

*Ihr
Exemplar*

ZUM
MITNEHMEN

Organ der Superlative

Warum ein intaktes Darmmikrobiom
so wichtig ist

SPEZIAL: SÜSS UND GEFÄHRLICH
Das Trio Zucker, Übergewicht und Diabetes.

MEDICAL BEAUTY
Dermatologie und ästhetische Chirurgie.



Wir können Diabetes ...



Scannen
und informieren!

#besserzuhelios

Eine genaue Diagnose, die passende Therapie und eine optimale Versorgung sorgen dafür, das Leben mit Diabetes im Alltag möglichst souverän zu meistern. Modernste Verfahren in den Diabetes-Zentren von Helios bringen Lebensqualität zurück und beugen Folgeerkrankungen vor.

Jetzt Termin oder Videosprechstunde vereinbaren unter:
0 800 66 55 200

 **Helios**



**... und tun jährlich
125.000-mal alles für
unsere Patient:innen.**

... Mi·kro·bi·ouu

Der direkte Weg
zu Ihrer Darmgesundheit



helios-gesundheit.de/
magazin

→ Als komplexe Lebens-
gemeinschaft verstandene
Gesamtheit der Mikro-
organismen, die ein
Lebewesen besiedeln.



**ROBERT
MÖLLER**
CEO Helios

Sommer, Sonne, Hitzewellen

In dieser Sommerausgabe unseres Hautnah Magazins finden Sie wieder viele Anregungen und Informationen, wie Sie sich aktiv um Ihr Wohlbefinden kümmern können. Unsere Titelgeschichte zeigt, welche herausragende Bedeutung der Darm für das Immunsystem hat und wie Ihr Lebensstil das Darmmikrobiom positiv oder negativ beeinflusst. Und vergessen Sie nicht die Darmkrebsvorsorge. Bei der Koloskopie können Vorstufen entdeckt und sofort entfernt werden.

Doch wie steht es um das Immunsystem der Erde? Für viele von uns ist der Sommer die schönste Jahreszeit, liebe Leserinnen und Leser. Wir freuen uns über Sonne, Wärme und auch darüber, mal ins kühle Nass springen zu können. Doch wird ebenso für viele von uns der Sommer mehr und mehr zur Last. Das Klima verändert sich und wir haben es mit großen Herausforderungen für die Gesundheit zu tun wie Hitzeperioden mit tropischen Nächten, Dürre auf der einen, Überschwemmungen auf der anderen Seite und mit in unseren Breiten bisher ungewohnten Infektionskrankheiten.

Wir wollen unseren Beitrag dazu leisten, das Klima zu schützen. Daher haben wir uns vorgenommen, bis 2040 klimaneutral zu sein. Um dieses Ziel zu erreichen, sparen wir an allen Helios Standorten Energie ein und erzeugen sie auch selbst, zum Beispiel mit eigenen Blockheizkraftwerken.

Uns interessiert wie immer Ihre Meinung zu den Themen des Magazins. Schreiben Sie uns, was Sie für Ihre Gesundheit tun. Wir freuen uns auf Ihre Anregungen.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Entdeckungsreise durch die folgenden Seiten.

Beste Grüße,

Ihr Robert Möller,
CEO Helios
hautnah@helios-gesundheit.de

**»Zum Wohlbefinden
gehört ein gesunder
Darm. Werden Sie
aktiv und nehmen Ihre
Vorsorgetermine wahr.«**

INHALT Sommer 2023

08 LESESWERT

Aktiv gesund bleiben

Mit unserer Expertise und wertvollen Tipps.

10 EINFACH SPITZE!

In den besten Händen

Engagierte Ärzteschaft, Forscherteam und Helfende aus Leidenschaft bei Helios.

» 14 HAUPTSACHE

Der Darm steckt voller Leben

Warum ein gutes Mikrobiom und Vorsorge wichtig sind.

20 HAUTNAH

Das sind wir

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

» 24 NACHGEDACHT

Die größte Gefahr

Wie der Klimawandel unsere Gesundheit beeinflusst.

» Titelgeschichten

FOLGEN SIE UNS



instagram.com/
helios_gesundheit



facebook.com/
HeliosGesundheit



youtube.com/
helioskliniken



40



28

Hautnah

IN JEDER AUSGABE

34 Fürs Wartezimmer

35 Kopfsache

36 Gesund genießen

38 Kinderseite

46 Helios ganz nah

48 Helios rundum

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),
Andrea Wekenborg, Michael Pitour,
Dr. Katrin Seidel

Erscheinungsweise:
dreimal jährlich:
Frühjahr, Sommer, Winter

Gestaltung und Satz:
Mag. Jan Schwieger

Redaktionsschluss der nächsten
Ausgabe: 25. September 2023

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.

Fotos: AdobeStock / DrobotDean/MarySan, Christoph Eisenmenger

26 PERSPEKTIVEN

Medical Beauty

Das Gesicht aus dermatologischer und
chirurgischer Sicht. Prävention und
Behandlungsmöglichkeiten.

» 28 SPEZIAL

Süß und gefährlich

Zucker, Übergewicht und Diabetes.
Wie ein gesunder Lebensstil den
Teufelskreis durchbrechen kann.

32 NOTFALLPRAXIS

Kinderunfälle

Was tun bei Sonnenbrand,
Insektenstichen und Sonnenstich?
Mit Prof. Dr. Kai O. Hensel.

33 RICHTIG ODER FALSCH?

3 Mythen aufgeklärt

Alles rund um Blähungen –
was stimmt, was nicht?

40 FÜR MICH

Ohne Reue die Sonne genießen

Warum Sonnenschutz zu Ihrer
Pflegeroutine gehört.

42 AUSBLICK

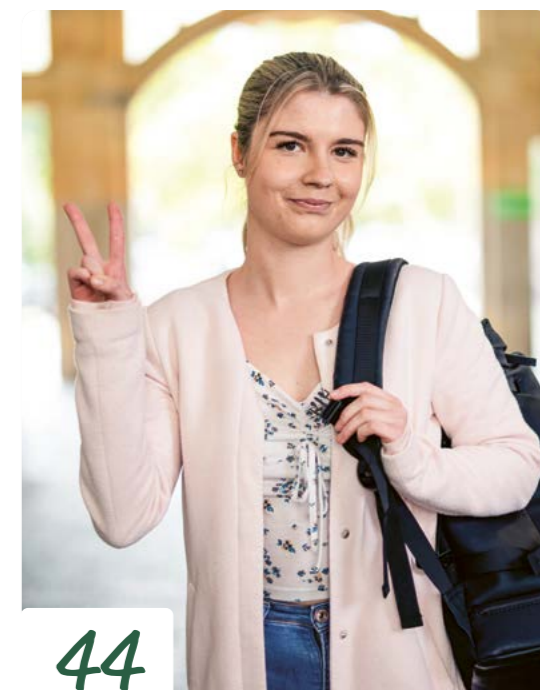
Work-Life-Balance mal anders

Wie eine junge Mutter Job und Pflege
meistert.

44 WAS MACHT EIGENTLICH ...

... eine Auszubildende zur Pflegefachfrau

Der Tagesreport mit Julia aus dem
Helios Universitätsklinikum Wuppertal.



44

UV-Schutz: Chemisch oder mineralisch?

DER SCHUTZ VOR UVA- UND UVB-STRAHLUNG ist elementar, um vorzeitiger Hautalterung, Sonnenbrand und Hautkrebs vorzubeugen. Doch chemische Filter in Sonnencremes stehen in Verdacht, potenziell krebserregend, hormonstimulierend oder umweltschädlich zu sein. Mineralische sind wegen der weißen Rückstände auf der Haut oftmals unbeliebt und enthalten zum Teil Nanopartikel, deren Wirkung auf den Organismus noch nicht ausreichend erforscht ist. Wenn Sie auf Nummer sicher gehen wollen, nutzen Sie Angebote wie www.codecheck.info, um die Inhaltsstoffe Ihrer Creme zu kennen.



Peeling mit Skalpell

GLÄNZENDE UND JUGENDLICHE HAUT verspricht das „Dermaplaning“. Dabei werden mit einer Art Messer abgestorbene Hautschuppen, Fett, Unebenheiten oder Krusten entfernt. Die vermeintliche Verjüngung entsteht dadurch, dass sich das Licht an der glatteren Hautoberfläche nicht mehr so stark brechen kann. Das Verfahren birgt aber Risiken und ist für empfindliche Haut oder Menschen mit Akne oder Rosazea überhaupt nicht geeignet. Wer nach Alternativen sucht, kann leichte chemische Peelings oder Cremes mit Inhaltsstoffen wie Milchsäure oder Harnstoff ausprobieren.



Klimaschutz im Narkoseschlaf



AUSGEATMETES NARKOSEGAS VERURSACHT bis zu 35 % aller Emissionen einer Klinik und fördert den Treibhauseffekt. Was Patient:innen während der Narkose einen sanften und sicheren Schlaf beschwert, ist ein echter Klimakiller. Das Gute aber ist: Narkosegas kann durch ein neues Filtersystem bis zu 90 % recycelt werden. Nach einer erfolgreichen Pilotphase werden 19 Helios Kliniken in der Region Ost das Verfahren anwenden, weitere folgen.

Asiatische Tigermücke: So schützen Sie sich effektiv!

DIE ASIATISCHE TIGERMÜCKE kommt in Deutschland immer öfter vor. Mit einfachen Maßnahmen vermeiden Sie Stiche. Kein stehendes Wasser: Entleeren Sie regelmäßig Behälter, in denen sich Wasser sammeln kann. Schützende Kleidung: Tragen Sie helle Kleidung mit langen Ärmeln, lange Hosen und geschlossene Schuhe, vor allem morgens und abends. Insektenschutzmittel: Benutzen Sie ein geeignetes Mückenschutzmittel, das DEET, Icaridin oder andere empfohlene Wirkstoffe enthält. Mückensichere Umgebung: Installieren Sie Fliegengitter an Fenstern und Türen. Auf Symptome achten: Bei verdächtigen Symptomen nach einem Mückenstich wie anhaltendem Fieber, Kopfschmerzen oder Gelenkschmerzen suchen Sie ärztliche Hilfe auf.



Fotos: Adbestock/ Rido, megaflopp

EXPERTENTIPP

»Wie wird ein Krankenhaus klimaneutral?«

Der direkte CO₂-Ausstoß, der von Gesundheitseinrichtungen ausgeht, beträgt in Deutschland 17 Prozent der Gesamtemissionen. Um diese zu senken, wollen auch wir unseren Beitrag leisten und bis 2040 klimaneutral werden. So setzen wir seit 2022 ausschließlich auf Grünstrom und prüfen laufend neue Technologien, um unsere eigene Stromerzeugung zu erhöhen und gleichzeitig den Verbrauch zu senken. Bereits 2013 wurde ein Benchmarksystem für Energie und CO₂ aufgebaut. Seitdem konnten wir unseren Energieverbrauch von 2014 bis 2022 um rund 20 Prozent senken. Wir bei Helios wollen Vorreiter sein, wenn es darum geht, technische Innovationen umzusetzen. Derzeit planen wir im Rahmen eines Modellversuchs, die erforderlichen Maßnahmen für die erste CO₂-freie Helios Klinik umzusetzen. Um unser Klimaziel zu erreichen, arbeiten wir konzernweit in Nachhaltigkeitsteams zusammen. Energieteams sind fester Bestandteil dieser Teams. Je nach Projekt sind Einkauf, Medizintechnik, ärztlicher Bereich, Hygiene, Abfallmanagement und Marketing eingebunden.



Karl Heinrich de Roi

Geschäftsbereichsleiter Infrastruktur bei Helios

In den besten Händen



Unser medizinisches Fachpersonal bei Helios heilt, forscht und hilft: Täglich steht es im Dienste der Gesundheit im Einsatz – mit viel Engagement, exzellentem Wissen, Können, Teamgeist und Leidenschaft.

VON ANDREA WEKENBORG

Auf den Bauch spezialisiert. Prof. Dr. Florian Gebauer ist Direktor der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Onkologische Chirurgie im Helios Universitätsklinikum Wuppertal. Sein Fachgebiet ist die Chirurgie des Bauchraums und der inneren Organe, seine Schwerpunkte sind die Tumore der Speiseröhre und der Bauchspeicheldrüse.

Sehr viele Eingriffe führt Gebauer minimalinvasiv und mittels OP-Roboter durch. Dabei macht man nur kleinste Hautschnitte, was die Heilung beschleunigt und die Patient:innen schont. Auch in seiner Forschung sucht er nach Möglichkeiten, den Patient:innen die bestmögliche Therapie zukommen zu lassen. Als Leiter einer umfassenden klinischen Studie erforscht er seit 2020 mit einem

Team an elf deutschen Unikliniken, wie Patient:innen mit Bauchspeicheldrüsenkrebs und Lebermetastasen nach einer Chemotherapie operiert werden können. Bisher soll laut medizinischer Leitlinie keine Operation erfolgen.

Doch „Patienten mit Bauspeicheldrüsenkrebs stehen buchstäblich mit dem Rücken an der Wand, ihre Prognose ist sehr schlecht“, sagt Gebauer. „Wir forschen daran, ob die zusätzliche Operation die Chancen auf Heilung erhöhen kann.“

Generell rät er Patient:innen mit schweren Erkrankungen, immer in ein spezialisiertes Zentrum zu gehen – beispielsweise in Wuppertal. „Durch unsere Erfahrung ist die Versorgung hier meist besser als im Krankenhaus um die Ecke.“

STECKBRIEF



Prof. Dr. Florian Gebauer

Helios Universitätsklinikum Wuppertal

Prof. Dr. Florian Gebauer war nach seiner Ausbildung zum Facharzt der Viszeralchirurgie und speziellen Viszeralchirurgie als Oberarzt an der Uniklinik Köln tätig und dort seit 2021 Leiter der klinischen Forschung und geschäftsführender Oberarzt. Seit Ende 2022 ist er Direktor der Klinik für Allgemein-, Viszeral und Onkologische Chirurgie im Helios Universitätsklinikum Wuppertal.

Erfolgreich gegen alle Widerstände. Dass **Veronika Wolter** eines Tages als Ärztin erfolgreich mit Schwerhörigen und Gehörlosen arbeitet, hätten weder ihre Mitschüler:innen, die Lehrkräfte noch die Uni-Dozent:innen geglaubt. Und das haben sie ihr auch deutlich gezeigt. Ab dem Alter von neun Jahren verlor sie wegen einer Hirnhautentzündung schrittweise ihr Gehör und war auf Hörgeräte angewiesen. Dennoch hat sie nicht an einer Schule für Hörgeschädigte und Gehörlose, sondern an einer „normalen“ Schule ihr Abitur gemacht und anschließend Medizin studiert. „Ich wollte nicht, dass die Menschen, die mich ausgrenzen und verletzen, Recht behalten.“

Während des Studiums bekam sie – als eine von drei Patient:innen – ein neuartiges Hörimplantat, 2009 dann Cochlea-Implantate. Gehörlose oder Schwerhörige, bei denen Hörgeräte nicht mehr ausreichen, können damit wieder

über ihren intakten Hörnerv hören. „Die Implantate haben mein Leben unglaublich positiv verändert.“

Dieses positive Gefühl will Dr. Veronika Wolter auch ihren Patient:innen geben. Seit 2022 ist sie die erste gehörlose Chefärztin in einem Akutkrankenhaus. Vermutlich versteht sie die Sorgen und Ängste ihrer Patient:innen besser als andere. Über ihre Arbeit und ihre Erfahrungen hat sie gemeinsam mit Mario Weidemann ein Buch geschrieben: „Ich höre dich“ (riva Verlag, 2023).

Ritterschlag für eine Krebsforscherin. Was hat eine kleine Bürste mit einer seltenen Erbkrankheit zu tun? **Dr. Eunike Velleuer** ist Oberärztin der Kinderonkologie und spezialisiert auf die Behandlung von Patient:innen mit Fanconi-Anämie (FA).

»Das nichtinvasive Abstrichverfahren können wir erfolgreich zur Früherkennung von Mundkrebs bei Fanconi-Anämie anwenden.«

Eunike Velleuer

Patient:innen mit FA sind von fortschreitender Blutarmut, Fehlbildungen der Knochen oder Organe und einem stark erhöhten Krebsrisiko betroffen – insbesondere der Mundschleimhaut. Wegen des Gendefekts darf klassische Chemotherapie nicht angewandt werden, und so sind in den vergangenen Jahren viele Patient:innen frühzeitig gestorben.

Da kommt die Bürste ins Spiel. Dr. Eunike Velleuer hat ein nichtinvasives Abstrichverfahren zur Früherkennung angewandt. Dies ist viel unkomplizierter als eine Gewebeentnahme und kann auch von geschulten Haus- oder Zahnärzt:innen vorgenommen werden. „Wir hoffen, so den Krebs wesentlich früher zu entdecken und viele Betroffene besser und nachhaltiger behandeln zu können.“

Velleuer befasst sich bereits seit 20 Jahren mit der FA und hat auch ihre Doktorarbeit hierzu geschrieben. Für sie bietet die Forschung zur FA auch die Möglichkeit, generell nachzuvollziehen, wie Krebs entsteht. Ihre jüngsten Studienergebnisse zur weltweit größten Untersuchung mit FA-Patient:innen konnte sie zusammen mit Kolleg:innen im Winter 2022 in der renommierten Fachzeitschrift Nature veröffentlichen.

STECKBRIEF



Dr. Veronika Wolter

Helios Hörklinik Oberbayern

Dr. Veronika Wolter war nach ihrer Facharztausbildung Oberärztin und Leitung des Hörzentrums im Münchner Martha-Maria-Krankenhaus sowie ärztliche Leitung des Hanseatischen Cochlea Implantat Zentrums der Asklepios Kliniken Hamburg. Seit 2022 ist sie cheffärztliche Leitung der HNO-Klinik und der neuen Helios Hörklinik Oberbayern im Helios Klinikum München West.

STECKBRIEF



Dr. Eunike Velleuer

Helios Klinikum Krefeld

Nach Studium und Facharztausbildung an der Uni Düsseldorf war Dr. Eunike Velleuer dort bis 2017 vor allem in der Kinderonkologie tätig. Zuletzt war sie Oberärztin der Hämatologie in der Kinderklinik Neuwerk in Mönchengladbach. Seit 2021 ist sie Oberärztin der Kinderonkologie und -hämatologie im Helios Klinikum Krefeld – gefördert vom Förderverein zugunsten krebskranker Kinder Krefeld e. V.

Fotos: Helios, AdobeStock/nurudean

HELIOS FORSCHUNG KOMPAKT

ERFORSCHUNG KREBSWIRKSTOFF HELIOSTEROL IN DEN HELIOS KLINIKEN SCHWERIN

Prof. Dr. Dr. Aram Prokop und **Prof. Hans-Günther Schmalz** (Uni Köln) haben in gemeinsamer Kooperation eine neue Wirkstoffklasse von Steroiden entdeckt, die nicht nur die Steroid-Resistenz in Leukämie- und Lymphomzellen überwindet, sondern auch wirksam gegen multizytostatikaresistente Tumor- und hochmaligne Hirntumorzellen ist, wobei diese die Blut-Hirnschranke durchwandern können. Das könnte bei der Behandlung von Hirntumoren oder auch von Metastasen verschiedener Tumorentitäten helfen.

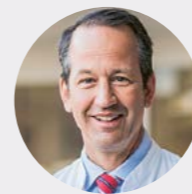
Toronto – Leipzig – New York – Leipzig. „Was machen Sie ausgerechnet hier?“, fragen einige seiner Patient:innen. Doch für den gebürtigen Kanadier **Michael A. Borger** hat der Standort Leipzig eine besondere Bedeutung. Seit 30 Jahren ist die Herzchirurgie seine Leidenschaft.

Zunächst machte Borger an der University of Toronto seine Ausbildung zum Facharzt für Herzchirurgie. 2007 zog es ihn erstmals ans Herzzentrum Leipzig. Dort war er Oberarzt, leitender Oberarzt und stellvertretender Klinikdirektor für Herzchirurgie. 2014 lockte der Ruf nach New York an die Columbia University, wo er drei Jahre als „Professor of Surgery“ lehrte.

Seit 2017 ist er wieder in Sachsen – zunächst als Direktor der Universitätsklinik für Herzchirurgie im Herzzentrum Leipzig. „Ich wollte unbedingt zurück und habe mich aus New York um die Stelle bemüht“, sagt Borger.

Denn das Herzzentrum Leipzig genießt weltweit einen herausragenden Ruf und zählt zu den größten Herzkliniken Europas. „Man kann von hier aus die Herzchirurgie auch international steuern. Auch die Möglichkeit, die Betreuung der Patienten zu beeinflussen, ist hier größer als beispielsweise in Kanada.“ Und letztendlich hat ihm sein Vorgänger im Herzzentrum seine zukünftige Frau vorgestellt. „Das war eine clevere Idee“, schmunzelt er. Seit März 2023 ist Borger ärztlicher Direktor des Herzzentrums Leipzig. //

STECKBRIEF



Prof. Michael A. Borger

Herzzentrum Leipzig

Prof. Michael A. Borger studierte, arbeitete und forschte in Toronto und am Columbia University Medical Center in New York. 2017 wurde er Direktor der Universitätsklinik für Herzchirurgie im Herzzentrum Leipzig und 2022 Stellvertretender ärztlicher Direktor. Seit März 2023 ist er ärztlicher Direktor des Herzzentrums Leipzig.



Mehr Infos über das HHI hier:



helios-health-institute.com

MITTELS SMARTWATCH SCHLAGANFÄLLE VERMEIDEN

Laut Statistischem Bundesamt nutzen mehr als 15 Millionen Menschen in Deutschland Smartwatches. Technisch gesehen sind die meisten dieser modernen Uhren in der Lage, EKGs sehr genau aufzuzeichnen und so Herzrhythmusstörungen zu erkennen. Die erhobenen Daten werden jedoch noch nicht genutzt. Das Helios Health Institute, als Forschungsbereich der Helios Kliniken, möchte dies mit Hilfe einer telemedizinischen App ändern und Patient:innen die Möglichkeit geben, schnell und einfach eine qualifizierte medizinische Beurteilung zu erhalten.



Der Darm steckt voller *Leben*

Unser Darm kann weit mehr als nur Nahrung verdauen. Er hat wesentlichen Einfluss auf unsere Gesundheit. Zwei wichtige Bausteine, um unser Ökosystem im Darm zu stärken, sind ein intaktes Mikrobiom und eine gute Vorsorge.

VON MICHAEL PITOUR

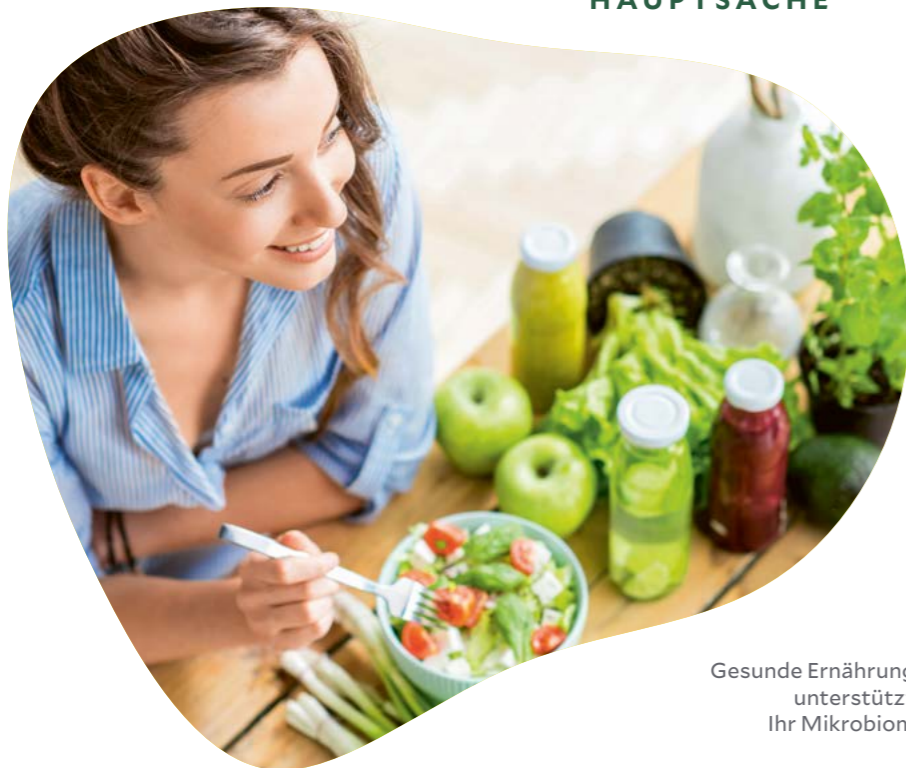
Ewig dunkel, feuchtwarm und eigentlich herrschen hier unwirtliche, anaerobe (also sauerstofffreie) Bedingungen. Trotzdem blüht und gedeiht hier das pralle Leben. Die Rede ist von unserem Darm. In ihm sind etwa 100 Billionen Mikroorganismen – unsere Darmbakterien – angesiedelt. Nimmt man ein Gramm Darminhalt, dann befinden sich darauf mehr Lebewesen, als die Erde Menschen hat. Früher fasste man diese Mikroorganismen unter dem Begriff „Darmflora“ zusammen, weil man dachte, sie gehören zum Pflanzenreich. Heute weiß man es besser und nennt sie deshalb „Mikrobiom“. Lange wurde der Darm lediglich auf die Verdauung und Ausscheidung reduziert, der im Laufe eines menschlichen Lebens durchschnittlich beachtliche 30 Tonnen Nahrung und über 50.000 Liter Flüssigkeit verarbeitet. Heute weiß man: Es ist ein Organ der Superlative, das ein großes Potenzial für die Erhaltung unserer Gesundheit hat – vorausgesetzt, das Mikrobiom ist stark genug und in Balance.

Unser innerer Tropenwald. Die Schleimhaut des Darms ist wie eine Ziehharmonika gefaltet und mit unzähligen fingerförmigen Ausstülpungen – den Darmzotten – gespickt. Dadurch entsteht eine riesige Oberfläche von 300 bis 500 Quadratmetern. Genau dort sowie im Darminhalt siedeln sich die Darmbakterien an. Das Mikrobiom setzt sich aus schätzungsweise 1.000 verschiedenen Arten dieser Kleinstlebewesen zusammen. Es ist vergleichbar mit dem Ökosystem eines Tropenwaldes – ebenfalls artenreich, komplex und sensibel. So wie die verschiedenen Spezies im Regenwald formen auch die Mikroorganismen Gemeinschaften mit einer unglaublichen Vielfalt. Sie kommunizieren und teilen sich Aufgaben. So steuern sie lebenswichtige Vorgänge in unserem Körper. Aber nur, wenn sich die Zusammensetzung der Bakterien (die sogenannte Diversität) in einem Gleichgewicht befindet. Kommt es zu einer Störung, ist das gesamte Ökosystem „Mikrobiom“ nicht intakt.

Die mikrobielle Gemeinschaft, die wir in uns tragen, ist so individuell wie wichtig für unsere Gesundheit.

Zentrum des Immunsystems. Die Erforschung des Mikrobioms hat seit der Jahrtausendwende massiv an Fahrt aufgenommen. Dabei ist immer mehr

Foto: AdobeStock/SciePro



Gesunde Ernährung unterstützt Ihr Mikrobiom

dessen Vielseitigkeit zu Tage getreten. Der Darm ist nicht nur am Stoffwechsel und am Wasserhaushalt beteiligt. Die Darmflora produziert auch verschiedene Vitamine, die der Körper für sich nutzen kann. Sie kann giftige (toxische) Substanzen neutralisieren und ist wahrscheinlich schon früh an der Entstehung von Herzkrankheiten beteiligt. Als körpereigene Abwehrzentrale ist der Darm das Zentrum unseres Immunsystems. Ein geschwächter Darm schwächt das Immunsystem. Und umgekehrt kann eine Abwehrschwäche auch Verdauungsprobleme verursachen. Hinweise, dass eine Verarmung des Mikrobioms mit Zivilisationskrankheiten wie Asthma oder Allergien zusammenhängt, häufen sich. Der Darm kommuniziert auch mit unserem Gehirn (Stichwort „Darm-Hirn-Achse“). Er wirkt außerdem als Hormonzentrale, denn das Mikrobiom spielt eine zentrale Rolle für die Verarbeitung der Östrogene (weibliche Hormone). Darüber hinaus beeinflusst der Darm ver-

mutlich auch unsere Psyche. Das Mikrobiom kann sogar bei seelischen Problemen wie Depressionen oder Angstzuständen eine Rolle spielen.

Das Mikrobiom beeinflussen. Die Zusammensetzung des Mikrobioms ist – mit Ausnahme eines gewissen Grundstamms – bei jedem Menschen anders. Sie kann sich außerdem durch äußere Einflüsse ändern. So setzt sich das Mikrobiom beispielsweise je nach Krankheit anders zusammen. Das heißt: Bei kranken Menschen tummeln sich andere Bakterien im Darm als bei gesunden. Auch wenn man seine Ernährung ändert (zum Beispiel auf rein vegetarische Kost umstellt), ändert sich das Mikrobiom. Und zwar relativ rasch innerhalb von wenigen Tagen. Forscher:innen haben außerdem herausgefunden, dass es wesentliche Unterschiede im Mikrobiom von Kindern gibt. Dabei spielt es eine Rolle, ob sie auf einem Bauernhof oder in urbaner Umgebung groß werden. Außerdem: Stress, Rauchen, häufige Antibiotikaeinnahme sind nur einige der Faktoren, die das Mikrobiom aus der Balance bringen können. Wie im Tropenwald gilt auch im Darm: Der Erhalt der Artenvielfalt ist äußerst wichtig. Zentrale Bausteine dafür sind ausgewogene Ernährung und Be-



wegung (Tipps für ein gesundes Mikrobiom finden Sie in unserer Grafik auf Seite 19).

Der tückische Darmkrebs. In Deutschland ist Darmkrebs bei Männern wie bei Frauen die zweithäufigste Krebserkrankung. Jährlich erhalten etwa 65.000 Personen die Diagnose Darmkrebs. Im Dick- oder Enddarm hat sich ein Tumor gebildet. Darmpolypen (Schleimhautvorwölbungen) sind das wichtigste Frühwarnzeichen dafür – lange, bevor der Körper andere klare Signale wie Blut im Stuhl, Verstopfung und Durchfall im Wechsel, oder – im fortgeschrittenen Stadium – starke Gewichtsverluste und Appetitlosigkeit aussendet. Rund 90 Prozent aller Darmkrebserkrankungen entwickeln sich aus Darmpolypen. Daher ist es sinnvoll, sie frühzeitig aufzuspüren und zu entfernen. Aber Vorsicht: Wenn man Darmpolypen hat, bedeutet dies nicht, dass man zwangsläufig Darmkrebs bekommt. Nur in manchen Fällen entsteht aus einem Darmpolypen auch ein bösartiger Tumor. Welche Darmpolypen entarten und welche nicht, lässt sich nicht vorhersagen. Ein Darmkarzinom wächst langsam. Meist entsteht es über einen langen Zeitraum – im Schnitt fünf bis zehn Jahre.

Fotos: AdobeStock / airborne77 / n2010, Helios/Dorothee Sykora-Roscher

NACHGEFRAGT



Dr. Alexander Leißring

Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie, Endokrinologie und Diabetologie, MVZ Aue

Vorbeugend handeln, bevor es zu spät ist. Besonders bei Darmkrebs macht die Vorsorge den Unterschied. Worauf bei der kostenfreien Darmkrebsvorsorge zu achten ist.

Wie sehr wird die Vorsorge-Koloskopie angenommen?

Betrachtet man die letzten zwei Jahrzehnte, dann konnte die Sterblichkeit durch Darmkrebs durch das gesetzliche Darmkrebs-Vorsorgeprogramm um etwa 40 Prozent gesenkt werden. Pro Jahr haben zwischen 370.000 und 530.000 beschwerdefreie Personen daran teilgenommen. Das sieht auf den ersten Blick nach sehr viel aus. Es sind aber lediglich zwei bis drei Prozent der Anspruchsberechtigten pro Jahr. Die Teilnahme an der Darmspiegelung ist also noch verbesserungsbedürftig.

Warum nutzen Ihrer Meinung nach die Deutschen die Darmkrebsvorsorge so wenig?

Viele glauben, Darmkrebsvorsorge sei für sie nicht relevant, weil sie keine Beschwerden bemerken. Genau das ist gerade das Tückische daran. Spürbare Symptome treten beim Darmkrebs aber recht spät auf. Vor allem ab

50 Jahren nimmt das Darmkrebs-Risiko zu. Daher gilt: vorbeugend handeln, bevor es zu spät ist.

Welche Rolle spielt der Hausarzt bei der Darmkrebsvorsorge?

Er hat eine Schlüsselrolle. Er muss die Warnzeichen richtig deuten und im Fall des Falles schnellstmöglich eine Darmspiegelung anordnen. Die Gefahr ist jedoch, dass unspezifische Beschwerden wie Schläppigkeit, Müdigkeit oder veränderter Stuhlgang nicht als Anzeichen für Darmkrebs gesehen werden. Ein zweiter Faktor ist, dass beim Hausarzt der Stuhltest eingesetzt wird, um Darmkrebs frühzeitig zu erkennen. Dabei ist die Fehler-rate relativ groß. Etwa ein Drittel aller Tumore wird übersehen. Auch viele Polypen, die Vorstufe von Darmkrebs, werden damit nicht entdeckt. Die Darmspiegelung ist und bleibt die zuverlässigste Methode zur Früherkennung von Darmkrebs.

HELIOS SERVICE



Videosprechstunde mit Hausärzt:innen zur Darmkrebsvorsorge



PATIENTEN.HELIOS-GESUNDHEIT.DE

Das Tückische dabei ist: Die meisten Betroffenen sind lange Zeit beschwerdefrei. Gerade deshalb ist die Früherkennung so wichtig.

Wird der Darmtumor rechtzeitig erkannt, ist oft eine komplette Heilung möglich. Die Darmspiegelung (Koloskopie) mithilfe eines Endoskops gilt dabei als optimale Vorsorgeuntersuchung. Mit ihr lässt sich nicht nur jede Auffälligkeit im Darm genau inspizieren. Vielmehr können Gewebeproben gleich entnommen und entdeckte Darmpolypen entfernt werden. Studien zeigen, dass die Abtragung von Polypen im Rahmen einer Koloskopie die Entstehung von Darmkrebs um 70 bis 90 Prozent in den nächsten Jahren reduzieren kann.

KI spürt Darmpolypen auf. Die Darmspiegelung hat noch immer ein negatives Image: schmerzhaft, unangenehm, Angst vor Komplikationen. Doch: Die Koloskopie ist besser als ihr Ruf. Dabei wird – auf Wunsch unter Vollnarkose – das Endoskop (ein beweglicher, fingerdicker Schlauch) mit einer Kamera in den Darm eingeführt. Die Untersuchung dauert in der Regel 15 bis 20 Minuten. Unterstützung dabei erhält die untersuchende Ärztin oder der untersuchende Arzt in einigen Helios Kliniken von künstlicher Intelligenz (KI). „Die KI, die wie ein Bilderkennungsprogramm arbeitet, gibt uns mit einem optischen und akustischen Signal den Hinweis, genauer hinzuschauen“, erklärt Priv.-Doz. Dr. Alexander J. Eckardt, Chefarzt Fachbereich Innere Medizin in der Helios Klinik Wiesbaden. Die richtige Interpretation und Befundung von Veränderungen der Darmschleimhaut kann selbst für sehr geübte Ärzt:innen mitunter schwierig sein. „Der Computer zeigt uns mehr Polypen an, als wir im ersten Moment vielleicht sehen würden, da die Konzentration des Untersuchers nicht immer zu hundert Prozent auf dem ganzen Bildschirm sein kann“, so Dr. Alexander J. Eckardt. Die KI ersetzt somit die untersuchende Person nicht. Sie unterstützt aber dabei, noch mehr Darmpolypen aufzuspüren. //

»Der Darm ist die Wurzel aller Gesundheit.«

Hippokrates

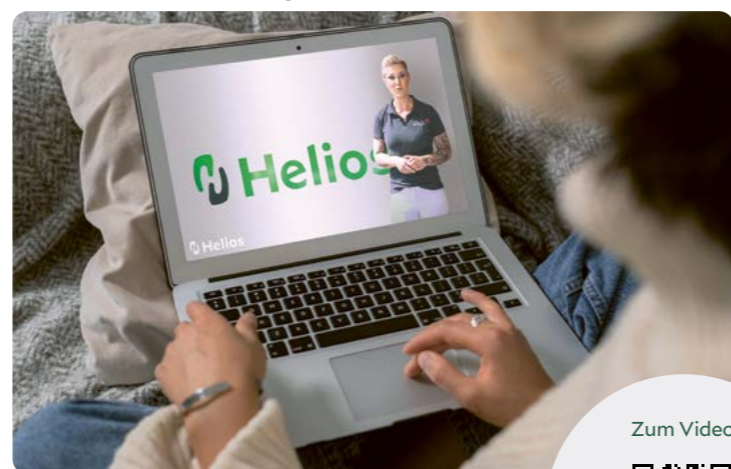
DARMKREBS KOMPAKT

MIT DEM ROBOTER PRÄZISE OPERIEREN

In einigen Helios Kliniken ist „DaVinci“ der verlängerte Arm des Arztes bei einer Darmkrebs-OP. So heißt der Operations-Roboter, der eigentlich gleich über vier Arme verfügt. Mittels Joystick werden sie von den Ärzt:innen gesteuert – exakt und sicher auf engstem Raum. Die Operation wird mit einer Kamera und äußerst schlanken Instrumenten durchgeführt. Beim DaVinci verfügen diese über sieben Freiheitsgrade sowie eine Rotationsmöglichkeit von 540 Grad – das ist mehr, als unsere menschliche Hand schafft.



Frag die Docs



Zum Video:



Frag die Docs: Darmspiegelung

Das passiert bei einer Darmspiegelung (Koloskopie). Begleiten Sie Dr. Carola Holzner, besser bekannt als Doc Caro, ins Helios Universitätsklinikum Wuppertal, wo sie den behandelnden Ärzt:innen bei einer Darmspiegelung über die Schulter sieht. Um 70 bis 90 Prozent kann eine Darmspiegelung die Entstehung von Darmkrebs durch Früherkennung reduzieren.



DARMKREBS-OP: WENIGER IST MEHR

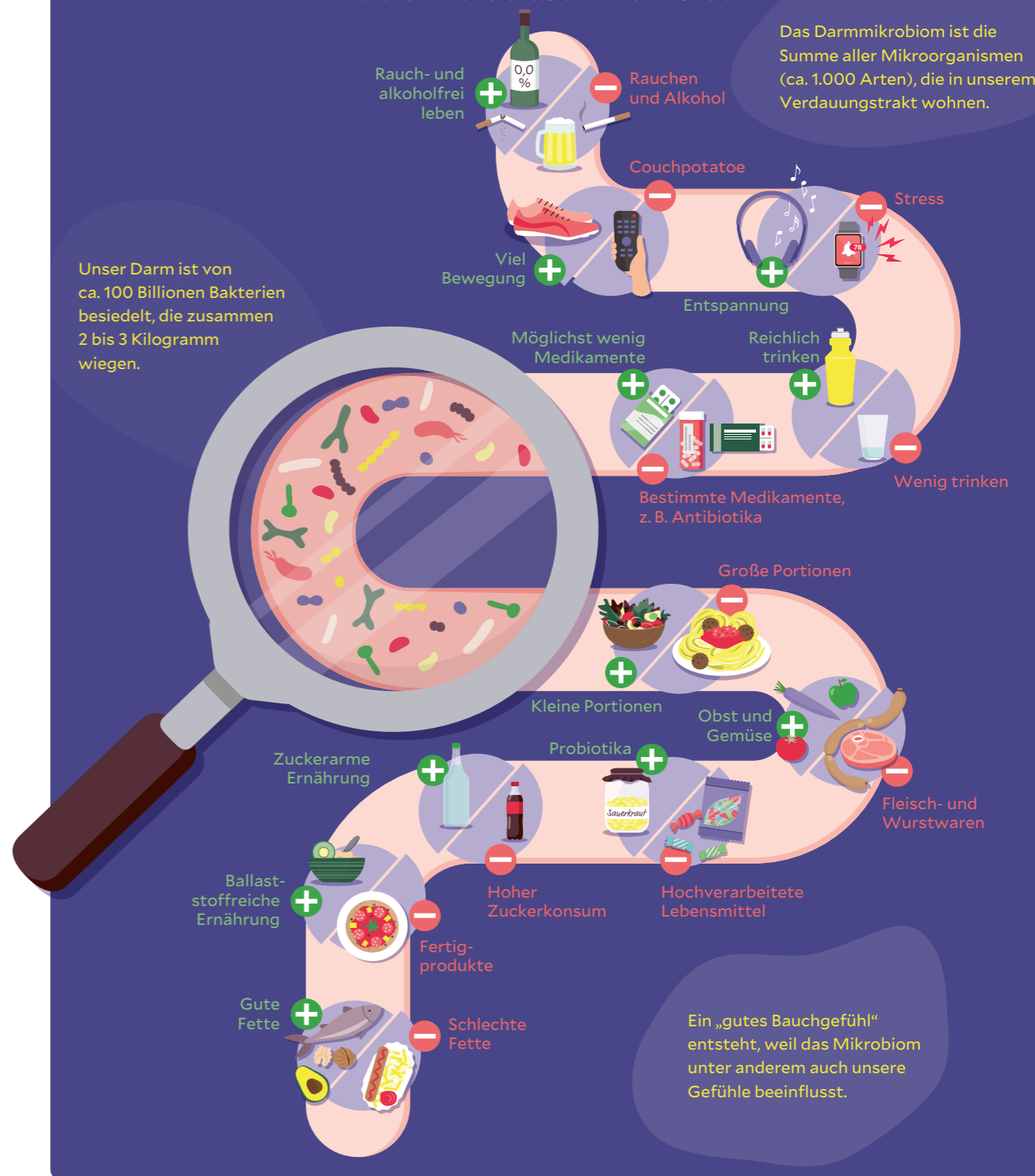
Es ist wissenschaftlich belegt, dass ein minimalinvasiver Eingriff bei einer Darmkrebs-Operation zu einer deutlich besseren Heilungsquote führt. In den Helios Kliniken erfolgt diese bereits zu 80 bis 90 Prozent minimalinvasiv. In Deutschland liegt der Schnitt bei etwa 35 Prozent.

Das Mikrobiom: gute vs. schlechte Einflüsse

Zur Untermiete. In unserem Körper leben Milliarden von Mikroorganismen mietfrei – vor allem im Darm. Wir zeigen, was den Hausfrieden stört und was ihn fördert.

Das Darmmikrobiom ist die Summe aller Mikroorganismen (ca. 1.000 Arten), die in unserem Verdauungstrakt wohnen.

Unser Darm ist von ca. 100 Billionen Bakterien besiedelt, die zusammen 2 bis 3 Kilogramm wiegen.



Ein „gutes Bauchgefühl“ entsteht, weil das Mikrobiom unter anderem auch unsere Gefühle beeinflusst.

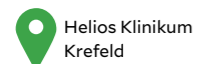
Foto: Smartmockups, Infografik: Hautnah, Helios/Lena Teuber/COPE

Das sind wir



»Ich liebe meinen Beruf, denn die Familie teilt die wohl wichtigsten Momente ihres Lebens mit mir und das berührt mich jedes Mal wieder aufs Neue.«

Shahrazad Veasal
Hebamme



Helios Klinikum
Krefeld

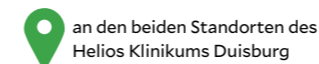
Als ich vor vier Jahren mit meinem Mann aus dem Iran nach Deutschland gekommen bin, hat mich das Krefelder Hebammen-Team sofort gut aufgenommen. Bei meiner Arbeit ist mir vor allem die Beziehung zu den Frauen sehr wichtig, die auf gegenseitigem Vertrauen beruht. Da ich inzwischen selbst Mama bin, kann ich das heute auch aus Sicht einer werdenden Mutter bestätigen.

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

»Die Zufriedenheit unserer Patienten ist mein Antrieb.«



Ute Schulz
Zufriedenheitsmanagerin



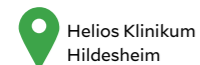
an den beiden Standorten des
Helios Klinikums Duisburg

Jeder einzelne Patient soll in dem Wissen entlassen werden, dass wir immer unser Bestes geben. Das gilt für die medizinische und pflegerische Versorgung, aber eben auch für die Aufarbeitung, wenn Dinge nicht so gut gelaufen sind. Im direkten Dialog finden wir gemeinsam schnell und interaktiv eine Lösung. Mit viel Freude an Kommunikation habe ich so einen spannenden Arbeitsalltag.



»Mich motiviert jeden Tag aufs Neue die Zusammenarbeit mit meinem fantastischen Team.«

Karin Dittrich
Leitung Stabsstelle Patienten- und Wahlleistungsmanagement



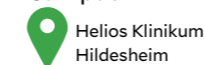
Gemeinsam mit den Kolleg:innen aus den verschiedensten Bereichen geben wir immer alles, um unsere Patienten bestmöglich zu versorgen und zu betreuen. Ich finde es toll, dass wir immer wieder innovative Wege gehen und stets offen sind für Neues. Das macht für mich die Arbeit hier besonders.



»Ich habe Helios zunächst als Patient kennengelernt. Heute bin ich im Kollegium aus Überzeugung.«



Marcus Peters
Stellv. Leitung Therapie Campus



Ich kannte Helios zunächst nur aus – manchmal negativen – Medienberichten. Als ich selbst Patient in Hildesheim war, hat sich das Bild allerdings geändert. Wertschätzend, engagiert und nah am Patienten – so habe ich das Team kennengelernt. Und so erlebe ich es heute auch als Mitarbeiter. Helios eröffnet uns viele Möglichkeiten der persönlichen Weiterentwicklung. Das schätze ich sehr.

Die größte Gefahr für die Gesundheit

Wie beeinflusst der Klimawandel unsere Gesundheit? Welche Folgen hat er für Körper und Psyche? Und wie können wir uns darauf vorbereiten? Hautnah hat nachgefragt.

Die Erderwärmung unter 1,5 Grad Celsius* zu halten: Das ist das vereinbarte Klimazielen (laut Pariser Klimaabkommen). 1,5 Grad. Klingt eigentlich nach nicht viel. Doch diese zusätzlichen 1,5 Grad bedrohen Ökosysteme, Gletscher und arktisches Meereis. Sie führen zu Dürreperioden oder Artensterben. Und sie haben vielfältige Auswirkungen auf unsere Gesundheit.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet den Klimawandel sogar als „die größte Gesundheitsbedrohung für die Menschheit“. Schon die ungewöhnlich hohen Sommertemperaturen von 2018 haben hierzulande zu 8.700 sogenannten hitzeassoziierten Sterbefällen geführt. 2019 waren es immer noch 6.900. Das heißt: doppelt so viele Hitzetote wie Straßenverkehrstopfer.

Durch die sich verändernde Umwelt werden unser Körper und unsere Psyche gleichermaßen vor neue Herausforderungen gestellt, wie die folgenden Beispiele belegen.

- Die vergangenen Jahre haben es gezeigt: Während Hitzeperioden kommt es zum Anstieg von Herzinfarkten, Nierenerkrankungen und Atemwegsproblemen. Außerdem: Bei extrem hohen Temperaturen passieren – infolge nachlassender Konzentration – mehr Verkehrs- und Arbeitsunfälle. Auch die Luftschadstoffe und das bodennahe Ozon nehmen zu. In Zukunft ist mit noch weit mehr Hitzetagen zu rechnen.
- Frühere Pollensaison, aggressivere Pollen, neue aerogene Allergene: Der Klimawandel wird allergische Symptome verstärken. Ein gutes Beispiel dafür ist das Ackerunkraut Ambrosia – ein für Allergiker recht gefährliches Gewächs, das schnell

zu Asthma führt. Der Anstieg der jährlichen Durchschnittstemperatur ist mit längeren Vegetationsperioden verbunden. Hier droht ein ganzjähriger Pollenflug.

- Krankheitsträger wie Zecken, Mücken und Sandfliegen: Sie könnten sich durch die Temperaturänderungen in Deutschland besser ausbreiten. Es ist mit Erkrankungen zu rechnen, die hierzulande bisher noch gar nicht aufgetreten sind. So können die heimischen Stechmückenarten in Zukunft Überträger des West-Nil-Virus werden.
- Vielfach unterschätzt werden bis dato die Auswirkungen der Hitze auf die Psyche. Studien zeigen, dass vor allem bei älteren und geschwächten Personen Ängste und Depressionen deutlich zunehmen.
- Die optimale Schlaftemperatur liegt zwischen 16 und 20 Grad Celsius. Doch Hitze verkürzt die Schlafdauer. Potenzielle Folgen können eine Immunschwäche oder eine vagale** Störung der Erholungsfunktion und der Stoffwechselaktivität im Schlaf sein.

»Unser Körper und unsere Psyche werden durch den Klimawandel gleichermaßen vor neue Herausforderungen gestellt.«

Den gesundheitlichen Folgen des Klimawandels kann sich niemand entziehen. Unser Körper wird durch die sich verändernde Umwelt jedenfalls vor neuen Herausforderungen gestellt. Deshalb ist es wichtig, sich entsprechend vorzubereiten und eine Klima-Resilienz zu entwickeln. Dazu zählen eine aktive, nachhaltige Lebensweise und bewusste Ernährung. Das Besondere daran: Alles, was man für sich selbst und seine Gesundheit tun kann, hilft auch, das Klima zu schützen. Wer öfter mit dem Rad fährt oder zu Fuß geht, fördert seine Ausdauer und reduziert auch den CO₂-Ausstoß. Regelmäßige Bewegung hat außerdem Vorteile für die Psyche. Auch eine fleischärmere Kost tut dem Körper und dem Klima gut. Es gibt etliche solcher doppelten Gewinnsituationen. Wir müssen einfach nur den ersten Schritt machen ... //

* Verglichen mit dem vorindustriellen Durchschnittswert.
 **, „Vagal“ betrifft den Vagusnerv, der im Körper für Ruhe, Verdauung und Erholung zuständig ist.

IM WORDRAP MIT ...



Prof. Dr. Petra Thürmann

Stellvertretende ärztliche Direktorin, Helios Universitätsklinikums Wuppertal

Worauf muss sich das Gesundheitssystem einstellen?

Vor allem Kinder, ältere und geschwächte Personen sowie beispielsweise auch Schwangere werden vermehrt gesundheitliche Probleme haben. Bestimmte Ereignisse, wie beispielsweise Herzinfarkte, nehmen mit zunehmender Außentemperatur zu. So wird es zu mehr Arztbesuchen, Einsätzen der Rettung und stationären Aufnahmen kommen. Das Gesundheitssystem muss sich auch darauf einstellen, dass vermehrt „Krisen“ auftreten. Das können weitere Pandemien oder andere Krankheitserreger sein, aber auch Hochwasserereignisse, die das Gesundheitssystem zusammen mit dem Katastrophenschutz erheblich belasten werden.

Wie kann es auf die Folgen des Klimawandels reagieren?

Um überhaupt die vielen Auswirkungen des Klima-

wandels auf die Gesundheit zu erfassen, bedarf es eines besseren Monitorings des Gesundheits- bzw. des Krankheitsgeschehens, um neue Erkrankungen und Risiken zu erkennen. Denn nur eine adäquate Datenlage wird das Gesundheitswesen in die Position versetzen, auch angemessen zu reagieren.

Was müssen Ärzt:innen durch den Klimawandel im Blick haben?

Einerseits die potenziellen neuen Erkrankungen, die durch die Erderwärmung auch in unseren Breitengraden auftreten können, sodass überhaupt eine angemessene Diagnostik (und dann Therapie) erfolgen kann. Andererseits aber auch banale Dinge wie die Dosierung bestimmter Medikamente. Ein Beispiel: Viele Psychopharmaka können bei Hitze stärker wirken. Australische Ärzte haben dabei schon viel mehr Erfahrung als wir in Deutschland.

KLIMAWANDEL UND GESUNDHEIT



Schreiben Sie uns Ihre Meinung zu diesem Artikel! Die Zuschriften aus früheren Ausgaben finden Sie unter helios-gesundheit.de/hautnah/meinung

MEINUNG@HELIOS-GESUNDHEIT.DE

Wege zur Gesundheit.
Aus dem Blickwinkel der Dermatologie und der ästhetischen Chirurgie. Hautnah hat bei zwei Expert:innen nachgefragt.



Prof. Dr. Christiane Bayerl
Direktorin der Klinik für Dermatologie und Allergologie, Helios Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden

»Erfolge nicht bereits nach einem Tag«

Ein attraktives Äußeres spielt in vielen Bereichen eine nicht zu unterschätzende Rolle. Schwerkraft, Mimik, unsere Gene – Falten im Gesicht lassen sich mit zunehmendem Alter jedoch nicht vermeiden. Aber auch äußere Einflüsse wie Rauchen, viel Alkohol, Stress sowie Schadstoffbelastung und UV-Strahlung beeinflussen die Haut und können zu Falten führen. Wer seine Haut jung halten möchte, sollte also früh beginnen, auf eine gesunde Lebensweise und UV-Schutz zu achten. Um Schadstoffe zu entfernen, empfiehlt es sich, sein Gesicht abends gut zu reinigen.

»Wer seine Haut jung halten will, sollte rechtzeitig auf eine gesunde Lebensweise und auf UV-Schutz achten.«

Wenn schon Falten vorhanden sind oder auch bei unregelmäßiger Pigmentierung und oberflächlichen Narben lässt sich mittels ästhetischer Dermatologie gegensteuern. Bei alternder Haut kommt es zur Reduktion der Kollagenfasern und der elastischen Fasern. Die Verzahnung zwischen Ober- und Unterhaut verflacht sich. Vitamin-A-Säure-Präparate, Hormone

und Vitamin C können Kollagen und elastische Fasern wieder aufbauen, wenn sie alle topisch (also lokal) aufgetragen werden.

Dazu braucht es etwas Geduld. Denn die Erfolge stellen sich nicht prompt, sondern erst nach mehreren Wochen ein. Das ist bei diesen Anti-Aging-Mitteln histologisch gesichert und evidenzbasiert – im Gegensatz zu anderen topischen Substanzen, die möglicherweise effektiv sind. Gegen Falten (abhängig von der Eindringtiefe) und kleine, oberflächige Narben hilft auch ein sogenanntes „Chemical Peeling“, das das Abschälen bzw. die Erneuerung der Haut bewirkt. Dabei gilt: Tief hilft viel. Danach sind jedoch eine Heilungszeit von einigen Wochen sowie eine Prophylaxe gegen Herpes und UV-Karenz nötig. Bei Faltherapie sowie Pigmentunregelmäßigkeiten kann auch ein Laser eingesetzt werden, der die natürlichen Erneuerungsprozesse der Haut aktiviert. //



Dr. Roland Mett
Chefarzt plastische Chirurgie, Facharzt für plastische und ästhetische-Chirurgie, Facharzt für Chirurgie, Helios Kliniken Schwerin

»Die Dosis entscheidet über die Wirkung«

Viele unerwünschte Falten bilden sich im oberen Gesichtsbereich häufig durch eine lebhaftere Mimik. Sind sie schon sichtbar ausgeprägt, ist die Minderung der Mimik durch Botulinumtoxin-Injektionen (besser bekannt als Botox) ein erfolgreiches Behandlungskonzept. Hier bestimmt wie so oft: Die Dosis entscheidet die Wirkung – und die Vermeidung von maskenhaften Gesichtern. Im unteren Gesichtsbereich ist die Alterung vor allem durch einen Volumenverlust (Fett) sowie die Erschlaffung der Haut in Kombination mit dem Abbau kollagener Fasern gekennzeichnet. Füllmaterialien (Hyaluron- oder Milchsäure), Eigenfetttransplantationen, kollageninduzierende Verfahren (z.B. Medical Needling) oder spezielle Ultraschallbehandlungen können hier sichtbare Altersfolgen abbauen.

Sowohl Botox- als auch Füllmaterial-Injektionen werden ambulant durchgeführt. In der Regel ist man am nächsten Tag wieder gesellschaftsfähig. Entscheidend ist: Die Behandlung muss fachärztlich ausgeführt werden, um Komplikationen zu vermeiden. Bei Botox zählen dazu Blutergüsse, eine zu starke Lähmung der Mimik sowie asymmetrische Behandlungsergebnisse. Fehlinjektionen bei Füllmaterialien können zu einer starken Anschwellung oder dem Absterben der Hautareale führen.

Straffende Maßnahmen empfehlen sich, wenn die Erschlaffung der Haut ein bestimmtes Maß überschreitet, aus V-förmigen Gesichtslinien durch

hängende Hautüberschüsse (meist im Ober- und Unterlidbereich, im Wangen-, Kinn- und Halsbereich) quadratische Strukturen entstehen. Die Krone der ästhetischen Gesichtschirurgie ist das moderne Facelift. Dieses spannt nicht die Haut, sondern strafft die erschlaffte Muskulatur. So bleibt die eigene natürliche Mimik erhalten, und die überschüssige Haut lässt sich ohne starke Narbenbildung entfernen. //

»Die Behandlung muss fachärztlich ausgeführt werden.«

Fotos: Helios, Adobestock/Flash concept

MEDICAL BEAUTY



DIE MASSNAHMEN

Falten gehören zum natürlichen Alterungsprozess. Zu einem gewissen Teil prägen sie den persönlichen Gesichtsausdruck. Nicht jeder ist jedoch damit zufrieden, was die Zeit mit unserer Haut macht. Oft lassen Falten das Gesicht angespannt oder müde wirken. Moderne Faltenbehandlung ist sowohl mit als auch ohne operative Korrekturen möglich. In der Dermatologie spielen Hautpflege und -kosmetik eine wichtige Rolle. Bei der Chirurgie sind es Injektionen und Straffungen. Welche Behandlung sich individuell am besten eignet, ist in einem persönlichen Beratungsgespräch abzuklären. Damit Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen.

MEHR ALS DAS GESICHT

Ästhetische Chirurgie beschränkt sich nicht nur auf das Gesicht. Sie betrifft alle Bereiche des Körpers. Von der Brustchirurgie bei Frauen und Männern über Lipödem-Behandlungen bis hin zu Körperstraffungen: Es gibt eine große Bandbreite an sicheren und wirksamen Eingriffen sowie Maßnahmen, die Patient:innen zu mehr Selbstwertgefühl, Lebensfreude und auch Ausgeglichenheit verhelfen.



Süß und gefährlich

Zucker, Übergewicht und Diabetes sind ein unheilvolles Trio. Doch ein veränderter Lebensstil hat einen erheblichen Einfluss auf Diabetes Typ 2. VON CLAUDIA MITEV

Auch wenn die Volkskrankheit als „Zuckerkrankheit“ bezeichnet wird – einen direkten Zusammenhang zwischen Zuckerkonsum und der Entstehung von Diabetes gibt es nicht. Doch warum fördern Übergewicht und Bewegungsmangel trotzdem das Entstehen einer Diabetes-Erkrankung?

Diabetes mellitus Typ 1 ist durch einen absoluten Mangel des Hormons Insulin gekennzeichnet, bei dem die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse versagen. Er beginnt meist im Kindes- und Jugendalter und ist bisher nicht heilbar. Die Ursachen sind eine Autoimmunreaktion, Erkrankungen oder der Verlust der Bauchspeicheldrüse. **Typ-2-Diabetes** wurde früher als „Altersdiabetes“ bezeichnet. Der Begriff ist mittlerweile überholt, da immer mehr junge Menschen daran erkranken. Beim Typ 2 zeigen die Körperzellen eine verminderte Empfindlichkeit für Insulin – eine sogenannte Insulinresistenz, die oft schleichend kommt. Um Folgeerkrankungen der Augen, Nerven und Nieren zu verhindern, ist ein frühzeitiges Erkennen und Behandeln notwendig. Treten bestimmte Anzeichen wie starker Durst, gesteigerter Harndrang, Müdigkeit und Antriebsschwäche, Übelkeit und Schwindel vermehrt auf, sollten Sie aufmerksam werden. Ein gesunder Lebensstil kann vor allem bereits Erkrankten eine Verbesserung bringen.

Etwa 80 Prozent der Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2 sind übergewichtig. Hinzu kommen Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, Rauchen, ballaststoffarme Ernährung, bestimmte Medikamente oder eine genetische Veranlagung. Das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, steigt mit jedem zusätzlichen Kilo pro m² um 20 Prozent an (Maßeinheit des Body-Masse-Indexes). Es erscheint sicher, dass Bewegungsmangel, ein Überangebot an energie- und zuckerreichen Lebensmitteln und eine veränderte Freisetzung von Botenstoffen aus dem Fettgewebe im Zusammenhang mit Übergewicht eine Insulinresistenz fördern. Die Körperzellen sind weniger empfindlich für Insulin und im Blut verbleibt mehr Zucker. Die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse versuchen das auszugleichen, indem sie immer mehr Insulin produzieren. Das erschöpft sie jedoch und am Ende produzieren sie weniger. In der Folge steigt der Blutzuckerspiegel dauerhaft an und ein Diabetes Typ 2 entsteht.

Diabetes Typ 2 bei Kindern und Jugendlichen hat in den letzten Jahrzehnten weltweit zugenommen, insbesondere in Ländern, in denen Übergewicht häufig vorkommt. Die Prognose für Neuerkrankungen in dieser Gruppe ist besorgniserregend. Laut einer Studie des Deutschen Zentrums für Diabetesforschung aus dem Jahr 2019 ist die Anzahl der neu diagnostizierten Fälle in Deutschland zwischen 2009 und 2016 um etwa 50 Prozent gestiegen.

Mehr Diabetes-Infos finden Sie hier



helios-gesundheit.de/magazin/diabetes/

»Viele Kinder werden vom Kleinstalter auf Süß programmiert. Dazu kommt der versteckte Zucker in Getränken, Fast Food, Fertiggerichten, im Joghurt, in der Wurst.«

Dr. Andreas Reichel

Zu viel Zucker ist schädlich. Das zeigt sich an einer langen Liste mit Symptomen: Müdigkeit, Antriebs- und Energielosigkeit, Karies, Hautprobleme, Magen- und Darmprobleme, Menstruationsbeschwerden, Schlafstörungen, Konzentrationschwäche, Schwächung des Immunsystems und auch ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen – um nur einige zu nennen. Gelegentlich etwas Zuckerhaltiges zu essen, macht noch keinen Diabetes und keine Fettleber. Problema-

tisch ist jedoch der Zucker, der in Fertigprodukten enthalten ist. Er lässt sich meist erst mit einem Blick auf die Zutatenliste und Kenntnissen über die unterschiedlichen Namen von Zucker erkennen. Und so ist schnell die von Fachgesellschaften empfohlene Obergrenze von 50 Gramm Zucker pro Tag erreicht. Doch auf Zucker zu verzichten, ist nicht leicht. Der süße Geschmack lässt das Gehirn das Belohnungshormon Dopamin ausschütten. Wir wollen mehr davon und belohnen



uns mit meist süßem Essen. Statt ganz zu verzichten, hilft es schon, Zucker zu reduzieren. Ab und zu ein Stück Kuchen macht noch keine Probleme, solange die Ernährung insgesamt ausgewogen ist.

Die Politik ist gefragt: In Deutschland gibt es seit 2021 eine erhöhte Steuer auf Getränke mit einem hohen Zuckergehalt, wie beispielsweise Limonade oder Cola. Die „Getränkesteuer“ beträgt 25 Cent pro Liter und gilt für Getränke, die mehr als 5 Gramm Zucker oder Zuckersatzstoffe pro 100 Milliliter enthalten. Doch reicht das aus? Viele Kinder werden vom Kleinkindalter an auf Süßes programmiert. Hinzu kommt der versteckte Zucker in Getränken, Fast Food, Fertiggerichten, in Fruchtjoghurt und in Wurst. Der verführerischen Werbung für scheinbar „gesunde“ Fruchtgummis kann sich kaum jemand entziehen.

Doch wie lässt sich der persönliche Lebensstil ändern? Keine gute Option ist die sogenannte Abnehmspritze, die aus Hollywood nach Deutschland geschwappt ist und bei der es sich eigentlich um ein Diabetesmittel handelt. Das Medikament kann bestimmten Nicht-diabetespatient:innen zur Gewichtsreduktion verschrieben werden. Allerdings können zum Teil heftige Nebenwirkungen auftreten. Empfohlen ist das Mittel nur für Adipositaspatient:innen mit ärztlicher Begleitung und nicht, um sich auf „Strandfigur“ zu trimmen. Eine Ernährungsberatung kann die Lösung sein. Bei Übergewicht und einem hohen Diabetesrisiko kann sie ärztlich verschrieben werden. Neben dem Wissen über gesunde Ernährung gibt es Hilfe bei der Umsetzung im Alltag. Im Rahmen der Adipositasbehandlung finden Sie Unterstützung auch bei Helios in ihrer Nähe. Hier können Sie nach Standorten suchen: www.helios-gesundheit.de

GUT ZU WISSEN

2 Stunden/Woche

Frauen mit Diabetes Typ 2 verlieren im Vergleich zu Männern ihren geschlechtsbedingten Schutz vor Herz-Kreislaufkrankungen, der bis zum Eintritt der Wechseljahre besteht. Gut ist, dass sie sehr stark von einer Änderung des Lebensstils profitieren. Schon zwei Stunden Sport pro Woche senken das Risiko.

Foto: Helios

WELCHE ERFAHRUNGEN MACHEN SIE?



Schreiben Sie uns, wie Sie Ihren Lebensstil verändert haben und welche Auswirkungen das hatte. Welche Tipps haben Sie für unsere Leser:innen?

MEINUNG@HELIOS-GESUNDHEIT.DE

3 EXPERTENTIPPS FÜR ELTERN



Dr. Andreas Reichel
 Facharzt für innere Medizin, Diabetologie, Endokrinologie, Chefarzt Klinik für Diabetologie/ Diabetischer Fuß, Helios Weißeritztal-Kliniken

Vorbild sein

Überdenken Sie Ihren eigenen Lebensstil und seien Sie Vorbild. Wenn Sie als Familie reichlich Bewegung und leckeres, gesundes Essen in Ihren Alltag einbauen, dann ist es auch für die Kinder einfacher.

Offline-Zeiten vereinbaren

Regeln Sie die Zeit, die Ihr Kind vor dem Bildschirm und nicht draußen und in Bewegung verbringt, und treffen Sie klare Vereinbarungen, die alle einhalten.

Bewusst waschen

Setzen Sie Süßigkeiten nicht zur Belohnung ein. Snacken Sie in der Familie nicht mehr so häufig. Wenn es etwas Süßes sein soll, dann genießen Sie es mit allen Sinnen.



BUCHTIPP. Die Ernährungs-Docs – Diabetes heilen: Wie Sie mit der richtigen Ernährung Diabetes Typ 2 heilen und Typ 1 verbessern können.

ZS – ein Verlag der Edel Verlagsgruppe 2019, € 26,99



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 ...



... Sonnenstich

Ein echter Sonnenstich ist erfreulicherweise selten, aber gefährlich. Symptome sind Schwindel, Übelkeit und Erbrechen, möglicherweise auch ein steifer Nacken, ein roter und heißer Kopf bei einem oft eher kühlen Körper. Wie beim Sonnenbrand heißt es: Vorbeugen, vorbeugen, vorbeugen! Bei starker Hitze in kühler Umgebung aufhalten, ausreichend Flüssigkeit und Elektrolyte geben, leichte Kleidung und Kopfbedeckung tragen und körperliche Anstrengung vermeiden.

Bei oben genannten Symptomen:

- Kontaktaufnahme zu einem/einer Kinderärzt:in
- Raus aus der Sonne
- Kopf kühlen
- viel trinken



... Insektenstichen

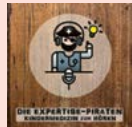
- Je nach Körperregion beobachten, ob eine allergische Reaktion auftritt (z.B. starke Schwellung)
- Wenn vorhanden, Stachel mit Pinzette und Desinfektion entfernen
- Kühlen
- Stichheiler anwenden (ab 2. Lebensjahr)
- Falls der Juckreiz unerträglich ist: Antihistaminika in flüssiger Form und altersentsprechender Dosierung



... Sonnenbrand

Vorbeugend Kinder konsequent das ganze Jahr über vor übermäßiger Sonneneinstrahlung schützen.

- Prävention ist alles! Also raus aus der direkten Sonneneinstrahlung, am besten nur im Schatten spielen lassen.
- Viel trinken
- Und wenn es doch einmal schiefgegangen ist, kühlen feuchte Umschläge, z.B. mit Joghurt
- Brandblasen nicht öffnen
- Keine „Hausmittel“ wie Mehl, Puder oder Öl verwenden



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.



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?



Blähungen: Haben Sie das gewusst?!

»Darmwinde verlassen den Körper als Pups.«



Ein Großteil wird abgeatmet.

Ein aufgeblähter Bauch entsteht durch Gasbildung im Dickdarm und/oder verschluckte Luft. Die meiste Luft stoßen wir über den Mund wieder aus. Was übrig bleibt, bewegt sich durch den Verdauungstrakt und wird dann als Pups (medizinisch flatus) wieder abgegeben oder abgeatmet. Die Luft gerät über den Dünndarm in die Blutbahn und verlässt über Lungen, Mund und Nase den Körper. Wir pupsen bis zu 25-fach am Tag, nach Genuss bestimmter blähender Nahrung auch öfter.

»Blähungen sind nur heiße Luft.«



Ein Gasgemisch macht den Duft.

Wenn wir von „Luft im Bauch“ sprechen, handelt es sich in der Tat um eine Zusammensetzung von meistens fünf Gasen: Stickstoff, Kohlendioxid, Wasserstoff, Methan, Sauerstoff. Sie machen 99 Prozent der Darmgase aus. Wenn es übel riecht, haben Darmbakterien meistens Eiweiß aus der Nahrung abgebaut. Für den Geruch sind diese Gase verantwortlich: Schwefelwasserstoff, Ammoniak, Dimethylsulfid, Methanthiol und gasförmige Fettsäuren.

»Gesunde Ernährung hilft gegen Blähungen.«



Gemüse & Co. fordern den Darm heraus.

Leider begünstigen viele gesunde Lebensmittel die Entstehung von Darmgasen. Dazu gehört Nahrung mit einem hohen Ballaststoffanteil wie Vollkornprodukte oder Erbsen. Dass Kohl blähend sein kann, ist bekannt. Doch auch Gemüse wie Spargel oder Chicorée löst Beschwerden aus. Fruchtzuckerreiche Obstsorten, zum Beispiel Aprikosen, und auch Fruchtsäfte sind nicht förderlich. Bei Menschen mit Laktoseintoleranz sind Blähungen beim Verzehr von Milchprodukten vorprogrammiert.

»AKTE NORDSEE - DER TEUFELSHOF«

Ein einsamer Hof, eine alte Legende und ein dunkles Geheimnis.

Leseprobenauszug aus dem neuen Krimi von Bestsellerautorin Eva Almstädt, erschienen im Lübbe Verlag.

Diana Hoops klopfte an die Tür. Als niemand reagierte, kamen ihr Zweifel. In der Aufregung hatte sie gar nicht darüber nachgedacht, wie unpassend ihr unerwartetes Auftauchen sein könnte. Es war ja der Morgen nach Hennings und Annas Hochzeitsnacht. Wie peinlich, das frisch vermählte Paar so früh zu stören! Doch die Zeit drängte, und Hennings Eltern,

Lucy und Gustav Fehnsen, waren ja auch noch da.

Sie hämmerte nochmals gegen das Holz und drückte dann die Klinke herunter. Die Hintertür war unverschlossen. Diana betrat den Vorraum zur Küche. [...]

»Moin! Ich bin's, Diana«, rief sie beim Betreten der Küche.

Keine Antwort.

Dass Lucy, Hennings Mutter, um halb neun morgens noch schlief, schien ihr höchst unwahrscheinlich zu sein. »Ich brauche nur mal kurz eure Hilfe!« Zwei ihrer Pferde, noch dazu die Jährlinge, waren ausgebrochen, und ihr Mann Lennard, der ihr normalerweise geholfen hätte, sie wieder einzufangen, war in aller Frühe nach Hohenlockstedt gefahren.

Ihr blieb nichts anderes übrig, als Henning oder an diesem besonderen Morgen vielleicht besser Gustav und Lucy zu bitten, ihr kurz zu helfen. Die Pferde tummelten sich sicher gerade auf einer der saftigen Weiden des Fehnsen-Hofs – zumindest hoffte Diana das. »Gustav? Lucy?«

ZUR AUTORIN



Eva Almstädt, 1965 in Hamburg geboren und dort auch aufgewachsen, absolvierte eine Ausbildung in den Fernsehproduktionsanstalten der Studio Hamburg GmbH und studierte Innenarchitektur in Hannover. Seit 2001 ist sie freie Autorin und lebt in Hamburg.

Im Haus war es ungewohnt still. [...]

Diana ging weiter in Richtung Diele und rümpfte unwillkürlich die Nase. Sie war weiß Gott nicht zimperlich, aber zu den normalen Gerüchen eines Landhaus-haltes mischte sich ein anderer, ebenfalls vertrauter Geruch ... Wie früher donnerstags bei Dianas Eltern. Seltsam, die Fehnsens schlachteten doch nicht mehr selbst.

»Lucy? Gustav? Wo seid ihr denn?« Diana fühlte sich mit einem Mal unwohl in ihrer Haut. Sie stieß die nur angelehnte Tür zum Wohnzimmer auf.

Diana schüttelte den Kopf über ihren kleinen Panik-anfall. Henning und seine frisch angetraute Frau Anna lagen sicherlich noch im Bett. Aber wo steckten Hennings Eltern? Gönnten sie dem jungen Paar nur ein wenig Privatsphäre an ihrem ersten Morgen nach der Hochzeit? Dann sollte sie das wohl auch besser tun.

Doch wenn Diana die Pferde nicht schnell wieder eingefangen bekam, musste sie die Polizei verständigen. Und der Dorfscherriff war sowieso nicht so gut auf sie zu sprechen. Lieber wollte sie die Angelegenheit mit Nachbarschaftshilfe lösen. Diana überlegte, wen sie sonst noch um Unterstützung bitten könnte, als sie ein Geräusch über sich hörte.

Ein leises Scharren, kaum wahrnehmbar, wenn es nicht so leise im Haus gewesen wäre. Merkwürdig.

»Hallo? Ist da wer? Ich bin's, Diana!«

Nichts. Erlaubten die sich einen Scherz mit ihr? Schwer vorstellbar. Jetzt wieder zu gehen und so zu tun, als wäre sie nie hier gewesen, war allerdings auch keine Option. [...]

Entschlossen stieg sie die Treppe hinauf ins Obergeschoss. Der obere Flur hatte kein natürliches Licht, und im Dämmerlicht meinte sie, den seltsamen Geruch noch intensiver wahrzunehmen. Diana tastete erfolglos nach einem Lichtschalter. Vor ihr auf dem Boden lag etwas. Sie machte einen raschen Schritt darauf zu, rutschte weg, schrie erschrocken auf und fiel auf etwas. Auf einen leblosen Körper? //

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



helios-gesundheit.de/hautnah/buchverlosung

Rätsel lösen und gewinnen

Hafen des antiken Rom	Großein-kaufs-anlage	Lebens-bund	Stuhl-platte	himmel-blaue Farbe	Kloster-frau	Form der Gewinnung von Bodenschätzen	Nacht-vogel	Winkel des Boxings	Fluss zur Donau
trans-pirieren	4					Zeichen-tinte		3	
heilender Pflanzen-aufguss	5	Frau, die ein fremdes Kind stillt	eiförmig	Schmuck-stein	16			Handels-gut	elektr. geladene Teilchen
		Insel-gruppe im Atlantik	11			Stirn-schmuck des Hirsches			2
ein Wacholder-brannt-wein	15		men-schen-ähnliches Säugetier	lang-weilig; schlecht gewürzt	zu keiner Zeit		germa-nisches Schrift-zeichen	nach-gemacht, imitiert	griech. Göttin der Morgenröte
Lebens-hauch	Strom-speicher (Kurz-wort)	Strauch-frucht	Gerät zum Messen der Wassertiefe	12		Kern-frucht	deut-scher Dichter (Theodor)	17	
			1		Dynastie im alten Peru	ugs.: ver-schwen-derisch umgehen	13		deut-scher Maler (Franz)
südspan. Stadt an der Costa del Sol	bulgar. Wäh-rungs-einheit	Klang, Laut	Streit-gespräch				10	Bad an der Lahn	6
Korb-blütler, Heil-pflanze				schmal; begrenzt	franz. weib-licher Artikel	Schwert-wal		7	Ausruf des Er-staunens
	9		den Atom-kern be-treffend	14			Kfz-Zeichen Hansestadt Rostock		
Ge-schäfts-zimmer-stelle	in geringer Menge			langer, dünner Speise-fisch		sportl. Wett-kampf (engl.)			8

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

Sudoku mittel

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

Fotos: Luisa Esch, Adobe Stock/vasanty

GEWINNEN!



Machen Sie mit! Unter allen richtigen Antworten mit dem Lösungswort des Kreuzworträtsels verlosen wir ein Yoga-Set, bestehend aus Matte, zwei Blöcken und einem Gurt.

Hier scannen und mit etwas Glück gewinnen!



helios-gesundheit.de/hautnah/gewinnspiel

EINSENDESCHLUSS IST DER 27.10.2023

Kochen mit Sternekoch Hendrik Otto

Tomatencremesuppe mit pochiertem Ei



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

REZEPT FÜR 2 PERSONEN

Suppe		Gedörrte Tomate	
100 ml	Gemüsebrühe	150 g	Cherrytomaten
50 g	rote Zwiebeln	1 TL	Olivenöl
150 g	Fleischtomaten	1 Prise	Salz
1	kl. Knoblauchzehe	1 Prise	Pfeffer, schwarz, gemahlen
1 EL	Olivenöl	2 g	Thymian
30 g	Tomatenmark	2 g	Knoblauchscheiben
400 g	passierte Tomaten	Rucola-Basilikum-Pesto	
100 ml	Kichererbsen-Wasser	15 g	Rucola
1 Prise	Kreuzkümmel, gemahlen	15 g	Basilikum
	Oregano, frisch	10 g	Parmesan
1 TL	Salz	5 g	Pinienkerne, geröstet
1 Prise	Pfeffer	1	kl. Knoblauchzehe
etwas	Butter zum Anschwitzen	1 TL	Olivenöl
etwas	Weißweinessig zum Pochieren	1 Prise	Salz
		0,7 g	Bio-Zitronenabrieb
		1 Spritzer	Bio-Zitronensaft
Einlage			
160 g	Brokkoli Röschen		
150 g	Kichererbsen (gekocht)		
5 g	Pinienkerne, geröstet, Topping		
2	Bio-Eier		
2g	Basilikum		
10 g	Rote-Beete-Kresse		

- 1 Gewaschene Cherrytomaten halbieren und in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Thymian und ein wenig Knoblauch vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech bei 100 °C 1 Stunde lang im Ofen dörren.
- 2 Zwiebeln grob würfeln, Tomaten vierteln. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl und Butter anschwitzen. Tomatenmark und Tomaten dazugeben. Mit passierten Tomaten, Gemüsebrühe und dem Kichererbsen-Wasser ablöschen. Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Oregano dazugeben. Ungefähr 25 Minuten abgedeckt köcheln lassen. Pürieren und durch ein feines Sieb passieren.
- 3 Pinienkerne in einer Pfanne ca. 3-4 Minuten schwenken. Rucola und Basilikum waschen, grob hacken und im Mörser grob zerkleinern. Parmesan, einige Pinienkerne, Knoblauch, Salz, Olivenöl, Zitronenabrieb und Zitronensaft dazugeben und weiter zerkleinern. Den Brokkoli waschen und in große Rösschen schneiden. Für 3 Minuten in gesalzenem Wasser kochen, zum Schluss die Kichererbsen zum Erwärmen dazugeben.
- 4 In einem hohen Topf 2 l Wasser mit 30 ml Weißweinessig zum Köcheln bringen. Die Eier jeweils in eine Tasse vorsichtig aufschlagen. In der Mitte des Wassers mit einem Löffel einen leichten Strudel bilden und das Ei langsam hineingleiten lassen. Sobald das Eiweiß um das Eigelb herum gestockt ist, das nächste Ei in den Strudel hineingleiten lassen. Jedes Ei sollte für ca. 3-4 Minuten im Wasserbad pochiert werden.
- 5 Brokkoli und Kichererbsen auf einem Teller anrichten. Die gedörrten Tomaten und jeweils 1 pochiertes Ei pro Portion darauf verteilen. Die Suppe noch einmal kurz aufkochen und vorsichtig zu den restlichen Komponenten auf den Teller gießen. Mit den gerösteten Pinienkernen, Kräutern und Kresse dekorieren und servieren.

DAS GESUNDE REZEPT

Die mediterrane Kost basiert auf Obst und Gemüse, Nüssen, Hülsenfrüchten, Getreide, Kräutern, Olivenöl und Fisch und wird bei Diabetes Typ 2 empfohlen. Die sekundären Pflanzen- und Ballaststoffe wie Brokkoli und Kichererbsen beeinflussen das Darmmikrobiom positiv, führen zu einer langanhaltenden Sättigung und zu einer geringeren Insulinausschüttung.

Oft wird zur Suppe ein Stück Brot gegessen, das durch den hohen Kohlenhydratanteil den Blutzuckerspiegel stark ansteigen lässt. Wir verwenden stattdessen ein Ei, welches durch den Proteinanteil ebenfalls gut sättigt, aber keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel hat.

GESUNDHEITS-KOCHBOX

Ab diesem Sommer bietet Helios auch außerhalb der Klinikturen gesundheitsbewusste Ernährung an – kreiert von Hendrik Otto und Team. Über getvoila.com können Sie sich eine Box mit vollwertigen Gerichten nach Hause liefern lassen. Schnell zubereitet, sind sie ein gesunder Genuss!

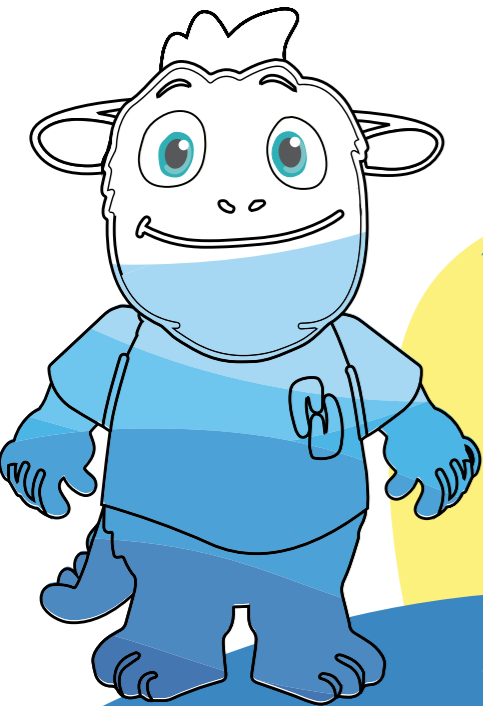
Sterne-Rezepte zum Nachkochen gibt es auf



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

Hallo, willkommen auf meiner Seite!

Hier geht es heute um das Thema Wasser und warum es so wichtig ist, gerade im Sommer ausreichend zu trinken.



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



WISSEN

Wusstest du, dass Wasser unser wichtigstes Lebensmittel ist?

Es löscht nicht nur deinen Durst, sondern hilft auch dabei, dass in deinem Körper alles richtig funktioniert. Dein Blut besteht zum Beispiel zu einem großen Teil aus Wasser und fließt durch deinen gesamten Körper und versorgt ihn mit Nährstoffen und Sauerstoff.

Ohne Wasser wärst du ständig müde und schlapp, könntest dich nicht konzentrieren und keinen Sport machen.

Dein Körper besteht ungefähr zu 70 Prozent aus Wasser.

Es gibt immer eine richtige Antwortmöglichkeit.

Hast du Lust auf ein kleines Quiz?

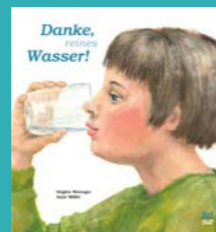
- | | | |
|--|---|--|
| <p>1 Wie lange kann ein Mensch ohne Wasser überleben?</p> <p>a 1 Tag
b 3 Tage
c 30 Tage</p> | <p>2 Welche Getränke versorgen deinen Körper am besten mit Flüssigkeit?</p> <p>a Wasser, Tee, Saftschorle
b Limonade und Sirup
c Kaffee und Bier</p> | <p>3 Wie viel sollten Kinder jeden Tag trinken?</p> <p>a 1 Glas (200 ml)
b 1 Flasche (1 Liter)
c 10 Flaschen (10 Liter)</p> |
|--|---|--|

TIPPS



VOM EINFACHEN WASSERTROPFEN BIS ZUM ENDLOS WEITEN MEER

In einfachen Worten erzählt Brigitte Weninger vom Geheimnis des Wassers und von seiner lebenswichtigen Bedeutung für Mensch und Natur. Das Element Wasser wird in seinen unterschiedlichsten Facetten vorgestellt.



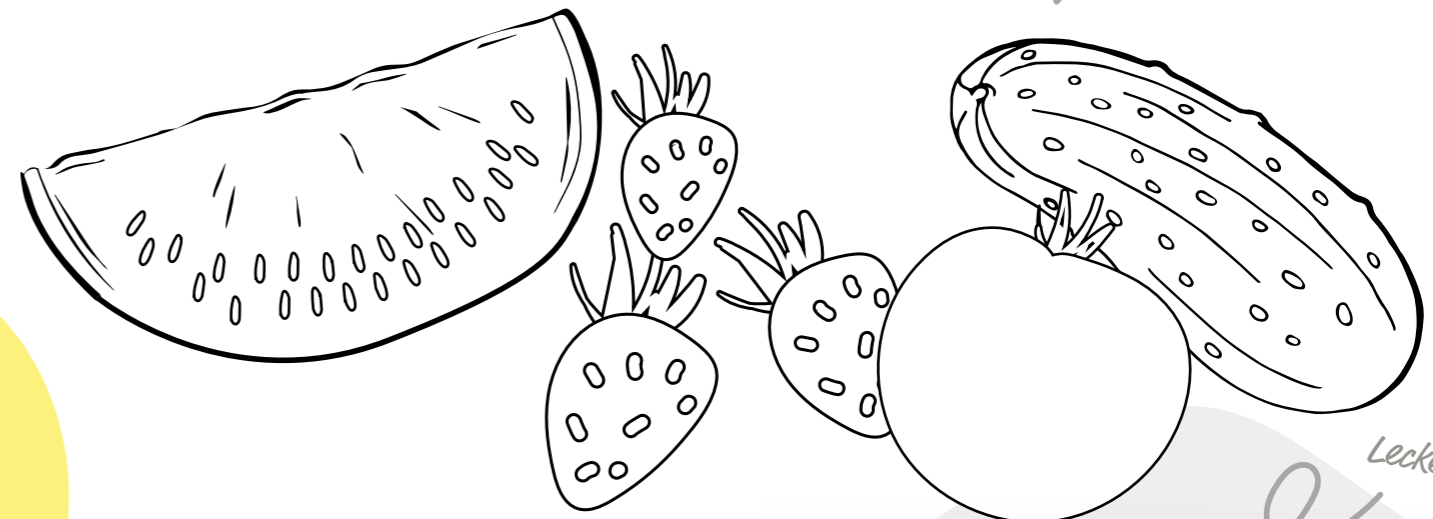
Danke, reines Wasser!

Brigitte Weninger
Anne Möller
Nord Süd Verlag
2019, 14 Euro

MACH MIT

Auch beim Essen nimmt dein Körper Wasser auf!

Wusstest du, dass es Obst und Gemüse gibt, das fast ausschließlich aus Wasser besteht? Über 90% Wasser steckt zum Beispiel in Wassermelone, Erdbeere, Gurke und Tomate.



Jetzt ausmalen!

QUIZ-AUFLÖSUNG
Frage 1: Antwort b: 3 Tage,
1 Flasche (1 Liter)
Frage 2: Antwort a: Was-
ser, Tee, Saftschorle
Frage 3: Antwort b:
1 Glas (200 ml)

Rezept

Hier kommt dein Rezept für eine Rote-Beeren-Bowle für 2 Personen – lecker und erfrischend.

So gehts: Nimm eine Handvoll Beeren deiner Wahl (zum Beispiel Himbeeren oder Erdbeeren), 300 ml Mineralwasser, 50 ml Erdbeersaft, 2 TL Zitronensaft, ein paar Minzblätter. Verteile alles auf zwei Gläser – fertig.

Den extra Frischekick gibt es mit Eiswürfeln. Besonders schön sieht es aus, wenn du kleine Beeren oder Minzblätter mit einfrierst.



Lecker!

EIN BUCH ÜBER DAS HERZ, DEN KREISLAUF UND ERSTE HILFE

Gemeinsam mit Momo und den Leser:innen begibt sich Doc Caro auf eine Reise in unseren Körper. Was passiert da genau in unseren Adern, wieso fließt das Blut im Kreis und was macht das Herz die ganze Zeit?



Doc Caro – Einsatz fürs Herz

Dr. med. Carola Holzner
David Füleki
S. Fischer Verlage
2023, 16 Euro



Ohne Reue die Sonne genießen

Genuss und Gefahr eines Sonnenbads liegen eng beieinander. Denn bei jungen Erwachsenen zählt Hautkrebs zu den häufigsten Krebsarten.

Ein Sonnenbad ist der Inbegriff für Entspannung. Schon wenige Sonnenstrahlen reichen, dass wir uns wohler fühlen. Die Sonne ist Balsam für unsere Psyche. Serotonin, Dopamin, Endorphin ... durch Sonnenlicht wird gleich eine ganze Bandbreite an Glückshormonen ausgeschüttet. Es aktiviert viele Körperprozesse (z.B. die Vitamin-D-Produktion), regt unseren Kreislauf an, stärkt das Immunsystem und hat positive Auswirkungen auf Hauterkrankungen (z.B. Akne, Schuppenflechte). Aber wie oft im Leben gilt auch beim Sonnengenuss: Es kommt auf die Dosis an.

Die Gefahr geht dabei nur von einem Teil des Sonnenlichts aus: den Ultraviolettstrahlungen. Die mittelwellige, energiereichere UVB-Strahlung verursacht die Bräunung der Haut – und in weiterer Folge den Sonnenbrand. Und dieser ist wörtlich zu nehmen. Er ist nichts anderes als eine Verbrennung der Haut – meistens ersten Grades. Fakt ist: Jeder Sonnenbrand erhöht das Hautkrebsrisiko,

denn unsere Haut verzeiht und vergisst nicht. Vor allem übermäßiger und ungeschützter Sonnengenuss im Kindesalter schädigt die Haut dauerhaft.

Etwa 4.000 Personen erlagen hierzulande 2020 dem malignen Melanom (schwarzer Hautkrebs), der bösartigsten Hautkrebs-Form. Das sind um etwa 50 Prozent mehr Todesfälle als noch vor 20 Jahren. Auffällig dabei: Immer mehr junge Menschen erkranken daran. Bei Frauen zwischen 20 und 29 Jahren ist Hautkrebs inzwischen die häufigste Krebsart – bei Männern die zweithäufigste. Es ist ein bösartiger Tumor, weil er rasch metastasiert. Dabei entsteht ein Melanom nicht von einem Tag auf den anderen. Viele sind sich wohl immer noch nicht der langfristigen Gefahr bewusst, die von ausgedehnteren Sonnenbädern ausgeht. Hautbräune gilt scheinbar immer noch als Schönheitsideal. Und auch gewisse Mythen halten sich hartnäckig, dass Vorbräunen im Solarium hilft, Hautschäden zu vermeiden. Aber auch erbliche Faktoren können eine Rolle spielen.

Die größte Rolle im Kampf gegen den Hautkrebs spielt nach der Prävention zweifelsohne die Früherkennung. Denn frühe Stadien lassen sich meist erfolgreicher und schonender behandeln als fortgeschrittene. Ab dem Alter von 35 Jahren können Versicherte der gesetzlichen Krankenkassen alle zwei Jahre am Hautkrebs-Screening teilnehmen. Es dauert lediglich etwa 15 Minuten. Zeit, die sich langfristig wirklich lohnt und Leben retten kann. //

Fotos: AdobeStock / New Africa / JenkoAtaman

KOMPLEMENTÄRE MEDIZIN

Erste Hilfe bei Sonnenbrand. Bei schmerzhaften Hautrötungen, berührungsempfindlicher Haut und Hitzegefühl ist es bereits zu spät: ein Sonnenbrand. Ab in den Schatten lautet die erste Sofortmaßnahme. Es hilft, viel zu trinken und die Hautstellen zu kühlen (lauwarmes Wasser). Auch eine feuchtigkeitsspendende Lotion (z. B. Aloe vera) kann lindern.

Ab wann zum Arzt? Haben sich bereits Blasen gebildet, sollte der Sonnenbrand medizinisch abgeklärt werden. Wichtig dabei: Die Blasen nicht selbst öffnen. Starke Schmerzen, Fieber oder Schüttelfrost sind weitere Signale, eine Arztpraxis aufzusuchen.



VIDEOTIPP
Was ist schwarzer Hautkrebs
Dr. Kerstin Lommel, Chefärztin der Klinik für Dermatologie und Allergologie im Helios Klinikum Berlin-Buch, erklärt, was schwarzer Hautkrebs ist.



PODCASTTIPP
„Sommer, Sonne, total verbrannt – Hautkrebs“,
Der Gesundheitspodcast „Bitte freimachen“ Dr. Alena-Lioba Michalowitz, Oberärztin der Helios St. Elisabeth Klinik, Dermatologie Oberhausen

HAUT KOMPAKT

HAUT BRAUCHT FEUCHTIGKEIT

Hitze und die vermehrte Sonneneinstrahlung können die Haut im Sommer strapazieren. Mit Körperlotion (Aloe vera) und kurzen, lauwarmen Duschen kann gegengesteuert werden. Wer die Durchblutung anregen möchte, kann auch gerne kalt duschen.

HAUTUNREINHEITEN VORBEUGEN

Hitze und eine damit zusammenhängend vermehrte Talgproduktion und Schweiß führen schnell zu Hautunreinheiten. Daher ist es wichtig, das Gesicht morgens und abends mit milden Reinigungsprodukten zu säubern. Die Tagescreme sollte wenig Fett enthalten.



2

Quadratmeter bedeckt die Haut eines Erwachsenen ausgerollt – also etwa so viel wie ein Einzelbett. Die Haut ist das größte Organ des Menschen, hochsensibles Kommunikationsmittel und schützt uns vor Krankheitserregern und davor, zu überhitzen.

190

Prozent ist die Intensität der UV-Strahlung bei frischem Schnee in etwa größer als bei wolkenlosem Himmel im Winter. Also Achtung beim Skifahren.



UNSERE VITAMIN-D-FABRIK

Die Haut kann mittels UVB-Strahlen unsere Vitamin-D-Speicher auffüllen. Dazu genügt es, im Sommer ein Viertel der Hautoberfläche tagsüber mehrere Minuten der Sonne auszusetzen. Vitamin D ist an zahlreichen Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Es beeinflusst außerdem die Muskelkraft und fördert die Härtung der Knochen.



Wie eine junge Mutter Job und Pflege meistert.

Work-Life-Balance mal anders

Janine liebt ihre Arbeit als Abteilungsleiterin Marketing, Kommunikation und Technologien in der Helios Klinik Lengerich. Doch zu Hause wartet täglich ein zweiter Job auf sie, denn ihr Sohn ist pflegebedürftig.

Janine, du hast ein Kind mit besonderen Bedürfnissen. Mit welcher Erkrankung hat dein Sohn zu tun?

Als er drei Jahre alt war, erhielten wir die Diagnose ESES. Die Abkürzung steht für *Electrical Status Epilepticus during Slow sleep* und stellt eine seltene Form der Epilepsie dar, bei der epileptische Anfälle während des Schlafes auftreten. Die Schwangerschaft verlief unauffällig. Aber nach der Geburt hatte ich das Gefühl, dass etwas nicht stimmt. Und mein Gefühl täuschte mich nicht, denn mein Sohn hatte eine Hirnblutung. Obwohl er überlebte, wurde mir eine schlechte Prognose mitgegeben. Die Mediziner:innen gingen von einem mehrfach schwerstbehinderten Kind aus, das später weder laufen, stehen noch alleine essen können würde. Doch die ersten drei Jahre verliefen gut. Aber dann gab es Rückschläge.

Welche Rückschläge waren das und wie bist du damit umgegangen?

Mein Sohn bekam Anfälle und konnte nicht mehr sprechen. Essen, spielen oder auf Toilette gehen funktionierten nicht mehr ohne meine Hilfe. Ich habe Anträge bei Ämtern sowie der Krankenkasse auf Unterstützung und Anerkennung des Pflegegrads gestellt. Aber das reichte mir nicht und ich suchte weiter nach Möglichkeiten, um meinem Sohn zu helfen. Zum Beispiel gibt es in den USA ein Medikament, das bei ESES-Kindern mit sehr hoher Erfolgsquote als Standardtherapie eingesetzt wird. Bei dem Medikament handelt es sich eigentlich um ein Mittel gegen Demenz und Parkinson bei Erwachsenen. Ich habe über ein Jahr dafür gekämpft, dass

mein Sohn es erhalten darf. Ich gebe bis zum Schluss alles für mein Kind – und deshalb bekommt es dieses Medikament jetzt und es war ein Durchbruch!

Kannst du denn einer Arbeit nachgehen, wenn du so stark in die Pflege und Betreuung deines Sohnes eingebunden bist?

Aber ja! Und das ist äußerst wichtig für mich. Meine Arbeit und die Freude daran geben mir immer wieder Energie und sind mein Ausgleich zum Muttersein. Als ich mich auf meine jetzige Position bewarb, gab es noch zwei männliche Bewerber. Ich hätte nicht erwartet, dass die Wahl auf mich – alleinerziehend, Anfang 30 mit einem Kind, das eine Behinderung hat – fällt. Mein Klinikgeschäftsführer entschied sich jedoch für mich und als ich vier Wochen nach meinem Start bei Helios sagte, ich müsste mit meinem Sohn zur Reha, reagierte er verständnisvoll. Ich hätte es nicht besser treffen können.

Trotz allem musst du sicherlich ein Organisationstalent sein und hast Unterstützung, oder?

Klar – ganz allein schaffe ich das nicht. Mittlerweile habe ich Entlastung in Form von drei Betreuerinnen, die sich um meinen Sohn kümmern, während ich

»Mein Team steht hinter mir und ich bekomme da die Flexibilität, die ich brauche.«

3 TIPPS VON JANINE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

AUSZEITEN SCHAFFEN

Sich von der Mutter- oder Vaterrolle mal lösen und sich nicht schlecht fühlen, wenn man das Kind auch mal abgibt.

AUF SICH ACHTGEHEN

Wir werden gebraucht und sollten daher auf gute Ernährung, Sport und Gesundheit insgesamt achten.

UM HILFE BITTEN

Sich eingestehen, wenn man Hilfe braucht. Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern auch ein Lernprozess.

Fotos: Patricia Walther

außer der Reihe arbeite, mal etwas mit Freunden und meinem Partner unternehme oder Zeit für mich brauche. Und jedes zweite Wochenende verbringt er Zeit mit seinem Papa und genießt es sehr. Auf der Arbeit steht mein Team hinter mir und ich bekomme die Flexibilität, die ich brauche. Ob ich Homeoffice machen muss oder als Begleitung ins Krankenhaus oder die Reha – sie unterstützen mich. Das motiviert mich so sehr, dass ich mehr als über meine Arbeitszeit hinaus engagiert bin. Alles klappt so gut, dass ich mich entschieden habe, meinen Master im Gesundheitsmanagement zu machen. //

KURZINTERVIEW



Frank Mönter

Geschäftsführer Helios Klinik Lengerich

Karriere trotz privater Herausforderungen

Wieso haben Sie sich damals für Janine entschieden, obwohl sie ein pflegebedürftiges Kind hat? Hatten Sie keine Bedenken, dass sich das auf ihre Arbeit auswirken würde?

Janine hat damals ihre private Situation offengelegt, ich empfand das als äußerst vertrauenswürdig – für mich eine unabdingbare Eigenschaft, wenn man zusammenarbeitet. Dazu hat sie noch fachlich und menschlich überzeugt. Ich habe nicht daran gezweifelt, dass sie genauso viel leistet wie andere.

Wie stellen Sie und das Team sicher, dass Janine die Flexibilität bekommt, die sie braucht, und trotzdem alles funktioniert? Das Schöne ist, dass Janine genau weiß, was sie tut und was ich von ihr als Klinikgeschäftsführer erwarte. Dass alles funktioniert, bekommt sie ganz selbstständig hin, worüber ich sehr froh bin. Darüber hinaus ist das Team in Lengerich stets füreinander da, unterstützt in turbulenten Zeiten und hat stets ein offenes Ohr – es gibt immer eine Lösung für alles.

... eine Auszubildende zur Pflegefachfrau

6:00

Los geht's



6:00 Eintreffen im Helios Universitätsklinikum Wuppertal

6:05 Umziehen und kurze Übergabe zu den wichtigsten To-dos und Besonderheiten des Tages

6:30 Erfassen der ärztlichen Verordnung

6:35 Materialien aus dem Medikationsschrank holen und hygienisch vorbereiten

6:40 Medikament mit Lösungen vorbereiten, indem die beiden Fläschchen verbunden und geschwenkt werden

7:30

Vitalzeichenkontrolle



7:30 Vorbereitung und Begrüßung des Patienten, Erfragung von Schmerzen, Schlaf und Befinden

7:35 Messung der Vitalwerte

7:40 Aufzeichnung und Dokumentation der Ergebnisse

7:45 Weitere Grundpflege des Patienten

9:00

Wickelbandage



9:00 Material für Beinwickel vorbereiten

9:05 Inspektion und Vorbereitung des Beins: Probleme erkennen, reinigen, trocknen

9:10 Anlegen und Fixieren der Wickelbandage

9:30 Pause

DREI FRAGEN AN JULIA

Wieso hast du dich für die Ausbildung entschieden?

Der Job ist total abwechslungsreich und das motiviert mich. Ich kann Patienten in verschiedenen Lebenssituationen und -abschnitten begleiten. Medizin und Pflege entwickeln sich kontinuierlich weiter und man hört nie auf zu lernen.

Warum hast du dich für Helios als Arbeitgeber entschieden?

Hier in Wuppertal habe ich die Bandbreite eines Maximalversorgers. Es gibt viele verschiedene Fachrichtungen und Praxisanleiter, die nach dem neusten Stand unterrichten. Ich kann Familie und Beruf vereinbaren und habe viele Weiterbildungsmöglichkeiten.

Würdest du die Ausbildung weiterempfehlen?

Absolut! Der Pflegeberuf ist vielseitig und sinnvoll. Helios unterstützt dich auf vielen Wegen dabei, deinen Traumjob zu erlernen und bietet viele Entwicklungsmöglichkeiten.

Wir haben **Julia Schröder** aus dem Helios Universitätsklinikum Wuppertal einen Tag lang begleitet und erfahren, wie ihr Ausbildungsalltag aussehen kann.

FOTOS VON CHRISTOPH EISENMENGER

10:00

Visite



10:00 Visite mit ärztlichen und pflegerischen Kolleg:innen

11:00 Routinetätigkeiten auf der Station wie zum Beispiel Unterstützung und Übernahme der Körperpflege, Erlernen der Dokumentation und des Umgangs mit Medikamenten

12:00

Urinprobe



12:00 Urin aus dem Urinbecher aufziehen in ein Röhrchen (Monovette), Röhrchen etikettieren und für Transport ins Labor bereitstellen

12:30 Routinetätigkeiten auf der Station wie zum Beispiel Patientenkommunikation und Zusammenarbeit im Team

13:00

Blutzucker messen



13:00 Material für die Messung vorbereiten, Händehygiene, Messgerät vorbereiten, Patienteninformation und Blutentnahme

13:10 Entsorgung der Teststreifen und Dokumentation der Ergebnisse

13:15 Routinetätigkeiten auf der Station

13:45 Übergabe an Spätdienst

14:10 Umziehen

14:15 Feierabend

SO WIRST DU PFLEGEFACHFRAU/-MANN

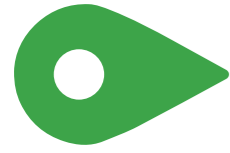


Als **Pflegeschüler:in** startest du mit einer generalistischen Ausbildung. Nach dem zweiten Ausbildungsjahr entscheidest du dich, ob du die generalistische Ausbildung Pflegefachfrau/-mann fortführst oder den Fachabschluss Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger:in bzw. Altenpfleger:in anstrebst. Für die Ausbildung ist ein mittlerer Schulabschluss nötig. Du solltest körperlich fit und einfühlsam sein und natürlich keine Scheu vor pflegerischen Tätigkeiten haben.

Pflege-Ausbildungsplätze bei Helios gibt es hier



helios-gesundheit.de/karriere

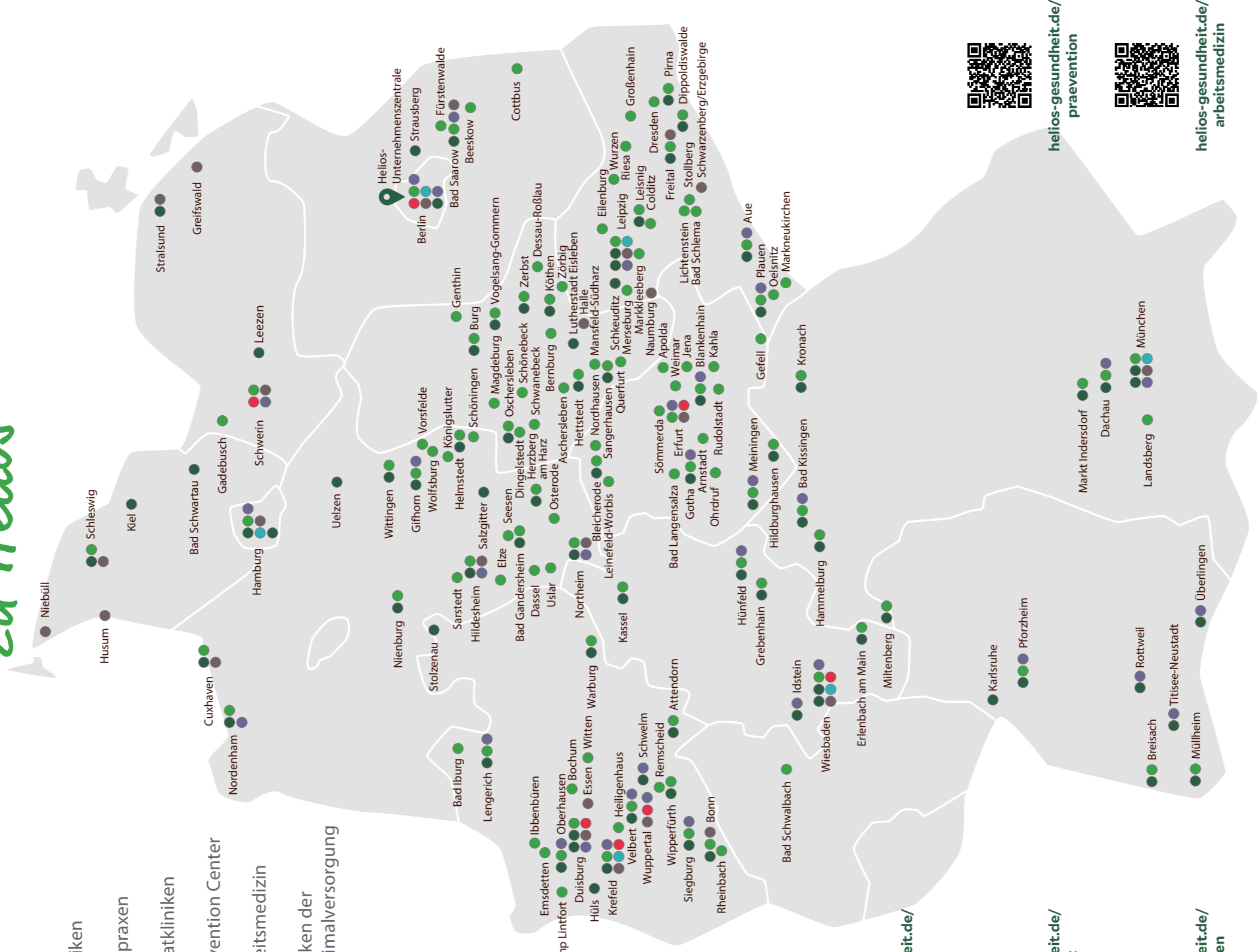


HELIOS GANZ NAH

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 06.2023

	87		240		6		34		25		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:

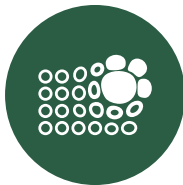
0800-633 49 46



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, Gewinnspiele, Fragen und mehr an:
Friedrichstraße 136, 10117 Berlin

helios-gesundheit.de/hautnah



IHR HELIOS ONLINE-MAGAZIN

Noch mehr Wissenswertes für Sie gibt es auch unter:

helios-gesundheit.de/magazin

