocken, aber es hatte eine Woche lang geregnet, und während Sal durch



die Pfützen patschte, versuchte die klebrige Brühe ihr die selbstgemachten Schuhe von den Füßen zu ziehen. Sie kam nicht gut voran, aber sie war eine große, kräftige Frau und ermüdete nicht so schnell.

Vier Männer ernteten Winterrüben. Sie bückten sich, klaubten die knolligen braunen Wurzeln aus dem Boden und legten sie in breite, flache Körbe. Sobald ein Korb beladen war, trug der Arbeiter ihn zum Fuß des Hügels und schüttete die Rüben

ZUM AUTOR



Ken Follett zählt zu den beliebtesten Autoren der Welt. Von seinen 36 Romanen wurden bereits mehr als 188 Millionen Exemplare verkauft.

Die Feldarbeiter waren alle gleich gekleidet, sie trugen kragenlose Hemden und Kniehosen, die ihnen ihre Frauen genäht hatten, dazu Westen, die aus zweiter Hand gekauft oder von reichen Leuten weggegeben worden waren. Westen verschlissen nicht. Auch Sals Vater hatte einst eine schöne Weste besessen, zweireihig mit roten und braunen Streifen und bortenbesetzten Säumen, die ein Dandy aus der Stadt weggeworfen hatte. Sie hatte ihn nur in dieser Weste gekannt, und am Ende war er damit begraben worden.

An den Füßen trugen die Arbeiter aufgetragene Schuhe, die immer wieder geflickt wurden. Jeder der Männer hatte eine Kopfbedeckung, und jede war anders: eine Mütze aus Kaninchenfell, ein Wagenradhut aus Stroh mit breiter Krempe, eine hohe Filzkappe und ein Dreispitz, der vielleicht einmal einem Marineoffizier gehört hatte.

Sal erkannte die Kaninchenfellmütze. Sie gehörte Harry, ihrem Mann. Die Mütze hatte sie selbst genäht, nachdem sie das Kaninchen gefangen, mit einem Stein erschlagen, gehäutet und mit einer Zwiebel in einem Topf geschmort hatte. Aber auch ohne Mütze hätte sie Harry schon von Weitem an seinem fuchsroten Bart erkannt.

Harry war schlank, aber drahtig, und man ahnte kaum, wie stark er war; er lud genauso viele Rüben in seinen Korb wie die größeren Männer. Wenn sie den mageren, harten Mann am anderen Ende des Feldes sah, glühte in Sal Verlangen auf, halb Wonne, halb Vorfreude, so als käme sie aus der Kälte herein zum warmen Duft eines Holzfeuers.

Während sie das Feld überquerte, hörte sie die Stimmen der Männer immer deutlicher. Alle paar Augenblicke rief einer etwas, und es gab einen kurzen Wortwechsel, der mit einem Lachen endete. Noch konnte sie die Worte nicht verstehen, aber sie konnte sich gut vorstellen, was sie sich gegenseitig an den Kopf warfen ...

Wir verlosen insgesamt 10 Bücher und Hörbücher. Seien Sie dabei!

helios-gesundheit.de/
hautnah/
buchverlosung

Rätsel lösen und gewinnen

Mittel gegen Husten	Ruhepause	seichte Stelle eines Gewässers	Kartenspiel	griechische Göttin	Fischfett	Antrag, Eingabe	Ein-siedler, Klausner	Materialsplitter	Fettgewebe beim Schwein	Zahnersatzmaterial	Internet, WWW (Kurzwort)	poetisch: Frühling
24	2					erzählende Versdichtung	9	Teilmengen zur Untersuchung		fettfreie Salbe, Creme	7	10
Schiffszubehör				22	Frau Abrahams im A. T.							
	4		südamerikanisches Gebirge		Vorderasiat	Schluss				oberster Teil des Getreidehalms		persönl. Fürwort (zweite Person)
studentische Vertretung (Abk.)				5		uner-messlich	6	Wand-verklei-dung aus Papier	spani-sche Hafens-tadt	13	8	
oscar-prämierter Film (1997)	Zarenname		Wett-kampfstätte; Manege		asia-tischer Speise-pilz		14				früherer österr. Adels-titel	Zacke an Gabeln, Kämmen
schmaler Weg					beständig, gleichbleibend	Abk.: medizini-sch-techn. Assistent	15		das Paradies	Spiel-karten-farbe	20	18
	1		17				23	Reittier				eng-lisch: alt
fjord-ähnliche Bucht		Wasser-vogel		19		Stadt in den Nieder-landen		11	franz. Schau-spieler (Alain)		3	
	26		nordi-scher Hirsch, Elch					eng-lischer Artikel				nord-amerik. Wapiti-hirsch
Körperteil, Glied-maße		italie-nische Wein-stadt		12		stehen-des Binnengewässer	25	21	Baldrian-gewächs			16

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26

Sudoku mittel

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

Foto: Olivier Favre

GEWINNEN!



Machen Sie mit! Unter allen richtigen Antworten mit dem Lösungswort des Kreuzworträtsels verlosen wir einen Jochen Schweizer Gutschein in Höhe von 100 Euro, den Sie nach Ihren Wünschen einlösen können.

Hier scannen und mit etwas Glück gewinnen!



helios-gesundheit.de/
hautnah/gewinnspiel

EINSENDESCHLUSS IST DER 15.3.2024

Kochen mit Steruekoch Hendrik Otto

Lachs mit Kartoffelpüree, confierter Paprika, Mango-Relish und Koriander

REZEPT FÜR 2 PERSONEN

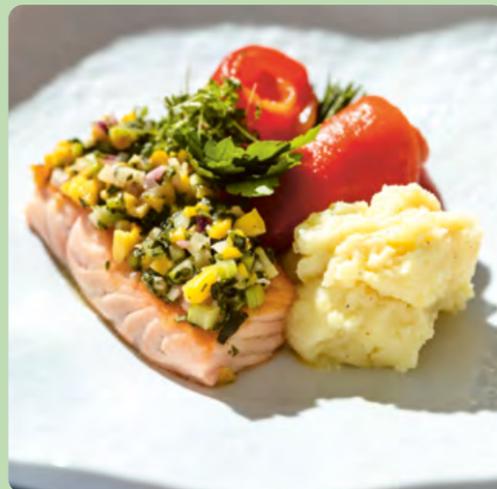
Lachs
240 g Lachs
10 g Olivenöl
etwas Salz
etwas schwarzer Pfeffer

Mango-Relish
50 g Mango, essreif
14 g rote Zwiebel
20 g Staudensellerie
4 g Ingwer, geschält
10 g Olivenöl
10 g Walnussöl
1 g Salz
1 g Zucker
5 g Birnenessig
1 g Dijonsenf, fein
7 g Koriander
2 g Petersilie
2 g Minze

Confierte Paprika
450 g rote Paprika
2,5 g Olivenöl
3 g Zitronenthymian
3 g Rosmarin
4 g Knoblauchzehen
2 g Salz
1 Prise schwarzer gem. Pfeffer

Kartoffelpüree
350 g Kartoffeln, mehlig kochend, geschält
100 g Vollmilch
40 g Süßrahmbutter
0,02 g Muskat
10 g Salz (Kochwasser)
1,5 g Salz zum Abschmecken
1 Stück Lorbeerblatt
1 Prise Pfeffer weiß

Topping
3 g Gartenkresse
3 g Petersilie



1. Confierte Paprika Einen Backofen mit Grillfunktion vorheizen. Paprika grillen, bis die Haut gebräunt ist, danach in Folie einwickeln, damit die Schoten weitergaren. Die Haut entfernen. Anschließend die Paprika in grobe Stücke schneiden, auf einen Teller legen, mit etwas Olivenöl, Salz, schwarzem gemahlenen Pfeffer, Zitronenthymian, zerdrücktem Knoblauch und Rosmarin marinieren, abdecken und warm stellen.

2. Kartoffelpüree Kartoffeln schälen, kalt abspülen, halbieren und mit kaltem Wasser bedeckt mit Salz zum Kochen bringen, in 20 Minuten weich kochen. In einem separaten Topf Milch, Lorbeerblatt, Muskat und etwas Pfeffer einmal aufkochen. Kartoffelwasser abgießen, Kartoffeln im Topf kurz bei mittlerer Temperatur dämpfen, anschließend mit Kartoffelpresse oder Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Die Butter und die Milchmischung nach und nach dazugeben und zu einem cremigen Püree vermengen. Dann durch ein Spitzsieb passieren. Mit Salz abschmecken.

3. Mango-Relish Für das Dressing Oliven- und Wal-

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



nussöl, Birnenessig, Wasser, Senf, Zucker und Salz mit einem Schneebesen verrühren. Geschälten Ingwer hacken, Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden, unter fließendem Wasser in einem Spitzsieb waschen und mit der Marinade in der Rührschüssel gut vermengen. Staudensellerie und Mango schälen, in Würfel schneiden und mit allen Zutaten in der Rührschüssel vermengen. Die Kräuter fein schneiden und in das Relish einarbeiten. Am Ende alles noch einmal gleichmäßig hacken.

4. Lachs Nehmen Sie am besten küchenfertigen,

zimmerwarmen Lachs, der entgrätet und portioniert ist. Lachs trocken tupfen, in einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Den Lachs leicht von allen Seiten salzen und auf jeder Seite ca. 2 Minuten vorsichtig braten. Dann den Fisch in der Pfanne bei ausgestellttem Herd ca. 2-3 Minuten ziehen lassen. Je nach Geschmack mit etwas schwarzem Pfeffer würzen.

5. Anrichten Das heiße Kartoffelpüree auf einem Teller anrichten, mit der confierten Paprika belegen, den Lachs darauflegen und mit dem Mango-Relish und den Kräutern garnieren.

DAS GESUNDE REZEPT

„Eine ausgewogene und gute Ernährung spielt beim Gesundwerden und -bleiben eine wichtige Rolle“, so Hendrik Otto, Leiter Quality and Sustainable Culinary Development bei Helios.

Der Lachs hat zum Beispiel einiges an Vitaminen und Mineralstoffen zu bieten. Dabei ist der besonders hohe Gehalt an Vitamin D und B-Vitaminen sowie Folsäure, Jod und Kalium hervorzuheben. Zudem zählt Lachs zu den fetthaltigen Fischen und enthält damit viele Omega-3-Fettsäuren, vor allem die langkettigen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure. Diese Fettsäuren unterstützen ausgewogene Blutfettwerte und verbessern die Fließeigenschaften des Blutes, was sich positiv auf den Blutdruck auswirkt.

Walnuss- und Olivenöl sind ebenfalls reich an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Speziell Walnüsse und somit auch das Walnussöl enthalten verhältnismäßig viel Alpha-Linolensäure, die ein essenzieller Nährstoff ist und eine wichtige Rolle bei der Bekämpfung von Entzündungsprozessen im Körper spielt.

Sterne-Rezepte zum Nachkochen gibt es auf



helios-gesundheit.de/
magazin/
gesunde-kueche/

Hallo, willkommen auf meiner Seite!

Hier geht es heute um das Thema „Gesund durch die kalte Jahreszeit“. 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.



ELYAS LERNT ETWAS ÜBER HYGIENE



Wie aufregend! Elyas ist zum ersten Mal in einem Krankenhaus. Gemeinsam mit seiner Mutter will er seinen Onkel besuchen, der am Knie operiert wurde.

Während Elyas vor dem Patientenzimmer wartet, beobachtet er eine Pflegerin. Sie cremt sich die Hände mit einer Art Seife ein, bevor sie ein Zimmer betritt. Aber

warum? Da entdeckt Elyas an der Wand ein Plakat, auf dem das erklärt wird.

Auf dem Plakat ist ein kleines knuddeliges Wesen zu sehen. Es erklärt, wie man sich die Hände desinfiziert. »Das ist ja wie Händewaschen«, sagt Elyas. Da hört er hinter sich eine zischende Stimme: »Nein, daz ist etwazz anderezz!«

Hast du eine Idee, wer da mit Elyas spricht? Frag einfach in deiner Helios Klinik nach dem kleinen Pixi-Büchlein und finde es heraus.



MACH MIT

Im rechten Bild haben wir fünf Fehler versteckt. Findest du sie?

Schau genau!



WISSEN

Gesundheitstipps: Gesund durch die kalte Jahreszeit

ALS KIND IST MAN HÄUFIG ERKÄLTET, BESONDERS IN DER KINDERGARTEN- ODER GRUNDSCHULZEIT. ABER WIESO BEKOMMEN MANCHE KINDER ZEHN ERKÄLTUNGEN IN EINEM JAHR UND ANDERE BLEIBEN GESUND?

In unserer Welt wimmelt es überall von Krankheitserregern. Ob dich diese Viren oder Bakterien aber auch wirklich krank machen, hängt von deiner Abwehrkraft ab, also wie gut dein Körper diese schädlichen Dinge bekämpfen kann. Die Erwachsenen nennen das auch „Immunsystem“.



Möchtest du auch eine ganz starke Abwehrkraft haben? Dann haben wir hier ein paar Tipps für dich:

- Ganz viel frische Luft und Bewegung helfen. Also rein in die Matschhose und ruhig auch bei grauem Himmel draußen spielen.
- Anziehen wie eine Zwiebel: Lieber eine Klamottenschicht zu viel anziehen,

damit du nicht frierst. Und wenn es zu warm ist, einfach eine „Zwiebelschicht“ ausziehen.

- Gesunde Ernährung und viel Wasser trinken. Vitamine sind gerade in der kalten Jahreszeit ganz wichtig für deinen Körper.
- Ausreichender Schlaf hilft dabei, dass dein Körper genügend Kraft hat, Erkältungen vorzubeugen.
- Regelmäßig Hände waschen nicht vergessen: Immer vor dem Essen und nachdem du auf der Toilette warst.



Und falls du doch mal einen Schnupfen bekommst: Der macht deine Abwehrkraft für den nächsten Winter nur noch stärker!

TIPPS



TORTE Hilft immer.

Fuchs und Ferkel spielen Arzt. Für seine komische rote Pünktchenkrankheit stellt Fuchs Ferkelchen ein Rezept aus, das er bei der Kuh eigentlich gegen Schokoküsse einlösen soll.

Ein charmantes Vorlese-Bilderbuch für Kinder ab 5 Jahren. Nominiert für den Deutschen Jugendliteraturpreis 2023 in der Kategorie Kinderbuch.



Fuchs & Ferkel – Torte auf Rezept

Bjørn F. Rørvik
Claudia Weikert
Klett Kinderbuch
2022, 16 Euro



Fit im Kopf bleiben

Mit dem richtigen Gehirntraining können wir alle etwas dafür tun, im Alter geistig fit zu bleiben. Es ist nie zu spät, damit anzufangen.

Das menschliche Gehirn ist ein äußerst komplexes Gebilde. Etwa 100 Milliarden Nervenzellen kommunizieren in neuronalen Netzwerken miteinander. Im Gegensatz zu einem Computerchip, bei dem die Verschaltungen unveränderbar festgelegt sind, ist unser Gehirn „plastisch“ – selbst im hohen Alter. Das bedeutet, dass sich Synapsen (also die Verbindungsstellen zwischen den einzelnen Neuronen und einer anderen Zelle) und ganze Gehirnareale – und damit die Funktion und

Struktur unseres Gehirns – aufgrund von Erfahrungen, neuen Situationen oder neuem Wissen ständig verändern. Anders ausgedrückt heißt das: Wir sind lebenslang in der Lage, unser Gehirn zu trainieren.

Es ist ein natürlicher Alterungsprozess, der dazu führt, dass wir „im Herbst unseres Lebens“ Neuronen – und damit kognitive Fähigkeiten – abbauen. Diesem schleichenden geistigen Verfall lässt sich mit Training jedoch Einhalt gebieten. Analog zur körperlichen Fitness gilt für unser Gehirn: Bin ich geistig aktiv, bleibe ich auch geistig fit. Und das Beste daran: Wie bei einem Konto kann man schon sehr früh praktisch beginnen, (s)ein kognitives „Guthaben“ anzulegen, von dem man im Alter dann zehren kann.

Das Training sollte vielfältig sein und verschiedene Bereiche des Gehirns fordern – Kreuzworträtsel zu lösen wird dabei zu wenig sein. //

BEISPIELE, WIE SIE IHRE KOGNITIVEN FÄHIGKEITEN AUF TRAB HALTEN



Ein Musikinstrument zu spielen oder zu erlernen erfordert Aufmerksamkeit, körperliche Koordination und Gedächtnis. Dabei bilden sich spezielle anatomische und funktionelle Netzwerke im Gehirn. Laut Universität Zürich schneiden Musiker:innen im Alter bei Gedächtnistests besser ab als Nichtmusiker:innen.



Sozial aktiv bleiben: Zeit mit der Familie oder Freund:innen verbringen und gemeinsam etwas unternehmen ist förderlich – gesellige Personen haben im Vergleich zu zurückgezogen lebenden oder einsamen Personen ein deutlich geringeres Risiko, an Demenz zu erkranken.

Sich mehr bewegen: Körperliche Aktivität ist allgemein gut für das Gehirn (siehe Seite 41). Einige Sportarten fordern unseren Verstand besonders. Dazu zählen etwa Tanzen oder Klettern. So sind beim Tanzen komplexe Bewegungen zu koordinieren und auf Musik und Partner:in abzustimmen.



Jonglieren ist durch die Hand-Augen-Koordination, Konzentration und das räumliche Denken eine kognitive Herausforderung.



Eine Fremdsprache lernen. Das regt das Gehirn an, indem es neue Verbindungen und Musterbildungen fördert.

KOMPLEMENTÄRE MEDIZIN



Körperliche Aktivität hat mehrere Effekte auf unser Gehirn. Einerseits steigert Sport dessen Durchblutung. Das Gehirn wird somit besser mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. Regelmäßige Bewegung führt aber auch zu einer bleibenden Veränderung in der Gehirnstruktur. Schon durch einen kurzen Spaziergang werden die Neuronen besser vernetzt.

Dünger für das Gehirn. So wird das Protein BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factor) bezeichnet. Dessen Produktion wird durch Sport erhöht. Außerdem kann sich das Denkzentrum erholen, da sich die Gehirnaktivität auf die Bewegung fokussiert. Der Kopf wird sprichwörtlich „frei“.



BUCHTIPP

Dr. Sabina Brennan: In 100 Tagen zu einem jüngeren Gehirn – Gedächtnis stärken, Konzentration verbessern und Demenz verhindern. Verlag Goldmann, 2022. 448 Seiten, 14 Euro



PODCAST

Kraft fürs Hirn – sind Brainfood und Gehirnjogging sinnvoll?

Frag dich fit – der WDR2-Gesundheitspodcast mit Doc Esser und Anne, 35 Minuten.



Fotos: AdobeStock / USeePhoto, Drobot Dean

GEHIRN KOMPAKT

DER 10-PROZENT-MYTHOS

Es ist nur ein Mythos, dass wir lediglich 10 Prozent unseres Gehirns nutzen. Es ist ständig als Ganzes aktiv – auch wenn nicht immer alle Areale gleichzeitig beteiligt sind. Denn das Gehirn steuert auch lebenswichtige, aber unbewusste Körperfunktionen.

WIE DAS GEHIRN LERNT

Synapsen übertragen nicht nur elektrische Signale von einer Nervenzelle zur nächsten – sie können auch deren Intensität ändern. Vereinfacht heißt das: Sobald wir neues Wissen speichern, wird die Signalübertragung verstärkt. Das ist die Grundlage des Lernens.



300

1.000

Bei der Geburt wiegt unser Gehirn etwa 300 Gramm. Ein Jahr später kommt es bereits auf etwa 750 Gramm. Bis zum fünften Lebensjahr wächst es auf rund 1.300 Gramm an.

Die Zahl der Synapsen, die eine einzelne Nervenzelle ausbilden kann, beträgt im Schnitt etwa 1.000. Je nach Zelltyp variiert diese Zahl stark: von einer bis zu über 100.000 Synapsen.



NÄHRUNG FÜRS GEHIRN

Das Gehirn verbraucht etwa ein Fünftel unserer Energie. Komplexe, langkettige Kohlenhydrate – aus Vollkorngetreide, Kartoffeln, Vollkornreis, Gemüse und Obst – sichern eine gleichmäßig hohe Energieversorgung. Aber auch Omega-3-Fettsäuren (Fisch und Nüsse) spielen für die Gehirnfunktionen eine wichtige Rolle.

Wenn die Kinderseele krank wird

Leben mit dem Angstmonster

Rund 10 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland sind von Trennungsangst, Phobien oder generalisierter Angststörung betroffen. Das zeigt die regelmäßig von 2003 bis 2017 erhobene BELLA-Studie im Rahmen der Bundesgesundheitsberichterstattung, durchgeführt am Robert-Koch-Institut. Angststörungen gehören damit zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in der Altersspanne 7 bis 17 Jahre. Einer von ihnen ist der 12-jährige Lukas*.

Ausgangssituation. Als Lukas in der Kinder- und Jugendpsychiatrie von Helios stationär aufgenommen wurde, waren kleine Alltagsdinge zum großen Problem geworden. Das Problem hieß Angst. Vor allem Trennungsängste in Bezug auf seine Mutter und Panikattacken machten ihm zu schaffen. Die Trennungsängste waren nicht neu, nahmen aber während der Coronapandemie zu. Lukas konnte nicht mehr zum Fußball und zu Freunden gehen, und ohne Mama zu schlafen war unmöglich. Aus Angst vor der Trennung von zu Hause und dem Leistungsabfall entwickelte er zudem eine Schulphobie.

Behandlung. Um Lukas' Angststörung in den Griff zu bekommen, wählte das Behandlungsteam eine Expositionstherapie. Sie beruht darauf, den Ängsten zu begegnen und dadurch das Verhalten zu ändern. So beschreibt Lukas selbst die Konfrontationsübungen: „Die Angst kam, stieg an und ich blieb so lange in dem Gefühl, bis ich erlebte, dass sie von selbst sank. Mit jeder Begegnung wurde mein Angstmonster kleiner.“ Vor allem das Vermeiden von Situationen, die ihm Angst machten, führte zum Gegenteil und fütterte sein Angstmonster umso mehr.

Wie kam es zu Lukas' Erkrankung? Bereits seine Eltern und seine Großmutter hatten und haben mit Depressionen, Burnout und Ängsten zu tun. Der neue Partner seiner Mutter entwickelte während der Coronapandemie ebenfalls eine starke Angststörung, die zu Konflikten mit Lukas und seiner Mutter führte.

Die Erwachsenen waren mit ihren eigenen emotionalen Zuständen und denen von Lukas überfordert. Das behandelnde Team stellte fest, dass die Eltern einen inkonsequenten Erziehungsstil pflegten und es keine klaren Strukturen und Absprachen hinsichtlich der Wohnsituation gab. Denn Lukas konnte frei entscheiden, ob er sich bei Oma, Mama oder Papa aufhalten wollte.

Unerlässlich – die therapeutische Arbeit mit den Eltern. Vater und Stiefvater waren bereits in Therapie und auch Lukas' Mutter entschied sich für therapeutische Unterstützung. Vor allem sie stand als Schlüsselfigur im Zentrum der Elternarbeit. Sie unterstützte unabsichtlich das sogenannte Rückversicherungsverhalten ihres Sohnes. Dabei forderte er von ihr immer wieder die Bestätigung ein, dass eine angstausslösende Situation auch ganz bestimmt nicht eintreten würde. Gleichzeitig setzte sich Lukas' Mutter mit ihren eigenen schädlichen Denkmustern auseinander. Dazu gehörte zum Beispiel: „Ich bin schuld an den Ängsten meines Kindes.“ Es gelang ihr, mit dem Therapeut:innenteam Alternativgedanken zu entwickeln: „Ich helfe meinem Kind, wenn es angemessen und selbstständig die Angst bewältigt.“

Wie ist die Situation heute? Wie geht es Lukas nach der Behandlung? „Es hat sich viel verändert bei mir und meiner Familie“, sagt er. Viele schöne Dinge wie zum Beispiel Fußball spielen und allein einkaufen kann er wieder machen – auch ohne Mama. Und auch die Schulnoten haben sich verbessert. Wenn sein Angstmonster in stressigen Situation wieder auftaucht, kann Lukas heute erfolgreich Strategien und Denkweisen einsetzen, um mit der Angst umzugehen und von selbst wieder zur Ruhe zu kommen. //



Die Schnecken-Handpuppe ist eine beliebte Therapiehelferin.



DER ANGSTKREISLAUF

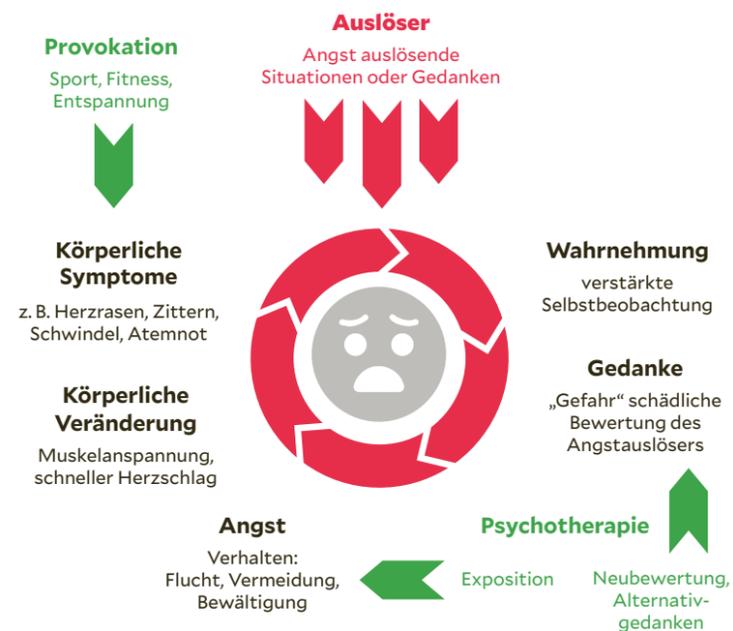


Foto: Privat

*Name von der Redaktion geändert

ZUM THEMA

Paula Kempka, M.Sc. Klinische Psychologie und Psychologisches Empowerment

Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin (PiA)
Helios Hansekllinikum Stralsund

Tipps für Eltern

Wie können Eltern ihre Kinder bei einer gesunden emotionalen Entwicklung unterstützen?

Das geht ganz klassisch mit einer sicheren Eltern-Kind-Bindung. Dazu gehören Faktoren wie ausreichend Bindungs- und Beziehungszeiten, die emotionale Fürsorge und Halt und Struktur sowie Rituale. In Bezug auf Ängste sollten Sie Ihr Erziehungsverhalten reflektieren. Vor allem die Bindungsprägung bei Ihnen selbst und Ihrem Kind spielt eine große Rolle.

Wie gehe ich mit einem ängstlichen Kind um?

Dem Kind zu sagen, „du brauchst keine Angst zu haben“, ist nicht hilfreich. Wenn Sie helfen, die Angst auslösende Situation zu vermeiden, helfen Sie Ihrem Kind nicht. Besser ist, es dabei zu unterstützen, die Ängste alleine zu überwinden. Machen Sie ihm Mut, hören Sie zu und bieten Sie im Notfall Nähe und Beistand.

HIER ERHALTEN SIE FACHLICHE HILFE

- Hausärzt:innen
- ambulante Psychotherapeut:innen und Kinder- und Jugendpsychotherapeut:innen über die Website der Kassenärztlichen Vereinigung
- Selbsthilfegruppen
- Jugendamt
- Nummer gegen Kummer 0800-1110550
- Telefonseelsorge: Telefon 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222 (24 Stunden, kostenfrei), www.telefonseelsorge.de



BUCHTIPP
Eddy das Angsthörnchen
Anette Eichmann, Verlagshaus EL, 2023, 14,95 Euro

... eine Trainee zum Pflegemanagement?

7:00

Los geht's



- 07:00 Eintreffen in der Helios Klinik Schkeuditz
- 07:05 Nachrichten lesen, E-Mails beantworten
- 07:20 Überblick über die Belegung und Besetzungen der Stationen und Abteilungen verschaffen
- 07:30 Vorbereitung für den Klinikrundgang gemeinsam mit der Pflegedirektion

7:40

Belegungsmanagement



- 07:40 Überprüfung von Bettenbelegungen, Ausfälle nachbesetzen
- 07:50 Rundgang über weitere Stationen und offene Punkte klären
- 08:10 Informationen über Veränderungen an die Leitungen weitergeben

10:00

Projektarbeit



- 10:00 Aufgabenverteilung an die zukünftigen Pflegekräfte aus der Ukraine
- 10:15 Feedbackrunde, Alltagsthemen besprechen
- 10:30 Planung der weiteren Einsätze mit der Kaufmännischen Leitung

DREI FRAGEN AN KATERYNA

Wieso haben Sie sich für ein Traineeprogramm entschieden?

Es bietet eine gute Chance für meine weitere Entwicklung und Zukunft, in ein so tolles Entwicklungsprogramm aufgenommen zu werden. Als Trainee habe ich die Chance, die Vielfalt des Klinikalltags kennenzulernen und diejenigen Kompetenzen zu entwickeln und zu stärken, die mich auf eine Führungsposition im Pflegemanagement vorbereiten.

Wieso haben Sie sich für Helios als Arbeitgeber entschieden?

Ich finde, Helios ist einer der stärksten privaten Klinikkonzerne mit hochwertigen und anspruchsvollen Ausbildungsmöglichkeiten für zielstrebige Menschen, die sich noch in Entwicklungsprozessen befinden. Ich habe im Bewerbungsgespräch gesagt, dass ich von den Besten lernen möchte. Dieser Wunsch wurde erfüllt und meine Erwartungen wurden übertroffen.

Würden Sie das Traineeprogramm weiterempfehlen?

Natürlich! Wir Trainees werden auf vielen Ebenen unterstützt. Wir lernen zahlreiche Prozesse, Themen und Strategien kennen. In den angebotenen Seminaren werden Präsentationskenntnisse vermittelt und ein Netzwerk mit verschiedenen Führungskräften aufgebaut. Mein Job macht mir Spaß und ist für mich ein wichtiger Teil meines Lebens.

Wir haben **Kateryna Biesold** einen Tag lang an ihrem aktuellen Einsatzort in der Helios Klinik Schkeuditz begleitet und erfahren, wie ihr Arbeitstag als Trainee aussieht.

FOTOS VON CHRISTIAN HÜLLER

11:00

Jour fixe



- 11:00 Präsentation der Projekte
- 11:30 Weitere Meilensteine abstimmen
- 12:00 Pause

13:00

Fallbeschreibung



- 13:00 Kollegiale Fallbesprechung auf der Station

15:00

Austausch



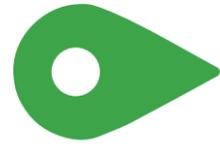
- 15:00 Austausch mit der Pflegedienstleitung zum PpUGV (gesetzliche Festlegung von Pflegepersonaluntergrenzen in bestimmten Krankenhausbereichen)
- 15:15 Meldung ans InEK (Institut für das Entgeltsystem im Krankenhaus) hinsichtlich Pflegepersonaluntergrenzen
- 16:00 Austausch zur Fortführung der PpUGV am Standort
- 17:00 Feierabend

SO LÄUFT DAS HELIOS TRAINEEPROGRAMM



Als Trainee sind Sie Teil eines integrierten Lern- und Entwicklungsprogramms im direkten Arbeitsumfeld Ihres gewählten Fachbereichs (Pflege, Management, Personal u.v.m.). Der Berufsalltag zeichnet sich durch aktive Mitarbeit in den Kliniken/Regionen aus, ebenso wie durch Projekte, die in die sogenannten Facheinsätze integriert werden. In 2 bis 4 Jahren entwickeln Sie sich in eine Führungsposition bei Helios und übernehmen Verantwortung im

Unternehmen. Begleitet werden Sie durch eine zentrale Ansprechperson aus dem Talentmanagement, durch die Ausbilder:innen vor Ort und ein vielseitiges fachliches und führungsbezogenes Seminarprogramm. Wenn Sie flexibel und neugierig sind sowie Lust auf „mehr“ haben, sind Sie genau richtig im Programm. Voraussetzungen sind erste praktische Erfahrungen, bestmöglich im Gesundheitssektor, und ein Hochschulabschluss.

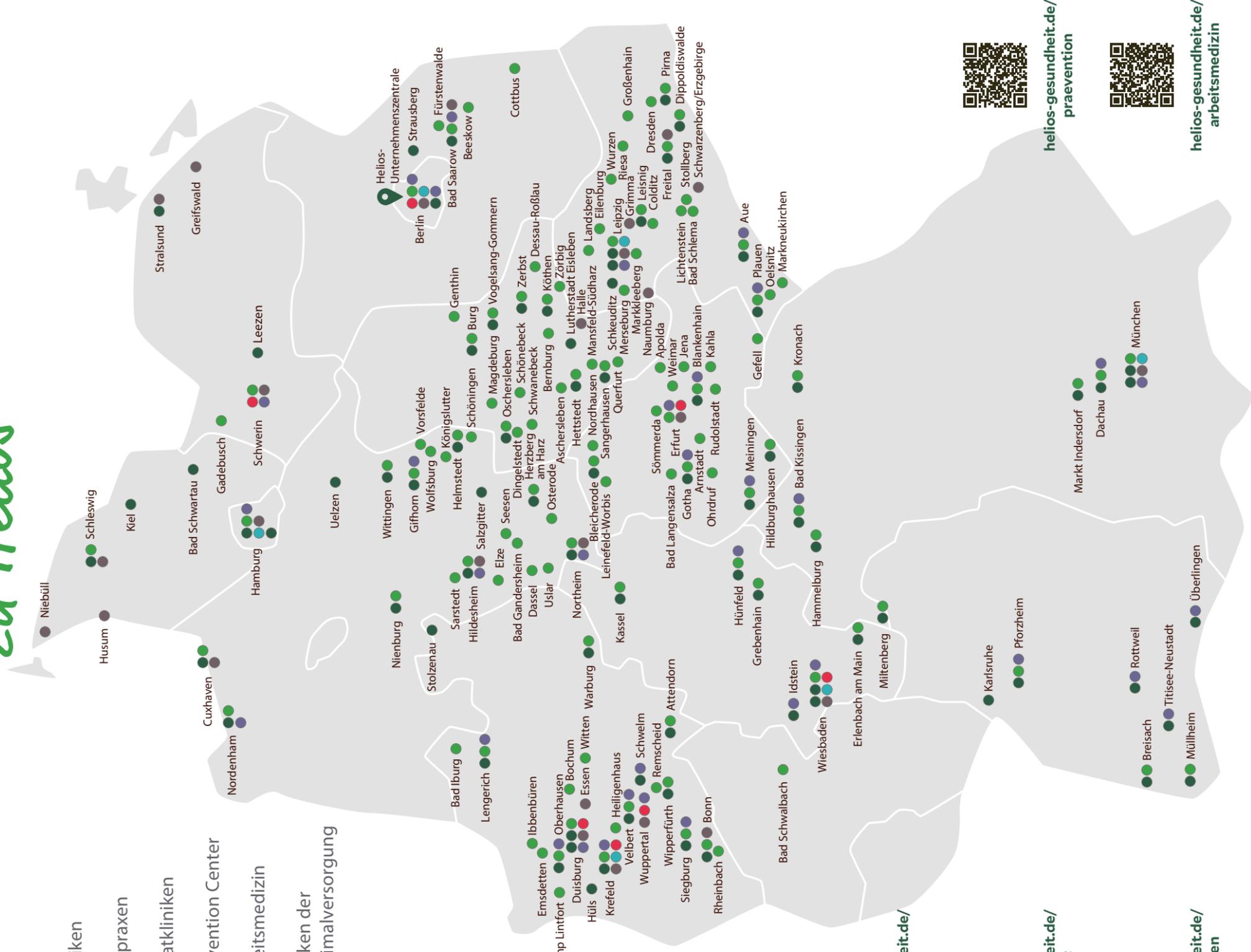


HELIOS GANZ NAH

IHR WEGWEISER

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 10.2023

86	240	6	34	26	76.000
Kliniken	Medizinische Versorgungszentren (MVZ)	Prevention Center	Privatkliniken	arbeitsmedizinische Institute	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 ONLINEMAGAZIN

Noch mehr Wissenswertes für Sie gibt es unter:

helios-gesundheit.de/magazin

